Die Lehrreden aus der Mittleren Sammlung

18 - 44

ausführlich erklärt
von Paul Debes

Band 4

Herausgeber
Buddhistisches Seminar 95463 Bindlach

M 18 Der süße Bissen 2761
M 19 Zweierlei Gedankenerwägungen 2806
M 20 Von der Beherrschung des Denkens.....2880
M 21 Das Gleichnis von der Säge.....2903
M 22 Das Schlangengleichnis.....2959
M 23 Das Gleichnis vom Ameisenbau.....3087
M 24 Der Stufenweg zur Erlösung.....3131
M 25 Der Wohlgeschmack des Herzensfriedens 3221
M 26 Die Suche nach dem Heil, Freiheit von Vergänglichkeit und Leiden 3282
M 27 Die Elefantenspur I.....3283
M 28 Die längere Lehrrede vom Gleichnis von der Elefantenspur.....3361
M 29 und M 30 Die Reden vom Gleichnis vom Kernholz3422
M 31 Die kürzere Rede bei Gosinga.....3452
M 32 Die längere Rede bei Gosinga 3453
M 33 Das Gleichnis vom Rinderhirten 3454
M 34 Die kürzere Lehrrede über den Rinderhirten.....3491
M 35 Saccako I 3504
M 36 Saccako, der Dialektiker.....3533
M 37 Versiegung des Durstes I.....3602
M 38 Die längere Rede über die Versiegung des Durstes.....3635
M 39 Bei Assapura.....3636
M 40 Die kürzere Rede bei Assapura 3661
M 41 Unheiles und heilendes Wirken.....3662
M 42 Die Brahmanen von Verañja 3707
M 43 Erklärungen I.....3708
M 44 Erklärungen II.....3783

DER SÜSSE BISSEN
18. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Diese Rede des Erwachten ist so benannt worden, weil am Ende dieser bis zum Höchsten führenden Lehrrede einer der erfahrensten Mönche zum Erwachten sagt: Wie manche Nahrung um so süßer werde, je länger man sie kaue – so auch sei ihm diese Darlegung immer verständlicher, hilfreicher und „süßer“ geworden.

Es ist möglich und sogar wahrscheinlich, dass uns dagegen das tiefere Eindringen in diese Rede nicht als ein guter und süßer, immer wohlschmeckenderer Bissen vorkommt, weil wir einige geistige Anstrengungen aufzubringen haben, um die hier beschriebenen Zusammenhänge zu verstehen. Denn wir westliche Menschen des 20./21.Jahrhunderts gehen von einer völlig anderen Weltanschauung aus und mit einem sehr anderen geistigen Haushalt an die Lehrreden des Erwachten heran.

Die damaligen Mönche gewannen durch solche Lehrreden und ihre gemeinsame Besprechung immer mehr Verständnis der Wahrheit und empfanden dabei außerdem – wie es hier zum Ausdruck kommt – noch die Süßigkeit dieser Wahrheitfindung. Auch wir können um so mehr zum Empfinden des „süßen Bissens“ kommen, je intensiver wir den Weg zum Heil gehen.

Treffbarkeit von Wahrnehmungen beim Geheilten, beim Heilsgänger und beim normalen Menschen

So hab ich’s vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Land der Sakker, bei Kapilavatthu, im Park der Feigenbäume. Da erhob sich der Erhabene in der Morgenfrühe, nahm die äußere Robe und Almosenschale und ging nach der Stadt um Almosenspeise. Als der Erhabene, von Haus zu Haus tretend, Almosen erhalten hatte, kehrte er zurück, nahm das Mahl ein und begab sich in den Großen Wald für den Tag. Im

Inneren des Großen Waldes setzte sich der Erhabene unter eine Gruppe von Zitronenapfelbäumen, um hier bis gegen Sonnenuntergang zu verweilen.

Dandapāni, ein Sakker-Prinz, ging lustwandelnd dahin und dorthin und kam in den Großen Wald. Im Inneren des Großen Waldes gelangte er zur Gruppe der Zitronenapfelbäume, zum Erhabenen. Dort wechselte er mit dem Erhabenen höfliche, freundliche Begrüßungsworte und stellte sich, auf seinen Spazierstock gestützt, zur Seite hin. Er sprach zum Erhabenen:

Was bekennt und verkündet der Asket? –

Ich sage, dass man in der Welt mit ihren bösen und reinen Geistern, mit den Scharen der Asketen und Priester, der Geister und Menschen durch nichts in der Welt in seinem Frieden gestört werden kann und dass in den von allen Begierden abgelöst Verweilenden, Reinen, der kein Fragen mehr kennt, der alle Unruhe abgetan hat, der weder nach Dasein noch nach Nichtsein verlangt, die Wahrnehmungen nicht mehr eindringen. Das bekenne ich und verkünde ich. –

Auf diese Worte senkte der Sakker Dandapāni den Kopf, zog die Brauen mit drei Stirnfalten in die Höhe und ging, auf seinen Spazierstock gestützt, davon.

Der Prinz Dandapāni, ein Verwandter des Buddha, hat sicher nicht mit einer solchen Antwort gerechnet. Er sah den Buddha im Wald am Baum sitzen, wie es bei Asketen üblich war. Er war vielleicht angetan von dem Anblick dieses Antlitzes und dieser Haltung und erwartete, eine interessante philosophische Lehre zu hören.

Der Buddha aber dringt mit seiner Antwort mitten in das Lebensgefühl des Menschen ein. Er zeigt, dass er, der Erwachte, durch alle Erscheinungen dieser Welt völlig unverletzbar, ja, unberührbar bleibt, wie es der Prinz von sich selbst gewiss

nicht behaupten kann. Der Prinz hätte also Gelegenheit, durch weitere Fragen Winke zu bekommen für die reife Gestaltung seines Lebens – aber er geht weiter.

Der Erwachte sagt also, dass Wahrnehmungen bei einem Wesen von seiner Verfassung, bei einem Geheilten, nicht eindringen. Uns normale empfindliche Menschen jedoch treffen die unterschiedlichen Wahrnehmungen unmittelbar. Der normale Mensch empfindet ein ärgerliches Wort eines anderen als ein solches, es dringt in ihn ein; er fühlt sich verletzt und muss sich damit beschäftigen, ob er es will oder nicht, denn alle Erlebnisse werden von den Anliegen und Süchten abgetastet und abgeschmeckt. Sie antworten mit Gefühl auf das, was ihnen entspricht oder widerspricht, und der Mensch spürt ganz spontan mit den Erlebnissen zusammen den Drang des Zugewandtseins oder des Widerstrebens. Der Geheilte hat diese Empfindlichkeit aufgehoben. Bei ihm dringen Erscheinungen nicht mehr ein, sondern ziehen wie Schatten nur darüber hin, so wie Wassertropfen von Lotosblättern spurlos abrollen, so dass die Lotosblätter zwar den Tropfen merken, aber völlig unbenetzt bleiben. So merken die Heilgewordenen die Welt, ohne dass die Welt irgendwie gefühlsmäßig in sie eindringen kann. Die Fluten der Erscheinungen sind für sie keine Eindrücke mehr, sie treffen sie nicht mehr, weil sie keinerlei Anliegen mehr haben. Deshalb sagte der Erwachte gleich dem ersten Pilger, der ihm nach der Erwachung begegnete:

Allüberwinder, Allsehender bin ich,
unbenetzt bleib ich von jeglichen Dingen. (M 26)

Erlebnisse, Eindrücke, Bewusstwerdungen, Wahrnehmungen heißen in Pāli *saññā= zusammenwissen.* Zwei Dinge zusammen machen *saññā* aus: die Erscheinung und die Stellungnahme des inneren Begehrens (der Gefühlsanteil) dazu, ohne die wir die Erscheinungen gar nicht beachten und unterscheiden würden. Beides wird zusammen gewusst. Die *saññā* verbindet also Form und Gefühl zum „Ding“, das in den Geist eingetragen wird. Wir erleben also nicht objektive Formen, eine objektive Wirklichkeit, sondern was wir sehen, hören

usw., ist immer das Erlebnis von Formen (Ich-Form und Umweltsformen), und immer ist irgendein Gestimmtsein damit verbunden: das Erlebnis ist irgendeinem oder mehreren unserer Anliegen – von der Sinnengier bis zum Forscherdrang – angenehm oder unangenehm, es bewegt uns auf diese oder jene Weise. Indem wir so betroffen, verletzt sind, sehen wir als Verletzte, als Gefangene des Gefühls und erleben die Situationen schon als Geblendete.

Der Geheilte aber wird, wie der Buddha von sich sagte, in keiner Weise betroffen, beeinflusst von den Wahrnehmungen, und damit ist er nicht mehr geblendet, hat den Wahn aufgehoben, hat die Kette der bedingten Entstehung aufgehoben, die mit der gegenseitigen Bedingtheit von Wahn – Wollensflüsse/Einflüsse – Wahn beginnt.

Wahrnehmungen – das Ergebnis von Wollensflüssen/Einflüssen, das sich zeigt in Wohl- oder Wehgefühl als Folge der Berührung des Wollens- oder Spannungskörpers – malen Wahnszenen, die wiederum eindringen, den Wollens-/Spannungskörper berühren, beeinflussen. Es wird reagiert, und der Traum, der Wahn von Ich und Welt, wird immer mehr befestigt.

So vergleicht der Erwachte den gewöhnlichen Menschen mit einem feuchten Lehmhügel und die ihm von außen kommenden Sinneseindrücke mit darauf geschleuderten Steinkugeln, die tief eindringen (M 119). Der feuchte Lehmhügel gilt für den mit Anziehung/Abstoßung, dem Wollenskörper *(nāma-kāya),* „geladenen“ normalen Menschen, für den die furchtbarste Steinkugel der Tod ist, der Zerfall des alle groben Sinneswerkzeuge tragenden Fleischkörpers.

In den Geheilten aber, sagt der Erwachte, könne der Tod ebenso wenig wie andere Sinneseindrücke, weder Schmerzen noch Wohlgefühle, eindringen, so wie leichte Wollknäuel, die gegen eine Eichenbohlentür geworfen werden, in diese nicht eindringen können. Sie rühren eben nur so weit daran, dass sie registriert werden können, aber sie können nie eindringen. Die Eichenbohle gilt für den vom Wollenskörper befreiten Körper

des Geheilten, des Triebversiegten. Der Heilgewordene steht still, frei und völlig unbedrängt in den Fluten der Erscheinung. Er ist in keiner Weise geneigt, hat keine Anliegen *(anuseti)*. Nichts hat für ihn Gewicht, nichts beeinflusst ihn, dringt in ihn ein. Weil keine Tendenzen, keine Anliegen mehr da sind, darum antwortet nichts mit Gefühlsbewegung. Wo bei normalen Menschen Wohl- und Wehgefühl ist, da ist in dem vollkommenen Frieden des Geheilten nur das gleichmütige, klare Merken ohne innere Anliegen. Und selbst dieses gleichmütige Merken des Rieselns der Erscheinungen kann der Geheilte – wann und wie er will – zeitweise entlassen, kann sich von ihm freimachen, dass nur noch der absolute Friede bleibt.

Der Erwachte hat mit seiner Antwort an den Prinzen einen Ausblick auf die Art eines Heilgewordenen gegeben. Er hat bekundet, dass er selber und alle anderen zum Heilsstand Gelangten von allen Wollensflüssen/Einflüssen frei sind, dass sie die höchste Unabhängigkeit und Freiheit erreicht haben.

Nachdem nun der Erhabene gegen Abend die Gedenkensruhe beendet hatte, begab er sich in den Park der Feigenbäume. Dort angelangt setzte sich der Erhabene auf den dargebotenen Sitz und berichtete nun den Mönchen Wort für Wort das Gespräch, das er mit Dandapāni, dem Prinzen, gehabt hatte.

Da wandte sich einer der Mönche an den Erhabenen und sprach:

Und wie, Herr, wird der Erhabene in der Welt mit ihren bösen und reinen Geistern, mit den Schulen der Asketen und Priester, der Geister und Menschen durch nichts in der Welt in seinem Frieden gestört? Und wie dringen in den von allen Begierden abgelöst Verweilenden, Reinen, der kein Fragen mehr kennt, der alle Unruhe abgetan hat, der weder nach Dasein noch nach Nichtsein verlangt, die Wahrnehmungen nicht mehr ein? –

Wenn die Illusion (sankhā,wtl.Besessenheit, Zwangsvorstellung) der gespaltenen Begegnungswahrnehmungen (papañca saññā), Mönch, wodurch auch immer bedingt, an den Menschen herantritt und der Mönch sich nichts aus ihnen macht, sie nicht begrüßt und anerkennt, sie nicht festhalten will, dann endet alle Giergeneigtheit, dann endet alle Abwehrgeneigtheit, dann endet alle Ansichtsgeneigtheit, dann endet alle Unsicherheitsgeneigtheit, dann endet alle Geneigtheit, „ich bin" zu empfinden, dann endet alle Geneigtheit zum Daseinwollen, dann endet alle Wahngeneigtheit. Dann endet auch Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug. Dann schwinden alle üblen, unheilsamen Dinge restlos. –

So sprach der Erhabene. Nach diesen Worten stand der Willkommene vom Sitz auf und zog sich in das Wohnhaus zurück.

Die Antwort wird manchen Leser im ersten Augenblick überraschen. Aber der in den Reden Belesene hat eine solche Wendung wie hier schon oft erfahren: Der Buddha erklärt auf die Frage des Mönchs, wie es vor sich gehe, dass er nicht mehr störbar sei, weil die Wahrnehmungen nicht in ihn eindringen, nicht etwa seinen Zustand, sondern er erklärt in seiner Antwort, wie die noch nicht geheilten Mönche sich anlässlich der jäh augenblicklich ankommenden Erlebnisse, das heißt der Begegnungswahrnehmungen, zu verhalten haben, um allmählich zu diesem Zustand der Unverletzbarkeit zu kommen.

Der Erwachte sagt hier nur andeutend: *Wodurch die Illusion der Begegnungswahrnehmungen auch immer bedingt sein mag.* Aber in dieser Lehrrede wird hernach noch ausführlich gesagt, wodurch die Begegnungswahrnehmungen bedingt sind.

Hier nun rät der Erwachte den Mönchen, dass sie sich aus den Begegnungswahrnehmungen nichts machen sollen *(na*

abhinandati), sie nicht begrüßen und anerkennen sollen *(na abhivadati)* und sie nicht festhalten sollen *(na ajjhosati).*

In der ersten Rede der „Mittleren Sammlung“ wird gezeigt, wie der normale Mensch dazu kommt, von der Geburt an Beziehung zu den Wahrnehmungen anzuknüpfen und zu unterhalten. Da heißt es: Weil der Mensch eben Festes, Flüssiges, Hitze, Luft und alles daraus Gewordene durch die Wahrnehmung erlebt, so sucht er darin sein Wohl. Nachdem ein Mensch wiederholt bei der Begegnung mit bestimmten Dingen Wohlgefühl erfahren hat, weiß er es nun in seinem Geist, bewertet es positiv und setzt darauf. Damit ist er an diese Dinge gebunden, braucht sie, hat Bedürfnis danach und hängt, weil sie ihm körperlich wohltun, auch gemütsmäßig daran. Er anerkennt sie, sie sind ihm etwas Gewohntes, Geliebtes geworden, „gehen ihn etwas an“, er mag nicht darauf verzichten.

Alles Leiden in der Existenz ist dadurch bedingt, dass der Mensch bei der Illusion der Begegnungswahrnehmungen Befriedigung sucht; denn dann muss ihm zwangsläufig die Nichtbefriedigung durch die Erlebnisse wehtun. In solchem Fall strebt er eine Veränderung an, beschäftigt sich gedanklich damit und ist eingefangen in der Perspektive, die durch das Erlebnis gebildet wird. Er sieht ein Ich gegenüber der Welt, und von da aus urteilt er: „Dies liegt vor mir, jenes hinter mir; das ist Vergangenheit, das ist Zukunft.“ So denkt der Unbelehrte nicht daran, dass alle Erlebnisse Wahrnehmungen sind. Er nimmt die Erscheinungen ernst, vergisst, dass sie von ihm selber entworfen ist, reagiert darauf und verändert das Bild. Je stärker er zu dem Erschienenen Stellung nimmt, um so stärker tritt es an ihn heran. So bleibt die Illusion der Begegnungswahrnehmungen. Die Wucht, mit der sie an den Menschen herantritt, entspricht der Wucht, mit der man sie vorher behandelt hat; die Qualität, in der sie ankommt, entspricht dem Grad von Gewähren, Verweigern und Entreißen, mit dem man vorher das Herantretende behandelt hatte.

Aber der vom Erwachten belehrte Mensch weiß ja, dass alle diese Erscheinungen eben nur daher erscheinen, weil er

sich aus diesen etwas gemacht und die Beziehungen gepflegt hatte. Ihm ist darum klar, dass er aus diesem Teufelskreis und dem damit verbundenen immer wieder neuen Geborenwerden, Altern und Sterben nicht herauskommt, solange er bei dieser natürlichen Haltung bleibt. Wer dies einsieht, der löst sich von jenen genannten drei Haltungen ab.

Dass den Heilsgänger noch dann und wann freudige Erwartung auf Begehrensdinge ankommt und dass er manche begrüßt, wenn sie auftauchen, das kann er nicht immer vermeiden; erst recht nicht, wenn er auf diesem Weg noch ein Anfangender ist. Aber es ist ihm nicht mehr möglich, in diesem bejahenden, anerkennenden Sinn lange über Sinnendinge begehrend nachzudenken, nachzusinnen; denn bei ihm stellt sich bald die rechte Anschauung ein: „Welt ist Erscheinung, Wahrnehmung, Bewusstsein, Aufblitzen von Erlebnissen, und das Ich wird miterlebt.“ Weil er die Dinge so entlarvend sieht, darum kann er nicht, sie begrüßend, anerkennend, festhaltend, noch um sie herumdenken, als wären sie, was sie scheinen. Der Erwachte erläutert (S 36,6) das Herumdenken bei Wehgefühlen anhand des Gleichnisses von den *zwei Pfeilen:*

Wenn da der unerfahrene Mensch von einem Wehgefühl getroffen ist, dann wird er zusätzlich im Geist bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt, gerät in Verwirrung. So empfindet er zwei Gefühle: ein körperliches und ein geistiges.

Es ist, wie wenn ein Mann von einem Pfeil getroffen würde und dann noch von einem zweiten Pfeil und dadurch den Schmerz von zwei Pfeilen erführe.

Wenn dagegen der erfahrene Heilsgänger vom Wehgefühl getroffen ist, dann wird er nicht zusätzlich im Geist bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt nicht, gerät nicht in Verwirrung. So empfindet er nur ein Gefühl: ein körperliches, und fühlt kein geistiges.

Es ist, wie wenn ein Mann nur von einem Pfeil getroffen würde und nicht zusätzlich von einem zweiten.

Der erste Pfeil ist das uns unmittelbar treffende Ereignis, wie

etwa der Tod eines geliebten Menschen oder ein großer Verlust an Geld oder Gut, Verlust einer wichtigen Stellung, einer Freundschaft oder ein körperlicher Unglücksfall. Solche, aber auch viel einfachere Dinge, wie etwa ein angebranntes Essen, ein verregneter Urlaub usw., treten als ein von außen kommendes Ereignis mehr oder weniger plötzlich auf dem Weg über die fünf Sinne des Körpers an den Menschen heran und verursachen Wehgefühle. Das ist also der erste Pfeil. Solche Ereignisse tun jedem Menschen weh, nicht nur dem unerfahrenen, unbelehrten Menschen, sondern auch dem erfahrenen Heilsgänger. Der Unterschied zwischen dem Belehrten und Unbelehrten besteht darin, dass der Belehrte die Wahrnehmungen und ihre Herkunft ja durchschaut hat als Leidensmasse, die von sich aus gar kein Ende nimmt, die nur dadurch zu Ende kommt, dass man sie nicht mehr beachtet. Er weiß, dass nur auf dem Weg des Loslassens sein ganzes Leben heller, größer, weiter wird bis zur vollständigen Befreiung.

Das alles weiß der Unbelehrte nicht. Er kennt nichts anderes als sein Leben in dieser Welt, und wenn die Welt sich ihm versagt, wenn er traurige, schmerzliche Erlebnisse hat, dann wird er auch im Geist, im Gemüt betrübt, bekümmert. In diesem inneren Zustand wird der gröbere Mensch zornig, wütend, gereizt, voll Auflehnung; der feinere Mensch klagend oder wie gelähmt; und zwar verhält er sich so, weil er das Wesen der Existenz nicht kennt und sich darum aus dem „Leben“ in der Welt etwas macht: Er erwartet Wohl und Glück nur von den durch die Sinne kommenden Erlebnissen. Darum muss er betrübt sein, wenn auf dem gleichen Weg, eben durch die Sinne, schmerzliche, üble Erlebnisse kommen.

Der erfahrene Heilsgänger kann zwar auch nicht verhindern, dass ihn Erlebnisse und Ereignisse, die seinen Neigungen stark widersprechen, schmerzlich treffen. Der erste Pfeil trifft ihn also. Aber da er zu einer endgültig anderen Beurteilung der gesamten Weltlichkeit gekommen ist dadurch, dass er die gegenseitige Bedingtheit und seelenlose Geschobenheit der fünf Zusammenhäufungen durchschaut hat, darum erwartet er

von dieser gesamten Weltlichkeit, die sich ihm auf dem Weg über die Sinne andrängt, kein endgültiges Wohl und Heil, sondern strebt an, von ihr und ihren Einflüssen immer mehr frei zu werden. Darum setzt er, solange er den „ersten Pfeil“ spürt, den Gedanken der Vergänglichkeit dagegen und denkt nicht daran, nach irgendwelchen schmerzlichen Erlebnissen und Ereignissen sich dem denkerischen Ausmalen des Verlustes zu überlassen, sich gegen „das böse Geschick“ aufzulehnen und sich so zusätzlich im Geist noch länger grämend mit ihnen zu beschäftigen. So bleibt er vom zweiten Pfeil verschont.

Ebenso kann er bei Wohlgefühl nicht lange fantasierend und ausmalend darum herumdenken, „Luftschlösser bauen“, weil er im Grunde nicht mehr auf die Welt der Begegnung setzt, weil er sich nicht mehr auf die Erlebnisse stützt. Was er auch erfährt, der Heilsgänger kommt immer schneller auf den Gedanken: „Was da kommt, sind immer nur die fünf Zusammenhäufungen, immer nur werden Formen und Gefühle wahrgenommen. Reagiere ich darauf, so schaffe ich damit die entsprechende Gewöhnung und werde immer wieder solche Erlebnisse haben und so darauf reagieren müssen ohne Ende, denn es gibt kein endgültiges Vernichtetsein, nur ein Weiterrollen der fünf Zusammenhäufungen. Mir kann gar nichts geschehen. Ich bin dabei loszulassen, so weit und so gut ich kann. Ich habe zwar noch manche Bedürfnisse, aber ich entwöhne mich.“

So wird er auf dem Weg, auf dem er sich als erfahrener Heilsgänger entwickelt, größer, erreicht eine höhere Warte, gewinnt einen weiteren Horizont. Er sieht, dass Erscheinungen eine Zeitlang bleiben und wieder verschwinden und löst sich innerlich von dem Strom des toten Geschobenseins in dem Gedanken: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ – Sicher wird vieles Herankommende noch wehtun, da ja eben in mir noch vielerlei Tendenzen vorhanden sind, aber dieses Hinzukommende ist das Wehe, das früher von mir ausgegangen ist. Was ich früher anderen angetan habe, in die Welt geschickt habe, das kommt nun zurück. Das

nennen wir ja Welt – die von mir früher ausgegangenen Taten. Ein Ball, den man gegen die Wand wirft, kommt zurück. Was zurückkommt, ist früher gegen die Wand geworfen worden. Ich werfe jetzt möglichst nichts Übles mehr gegen die Wand; dann kommt bald auch nichts Übles mehr zurück. Ich sehe die Einheit dieser scheinbaren Zweiheit: Ich-Umwelt; ich entspanne, befriede, wo ich kann. Dann wird auch bald Friede erlebt werden."

Die sieben Geneigtheiten *(anusaya)*

Der Erwachte sagt auf die Frage des Mönches, wie man dahin kommt, dass alle Wahrnehmungen bei einem nicht eindringen – dass der Mönch sich jene drei Haltungen gegenüber der Kette der je augenblicklichen Wahrnehmungserlebnisse abgewöhnen solle: sich aus den Wahrnehmungen etwas machen, sie begrüßen und anerkennen und sie festhalten wollen. Dadurch kämen die genannten sieben Arten von Geneigtheiten nicht mehr auf.

Diese sieben Geneigtheiten, die der Erwachte hier nennt, bewegen uns geradezu ununterbrochen. Es sind zwar unbewusste Geneigtheiten, latente Triebe, aber in jedem Augenblick, bei jeder sinnlichen Wahrnehmung, das heißt bei jeder gesehenen Form, bei allen gehörten Tönen, gerochenen Düften usw. und bei aufkommenden Gedanken steigen diese latenten Geneigtheiten als mehr oder weniger starke geistig-seelische Anwandlungen, als bewusstes Wollen in uns auf, beunruhigen uns, reißen uns hin und her und veranlassen die mancherlei Unternehmungen, durch welche aber die Probleme nicht gelöst, sondern nur noch verstärkt werden.

In einer ersten Einteilung können wir diese sieben Geneigtheiten den drei großen Grundkrankheiten des menschlichen Herzens zuordnen: Gier, Hass, Blendung. Da gehört die Giergeneigtheit *(rāgānusaya)* zur Gier; Abwehrgeneigtheit*(patighānusaya)* zu Hass; die Ansichtsgeneigtheit *(ditthānusaya)* zur Blendung, denn nur weil der Mensch an die sinnliche Wahr-

nehmung glaubt, an die Dinge, die ihm begegnen, und deshalb die begehrten Dinge sucht und den gehassten Dingen auszuweichen trachtet, nur darum bedarf er der orientierenden Betrachtung, wo das eine zu finden und wie dem anderen zu entweichen ist. So sehr der Mensch der geistigen Orientierung in Bezug auf seine Umwelt bedarf und sie darum zunächst gar nicht vermeiden kann, so müssen wir doch wissen, dass sie eben nur durch die beiden ersten Geneigtheiten bedingt ist, nämlich dadurch, dass überhaupt die Begegnungswahrnehmungen in lebenslänglicher Kette an den Menschen herantreten und dass unter ihnen die einen von ihm begehrt, die anderen von ihm gehasst oder gefürchtet werden. Nur wegen dieses Andrangs der Wahrnehmungen hat er sich das Bild einer Umwelt entwickelt und wünscht Orientierung innerhalb dieser Umwelt *(ditthānusaya).*

Aber jede Orientierung ist nur in ihrem allerkleinsten Rahmen gültig. Je weiter der Mensch den Rahmen zieht, das heißt je weiter er Folgerungen aus solcher Orientierung zieht, um so mehr kommt er zu Widersprüchen, zu Unsicherheit, zur Ungewissheit und damit zur Daseinsbangnis *(vicikicchānusaya),* die letztlich bedingt ist durch die dritte Geneigtheit zur Orientierung, zur Bildung von Anschauung, welche Geneigtheit wiederum bedingt ist durch die beiden ersteren. Diese Anwandlungen von Unsicherheit über dieses Dasein und die Undurchschaubarkeit der Welt kennt der Mensch, der seinen vordergründigen Interessen nachgeht, weit weniger als der Denker. Diese vierte Geneigtheit ist ebenso wie die dritte eine Auswirkung der den Menschen innewohnenden Blendung. Und die Quelle der Blendung liegt in der folgenden fünften Geneigtheit.

Das Pāliwort für die fünfte Geneigtheit, *mānānusaya,* müsste man wörtlich übersetzen mit „Geneigtheit zum Vermeinen“. Es ist die dem Menschen innewohnende Geneigtheit, „Ich bin“ zu empfinden, die ihre Wurzel in der Gesamtheit seiner Triebe, Tendenzen, Verstrickungen hat. Durch die Akte der sinnlichen Wahrnehmung werden die Triebe ununterbro-

chen berührt, und es geht von ihnen ebenso ununterbrochen ein Gefühl aus, das dem Verhältnis der Triebe zu dem jeweils zur Berührung Gekommenen entspricht: Wohlgefühl, Wehgefühl, neutraleres Gefühl. Diese Gefühle werden dem Menschen in laufender Folge samt den jeweils erfahrenen Formen, Tönen, Düften usw. bewusst, so dass er den Eindruck gewinnt, er selber sei der Erleber dieser sinnlichen Wahrnehmungen. Bei genauerem Hinsehen ist zu erkennen, dass lediglich die Resonanz dieser Triebe, dieser durch Irrtum, durch Wahn großgezogenen Triebe, die Gefühle ausgelöst und die Wahrnehmung herbeigeführt hat, so dass man eher von einer Wahrnehmung seitens der Triebe sprechen könnte, hinter denen der unaufgeklärte Mensch naiverweise ein „Ich" wähnt, das er bald mit der einen, bald mit der anderen – oder mehreren der fünf Zusammenhäufungen oder allen identifiziert.

Das also ist hier unter „Geneigtheit zum Vermeinen" zu verstehen. Es ist die nicht durchschaute „Ich-bin-Empfindung". Je stärker der Mensch von den Dingen fasziniert ist, um so stärker ist das Ich-bin-Gefühl. Die Faszination und die Stärke des Ichgefühls korrespondieren miteinander, bedingen sich gegenseitig.

Das Pāliwort für die sechste Geneigtheit *bhāvarāgānusaya* muss übersetzt werden mit „Geneigtheit zum Daseinwollen". Um diese sechste Geneigtheit in ihrem Wesen verstehen zu können, müssen wir bedenken, dass alle Geneigtheiten nur unter dem Einfluss der Lehre des Erwachten aufgelöst werden können. Nur wer begriffen und bei sich selber durchschaut hat, dass das Ganze, das uns als „Ich und Welt" und als „Dasein" in allen Formen, als „Kosmos", als „Universum" erscheint, aus fünf Zusammenhäufungen besteht, die aus Blendung und Wahn nur immer weiter zusammengehäuft werden – nur bei dem beginnt nun eine Abnahme dieser Geneigtheiten. Erst diese Abnahme der ersten bis fünften Geneigtheit macht die Durchschauung der sechsten, der Geneigtheit zum Daseinwollen, möglich. Deshalb müssen wir zum Verständnis dieser sechsten Geneigtheit die Abnahme der ersten fünf betrachten.

Zuerst und am stärksten nehmen bei dem von einem Erwachten Aufgeklärten die Geneigtheiten zur Ansichtsbildung und zur Daseinsunsicherheit ab. Das sind bekanntlich die ersten beiden der drei Verstrickungen, die der in den Strom Eingetretene endgültig abgetan hat.

Warum nehmen diese zuerst ab? Vorhin wurde gesagt, dass die Neigung zur Daseinsunsicherheit immer nur da aufkommen kann, wo die Neigung zu Ansichten, zur Orientierung besteht. Und diese besteht und muss bestehen bei allen Weltgläubigen; das sind alle Menschen, die eben noch nicht verstanden haben, dass da, wo sie ein Ich in der Welt zu erleben glauben, eben nur jene fünf Zusammenhäufungen erscheinen, durch welche das Leiden so lange fortgesetzt wird, wie man weiterhin zusammenhäuft. Wer dies richtig begriffen hat, der will sich in dieser Welt nicht mehr orientieren, denn er erkennt sie als Phantomerscheinungen, Vielfaltswahrnehmungen und hat begriffen, dass diese Begegnungswahrnehmungen durch Nicht-mehr-Annehmen allmählich abblassen, woraus die endgültige Freiheit hervorgeht. Da er sich auf Grund dieser Einsicht über „Welt“ keinerlei Ansichten mehr bildet, so kann auch keinerlei Unsicherheit mehr aufkommen. Das Gefühl der Ungeborgenheit in der Welt besteht bei solchen nicht mehr. So also schwinden bei dem Kenner der Lehre als erstes die Geneigtheiten zur Ansichtenbildung (3) und zur Daseinsunsicherheit (4).

Auf diesem Weg aber haben die erste und zweite Geneigtheit ebenfalls schon erheblich abgenommen, denn sie bestehen je gerade darin, dass man zu den verschiedenartigen Welterscheinungen, zu den Begegnungen des alltäglichen Lebens mehr oder weniger starke Beziehungen hat: Die einen sind einem lieb (Gier), die anderen mag man nicht, verabscheut sie, lehnt sie ab (Hass). Diese mehr oder weniger starken Zuneigungen und Abneigungen nehmen im Lauf der Zeit immer mehr ab, und zwar in Bezug auf alle fünf Zusammenhäufungen.

Wie aber kommt es zur Abnahme der fünften Geneigtheit,

des Ich-bin-Vermeinens? – Die immer stärker wachsende Haltung des Loslassens in Bezug auf die weltlichen Erscheinungen, die Abnahme der begehrlichen Zuneigungen zu den einen und des Abgestoßenseins von den anderen bedeutet ja, dass die gesamten Triebe des Herzens immer stärker abgenommen haben, dass also der Spannungskörper, der Resonanzboden im Fleischkörper, immer schwächer wird und dadurch immer weniger Gefühl ausstößt. Und da gerade durch die bei jeder Wahrnehmung, bei jedem Erlebnis empfundenen Gefühle ganz unmittelbar die Vorstellung „Ich bin es, der das erlebt, ich bin es, der da fühlt", aufkommt, so nimmt eben durch die Abnahme des Spannungskörpers auch das Ich-bin-Vermeinen, diese fünfte Geneigtheit, immer mehr ab. Ein solcher kommt über alle Durchschauung hinaus allmählich zu der lebendigen Erfahrung in seiner Existenz, dass der Begriff „Dasein" der trügerischste aller Begriffe und aller Vorstellungen ist, dass er dieses Wort „Dasein" bisher immer nur für selbst eingebildete Traumerscheinungen benutzt hat, gleichviel ob es sinnliche sind oder rein formhafte oder gar letzte formfreie Vorstellungen. Alles Erlebte ist Vorstellung, und Vorstellung ist Wahn.

Mit dieser Erfahrung ist der Geneigtheit zum Daseinwollen (6. Geneigtheit) der Boden entzogen. Die Geneigtheit zum Daseinwollen *(bhāvarāgānusaya)* wohnt jedem Wesen am stärksten inne: jedem Tier, jedem Geist der Unterwelten, jedem Menschen und jeder Gottheit bis zu den feinsten formfreien Wesen. Die gesamten sieben Geneigtheiten wurzeln letztlich alle in der Geneigtheit zum Daseinwollen.

Aber diese Geneigtheit zum Daseinwollen kann nicht vom ersten Anfang an in Angriff genommen werden, dazu ist der Komplex zu groß. Es wäre so, wie wenn ein Mann mit einem Spaten den Himālaya abgraben wollte. So kann man dem Problem nicht beikommen. Darum hat der Erwachte einen Weg des Herausfindens genannt, bei welchem man Schritt für Schritt vorwärts kommt. Diese Schritte bestehen in der Minderung und teilweisen Auflösung der bisher genannten fünf Ge-

neigtheiten. Wer bis dahin gelangt ist, der hat nur noch letzte Nachwehen von Geneigtheit zum Daseinwollen, denn er hat immer tiefer durchschaut und an sich erfahren, dass alles durch Wahrnehmung Erscheinende nichts anderes ist als trügerisches Traumgewölk, als eingebildete schwankende Phantome. Um die Entwicklung vom gewohnten Standpunkt des Menschen, der durch die Lehre zur Einsicht kommt, bis zu dem hier beschriebenen Status besser zu verstehen, stelle man sich einen Träumer vor, der in einen hochdramatischen Traum verwickelt ist. In einem Kampf auf Leben und Tod mit irgendwelchen Gegnern sieht er sich auf hoffnungsloser Flucht; die Gegner kommen immer näher. In diesem Augenblick wird ihm leise bewusst, dass dies ein Traum ist. Er ahnt die Möglichkeit des Erwachens, ist aber noch so fasziniert, dass er sich – so schrecklich seine Szene ist – doch nicht losreißen mag, weil der Wachzustand ihm noch so fremd und fern ist. Mit seiner noch bestehenden Zuneigung zu der schrecklichen Traumszene ist zu vergleichen, was der Erwachte hier „Daseinsgeneigtheit“ *(bhāvarāgānusaya)* nennt: sich dem ganzen Daseinsgeschehen noch verbunden fühlen, obwohl es ein solcher bereits als Wahnsein durchschaut.

Es handelt sich hierbei im Grund um den allerletzten Rest von Geneigtsein zu unserem Wahnleben, und es bedarf fast nur eines kleinen geistigen Reckens, um auch noch diesen Rest abzuschütteln.

Wir sehen, dass die letzte der sieben Geneigtheiten, die Wahngeneigtheit *(avijjānusaya),* hiermit unlöslich verbunden ist; denn diesen selbstgewirkten Andrang der Wahrnehmungen, die Dasein vortäuschen, für wahres Dasein anzusehen – das ist ja Wahngeneigtheit. Die selbstgewirkten Wahrnehmungen, die selbstgewirkten Bilder und Gefühle als von einer Welt herkommend ansehen, ernst nehmen und darauf wieder reagieren, das ist Daseinsgeneigtheit und ist Wahngeneigtheit, ist Festhalten an der Wahnvorstellung „Dasein“, verhindert Erwachung.

Wer die Grundaussage des Erwachten über das Wesen des

sogenannten „Daseins“ als die ständige Wiederkehr der selbst ausgesponnenen Phantome und Empfindungen richtig verstanden hat, der kann auf die Dauer nicht bei der Auseinandersetzung mit diesen Erscheinungen bleiben wollen. Sie werden ihm gleichgültiger, er macht sich immer weniger etwas aus ihnen, begrüßt und anerkennt sie nicht mehr als das, was sie scheinen wollen, hält sie darum immer weniger fest. Da es diese oben näher besprochenen drei Haltungen der Auseinandersetzung mit den Wahrnehmungen sind, die die Verbindung zu den Wahrnehmungen schaffen, mit denen man an den Wahrnehmungen festhält und sie zur Wiederkehr bringt, so erfährt derjenige, welcher diese drei Haltungen immer mehr aufgibt, dass die Wahrnehmungen ihn immer weniger drängen und hetzen. Die Ruhe nimmt zu, Klarheit und Heiterkeit nehmen zu. Darum wird er irgendwann den letzten Erscheinungen den Rücken kehren, den Wahntraum hinter sich lassen und erwachen.

Alle Streitformen, von den zartesten bis zu den wildesten, alle Formen von Disharmonie gehen hervor aus den sieben Geneigtheiten. Erst wenn diese nicht mehr sind, dann werden üble, unheilsame Dinge restlos verschwinden, und der Friede breitet sich immer mehr aus.

Der Erwachte begann seine Erklärungen mit den Worten:

Wenn die Illusion der gespaltenen Begegnungswahrnehmungen, gleichviel wodurch bedingt, an den Menschen herantritt...

Inzwischen haben wir gesehen, wodurch die Illusion der in Ich und Umwelt gespaltenen Begegnungswahrnehmungen bedingt ist: durch die jedem normalen Menschen eigenen drei Haltungen des Ergreifens gegenüber allen Erscheinungen (von ihnen etwas erwarten, sie begrüßen, sie festhalten wollen) wird der Bezug zu ihnen unterhalten, werden Erscheinungen, die als Ernte früheren Wirkens herantreten, wieder aufgegriffen. Es ist das Weiterspinnen des Gesponnenen, das Weiterwirken des

Gewirkten, das Mehren des Durstes, den der Erwachte als den Daseinsfortsetzer bezeichnet. Werden aber jene drei Haltungen aufgegeben, wird das Herantretende nicht aufgegriffen, ergriffen *(upādāna),* sondern als Ernte aufgefasst, die nur hinzunehmen ist, da werden die jenseits unserer Gegenwart vorhandenen Erntemassen, die noch nicht herangetreten sind, weniger, bis nichts Herantretendes mehr da ist.

Der geschlossene Kreislauf der seelischen Vorgänge

Die Mönche, denen der Erwachte nur diesen kurzen Grundaufriss gegeben hat, möchten nun gern noch eine nähere Erklärung haben:

Da dachten denn die Mönche, bald nachdem der Erhabene fortgegangen war, unter sich:

Diese Lehre, Brüder, hat uns der Erhabene in kurzer Fassung gegeben, ohne den Inhalt ausführlich zu erläutern, ist aufgestanden und hat sich in das Wohnhaus zurückgezogen. Wer könnte nun wohl dieser kurzgefassten Lehre Inhalt ausführlich erklären? –

Da sagten sich nun jene Mönche: Der ehrwürdige Mahākaccāno wird vom Meister gepriesen, von den verständigen Ordensbrüdern verehrt, wohl wäre der ehrwürdige Mahākaccāno imstande, den Inhalt dieser kurzgefassten Lehre ausführlich zu erklären. Wie wenn wir uns nun zum ehrwürdigen Mahākaccāno begeben und ihn bitten würden, uns den Inhalt darzulegen? –

Und jene Mönche begaben sich zum ehrwürdigen Mahākaccāno, wechselten höfliche, freundliche Begrüßungsworte mit ihm und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprachen nun jene Mönche zum ehrwürdigen Mahākaccāno:

Folgende Lehre, Bruder Kaccāno, hat uns der Erhabene in kurzer Fassung gegeben, ohne den Inhalt aus-

führlich zu erläutern, ist aufgestanden und hat sich in das Wohnhaus zurückgezogen:

„Wenn die Illusion der gespaltenen Begegnungswahrnehmungen, wodurch auch immer bedingt, an den Menschen herantritt und der Mönch sich nichts daraus macht, sie nicht begrüßt und anerkennt, sie nicht festhalten will, dann endet alle Giergeneigtheit, dann endet alle Abwehrgeneigtheit, dann endet alle Ansichtsgeneigtheit, dann endet alle Unsicherheitsgeneigtheit, dann endet alle Geneigtheit, ‚Ich bin' zu empfinden, dann endet alle Geneigtheit zum Daseinwollen, dann endet alle Wahngeneigtheit. Dann endet auch Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug. Dann schwinden diese üblen, unheilsamen Dinge restlos."

Da kam uns, Bruder Kaccāno, bald nachdem der Erhabene fortgegangen war, der Gedanke:

Diese Lehre, Brüder, hat uns der Erhabene in kurzer Fassung gegeben, ohne den Inhalt ausführlich zu erläutern, ist aufgestanden und hat sich in das Wohnhaus zurückgezogen. Wer könnte nun wohl dieser kurzgefassten Lehre Inhalt ausführlich begründen?–

Da kam uns, Bruder Kaccāno, der Gedanke: Der ehrwürdige Mahākaccāno wird vom Meister gepriesen, von den verständigen Ordensbrüdern verehrt. Wohl wäre der ehrwürdige Mahākaccāno imstande, den Inhalt dieser kurzgefassten Lehre ausführlich zu erklären. Wie wenn wir uns nun zum ehrwürdigen Mahākaccāno begeben und ihn bitten würden, uns den Inhalt darzulegen? Möge es der ehrwürdige Mahākaccāno tun! –

Gleichwie etwa, Brüder, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, über Wurzel und Stamm eines großen kernig daste-

henden Baumes hinaufkletterte und im Laubgezweig Kernholz finden wollte: So ergeht es nun hier euch Ehrwürdigen, die ihr vor dem Meister gewesen seid, den Herrn übergangen habt und von mir die Lösung der Frage erwartet. Doch der Erhabene, ihr Brüder, ist der kennende Kenner und der sehende Seher, der Auggewordene, Erkenntnisgewordene, Wahrheitgewordene, Heilgewordene, der Künder und Verkünder, der Eröffner des Inhalts der Lehre, der Spender der Unsterblichkeit, der Herr der Wahrheit, der Vollendete. Und es wäre ja wohl noch Zeit gewesen, dass ihr den Erhabenen selbst befragen und diesen Gegenstand der Erklärung des Erhabenen gemäß bewahren konntet. –

Gewiss, Bruder Kaccāno, ist der Erhabene der kennende Kenner und der sehende Seher, der Auggewordene, Erkenntnisgewordene, Wahrheitgewordene, Heilgewordene, der Künder und Verkünder, der Eröffner des Inhalts der Lehre, der Spender der Unsterblichkeit, der Herr der Wahrheit, der Vollendete. Und es wäre ja wohl noch Zeit gewesen, dass wir den Erhabenen selbst befragen und diesen Gegenstand der Erklärung des Erhabenen gemäß bewahren konnten. Aber der ehrwürdige Mahākaccāno wird ja vom Meister gepriesen und von den verständigen Ordensbrüdern verehrt. Wohl wäre der ehrwürdige Mahākaccāno imstande, den Inhalt jener vom Erhabenen in der Kürze gegebenen Lehre ausführlich darzulegen. Möge es der ehrwürdige Mahākaccano tun und es nicht übelnehmen! –

Wohlan denn, Brüder, so hört und achtet wohl auf meine Rede! –

Gewiss, Bruder! , antworteten da aufmerksam jene Mönche dem ehrwürdigen Mahākaccāno.

Der weise Mönch steht jetzt vor der Aufgabe, den Mönchen zu

erklären, wie der vom Erwachten genannte Zusammenhang zu verstehen sei, das heißt also, inwiefern man bei der Illusion der in Ich und Umwelt gespaltenen Begegnungswahrnehmungen durch die vom Erwachten empfohlene Haltung – sich nichts daraus machen, sie nicht begrüßen und anerkennen, sie nicht festhalten wollen – letztlich erreicht, dass jene sieben Geneigtheiten allmählich immer schwächer werden bis zu ihrer vollständigen Aufhebung, so dass der Mensch damit von allem unwillkürlichen Gerissensein abkommt. Mahākaccāno erklärt zuerst den Zusammenhang beim normalen Menschen, der vom Erwachten nicht belehrt ist. Er beginnt mit der Illusion der gespaltenen Begegnungswahrndhmungen, deren Einfluss auf den Menschen, der Reaktion des Menschen und der dadurch bedingten Fortsetzung der Illusion der gespaltenen Begegnungswahrnehmungen. Er schildert den geschlossenen Kreis der geistig-seelischen Vorgänge, um hernach zu zeigen, wo man diesen geschlossenen Kreis aufbricht und aufhebt.

Der ehrwürdige Mahākaccāno sprach:
Die Lehre, Brüder, die uns der Erhabene in der Kürze gegeben hat: „Wenn die Illusion der Begegnungswahrnehmungen, wodurch auch immer bedingt, an den Menschen herantritt und der Mönch sich nichts daraus macht, sie nicht begrüßt und anerkennt, sie nicht festhalten will, dann endet alle Giergeneigtheit, dann endet alle Abwehrgeneigtheit, dann endet alle Ansichtsgeneigtheit, dann endet alle Unsicherheitsgeneigtheit, dann endet alle Geneigtheit, ‚Ich bin' zu empfinden, dann endet alle Geneigtheit zum Daseinwollen, dann endet alle Wahngeneigtheit. Dann endet auch Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug. Dann schwinden diese üblen, unheilsamen Dinge restlos." – Diese kurzgefasste Lehre, ihr Brüder, stelle ich ihrem Inhalt gemäß in folgender Weise ausführlich dar:

1. Durch den Luger und die Formen bedingt, entsteht die Luger-Erfahrung; durch den Lauscher und die Töne bedingt, entsteht die Lauscher-Erfahrung; durch den Riecher und die Düfte bedingt, entsteht die Riecher-Erfahrung; durch den Schmecker und die Säfte bedingt, entsteht die Schmecker-Erfahrung; durch den Körper und das Tastbare bedingt entsteht die Körper-Erfahrung; durch den Geist und die Dinge bedingt, erscheint die Geist-Erfahrung. [69]
Der Drei Zusammensein ist Berührung.
2. Durch Berührung bedingt ist Gefühl.
3. Was man fühlt, das nimmt man wahr.
4. Was man wahrnimmt, bedenkt man (vitakketi).
5. Was man bedenkt, das stellt man sich gegenüber (papañceti).
6. Dadurch, dass der Mensch sich etwas gegenüberstellt, erzeugt er die Illusion einer gespaltenen Begeg-

---

[69] Wie an anderer Stelle näher erläutert („Meisterung der Existenz" S.38ff) werden in Pāli nicht die Worte für Auge, Ohr usw. genannt, sondern die Worte für den Drang zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken usw., darum die Übersetzung mit „Luger-, Lauscher-Erfahrung" usw. Hier handelt es sich um die fünf Dränge zum sinnlichen Erleben (jīvitindriya). Von diesen Drängen wird gesagt, dass sie auf dem Weg der Heilsentwicklung aufzugeben sind und an ihrer Stelle die fünf Heilskräfte (indriya) zu entwickeln sind:

Gleichwie der Zimm'rer mit dem einen Keil
kraftvoll den andern auszuschlagen weiß,
so werde fähig, mit den Heilungskräften (indriya)
die Sinneskräfte (indriya) ganz auszuschlagen.

Vertrauen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart,
Einheit des Herzens, klarer Weisheitsblick,
mit diesen fünf die andren fünf zerschlagend,
besiegend hier, schreitet der Reine vor. (Thag 744,745)

nungswahrnehmung: den Luger, an den erfahrbare Formen als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten, den Lauscher, an den erfahrbare Töne als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten...

Zu 1: *Durch den Luger und die Formen bedingt,*
entsteht die Luger-Erfahrung usw.
Der Drei Zusammensein ist Berührung.

In M 28 wird dies noch feiner bestimmt:
Ist das zu sich gezählte Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig [70]
und treten von außen Formen in den Gesichtskreis
und es findet eine Ernährung (des Lugertriebs) statt,
so kommt es zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung: Luger-Erfahrung, Lauscher-Erfahrung usw.

Dies wird von allen sechs Sinnen gesagt und bedeutet: Wenn zwar das Auge funktionsfähig ist und Formen an das Auge herantreten, wenn aber keine Ernährung der Triebe stattfindet, wenn also kein unwillkürliches oder bewusstes Wollen zum Sehen usw. da ist, dann findet keine Luger-Erfahrung statt. Nur wenn die innewohnenden Dränge bewusst oder unbewusst durch die Sinnesorgane nach außen gerichtet sind, dann werden sie ernährt, berührt, und damit hat die jeweilige Teilerfahrung stattgefunden.

Das heißt, gleichzeitig mit der Berührung des Triebs im Auge ist die Erfahrung geschehen; Ernährung/Berührung ist Erfahrung und Erfahrung ist Berührung/Ernährung. Es sind nur jeweils drei unterschiedliche Aspekte ein und derselben Sache: Für den Trieb im Auge, Ohr usw. ist das Zusammenkommen mit Formen, Tönen usw.

1. eine Berührung – kennzeichnet den Aspekt des Zusammen-

[70] K.E.Neumann „ungebrochen“

kommens,
2. eine Ernährung – kennzeichnet den Aspekt der Erfüllung des Mangels, des Sogs seitens des Triebs,
3. eine Erfahrung – kennzeichnet den Aspekt der Erfahrung von Formen, Tönen usw. seitens des Triebs.

Wenn zwar das Auge funktionsfähig ist und Lichtstrahlen das Auge treffen, aber kein unwillkürliches oder bewusstes Wollen zum Sehen (Luger) besteht, dann findet keine Luger-Berührung, keine Ernährung des Lugers, keine Erfahrung des Lugers statt (M 28). Zum Beispiel ist in den weltlosen Entrückungen das innere Wohl so groß, dass die Triebe nicht auf die Erfahrung von Sinnendingen aus sind. Darum findet dann keine Berührung/Ernährung/Erfahrung der Triebe statt, auch wenn Formen, Töne usw. herantreten.

Zu 2: *Durch Berührung bedingt ist Gefühl*

Die dem Auge innewohnende Sucht nach Sichtbarem hat eine bestimmte Form erfahren. Nicht etwa ein „Ich", sondern der Luger, Lauscher usw. hat erfahren, ist berührt/ernährt worden und hat die Berührung als angenehm oder unangenehm erfahren, empfunden *(„Wohl tut das, wehe tut das" erfährt er – vijānāti* = Verb von *viññāna M 43).* Von allen sechs Trieben her werden oft gleichzeitig Wohl und Wehe erfahren (Teilerfahrungen): Der Luger erfährt z.B. Wohl durch Formen (beim Bild einer stillen, beruhigenden Landschaft), der Lauscher wird belästigt durch unangenehm erfahrene Geräusche (Motorenlärm), der Riecher riecht Unangenehmes (Abgase) und der Schmecker erfährt Wohl beim süßen Geschmack (gelutschter Bonbons), der Taster (die Triebe im Körper) tastet Angenehmes (anschmiegsame, leichte Kleidung und weichen Wiesengrund), der Denker erfährt Wohl durch Freisein von Aufgaben und durch „Ausspinnen" angenehmer Gedanken.

Die im Körper *(rūpa-kāya)* als Spannungen oder Dränge fixierten Anliegen, die zusammen den Spannungs- oder Wollenskörper *(nāma-kāya)* ausmachen, bilden also den Reso-

nanzboden, der im Augenblick der Erfahrung *(viññāna-bhāga)* berührt wird und dann Resonanz von sich gibt in Form von Gefühl.

Die Bedürftigkeit, die Sinnlichkeitsneigung, wohnt im Körper wie das Öl im Docht einer Öllampe und bewirkt bei der Berührung Gefühl, wie das Öl beim brennenden Docht Licht erzeugt (M 46). Der Erwachte gibt die Gleichnisse: Wenn man einen öldurchtränkten Docht anzündet, dann flammt er auf (M 146), wenn man eine brennende Fackel auf trockenen Grasgrund wirft, dann loht er auf (S 14,12). Ölgetränkter Docht und trockener Grasgrund sind Gleichnisse für die Leichtentzündbarkeit, das Vakuum der Sinnesdränge. Nur durch sie wird Herangetretenes als Berührung/Ernährung erfahren und unterschieden als dem Wollen, dem Bedürfnis, dem Hunger entsprechend oder nicht entsprechend. Der unbewusste Hungerleider also ist der Erfahrende, Empfindende, darum vergleicht der Erwachte ihn mit einer offenen Wunde und vergleicht die Berührung mit dem Nagen von Insekten an der offenen Wunde. Wenn die vom Luger erfahrene Form dem Anliegen entspricht, so entsteht ein Wohlgefühl; wenn die Form dem Anliegen widerspricht, so entsteht Wehgefühl. Im Gefühl erfahren wir die Resonanz des Wollens, der Triebe auf das Erlebte von äußerster Lust bis zur tiefsten Qual. Immer nur um jener Resonanz willen suchen wir das Wahrnehmen.

Doch so wie der Klang des Gongs nichts Eigenständiges, aus sich selbst heraus Bestehendes ist, sondern eben nur Antwort des Gongs auf den Schlag durch den Klöppel, so auch ist das Gefühl nichts Eigenständiges, aus sich selbst heraus Bestehendes, sondern eben nur Antwort des Wollens, der Triebe auf die Erlebnisse. So wie beim Auto die Zündung als Kraft in Erscheinung tritt, während der eigentliche Kraftstoff im Hintergrund bleibt, so auch treten die tausendfältigen starken und schwachen, groben und feinen Gefühle in Erscheinung, während die sie verursachenden Triebe im Hintergrund bleiben.

So wie ein grober eiserner Gong auf einen Schlag mit dem Klöppel einen gröberen Ton und ein feiner silberner Gong auf

einen Schlag mit dem gleichen Klöppel einen feineren Ton erzeugt – so auch erzeugen die gröberen und feineren Triebe, wenn die Erlebnisse ihnen entsprechen, gröbere oder feinere Wohlgefühle und erzeugen, wenn die Triebe ihnen nicht entsprechen, gröbere oder feinere Wehgefühle, jeder nach seiner Art.

Wenn ein Mensch, der nach seinen Trieben besonders geschmäckig, auf wohlschmeckende Speisen aus ist, auch solche Speisen zu kosten bekommt, dann stimmt bei ihm das Erleben mit den Trieben überein, dann sind diese Triebe in ihm befriedigt und äußern ihre Befriedigung in der ihnen gemäßen Weise durch Lust und Behagen als Wohlgefühl. – Bekommt er dagegen gerade solche Speisen, die nach Geschmack und Aussehen ihm widersprechen, so sind diese gleichen Triebe durch das ihnen entgegengesetzte Erlebnis gestört und verstört, und sie äußern ihr Widerstreben durch Unlust und Ekel als Wehgefühl. Nimmt jener Mensch aber eine nicht zu lange Zeit keine Speisen zu sich, wird jenen Trieben weder entsprochen noch widersprochen, so äußern jene Triebe zu dieser Zeit ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Oder wenn ein anderer Mensch, der nach seinen Trieben auf Freundschaft und Harmonie aus ist, auch Freundschaft und Harmonie erlebt, so antworten seine Triebe mit Fröhlichkeit, Freude und Glück als Wohlgefühl. Wenn er dagegen Streit und Feindschaft erleben muss, so antworten die gleichen Triebe auf dieses ihnen widerstrebende Erlebnis mit Kummer oder Traurigkeit oder Gram als Wehgefühl. Wenn dagegen dieser Mensch allein ist und weder Freundschaft noch Feindschaft erlebt, so antworten jene gleichen Triebe, da ihnen weder entsprochen noch nicht entsprochen wird, mit einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Oder wenn ein anderer Mensch, der nach seinen Trieben auf geistliche Musik aus ist, auch geistliche Musik zu hören bekommt, dann antworten seine Triebe darauf mit dem Gefühl von Erhebung und Frieden als Wohlgefühl. – Hört er dagegen eine ausgeprägt sinnliche Musik, so antworten jene Triebe

darauf mit dem Gefühl von Erschrecken oder Bedrückung als Wehgefühl. – Hört er dagegen eine nicht zu lange Zeit keine Musik, so antworten die gleichen Triebe, da ihnen weder entsprochen noch nicht entsprochen wird, mit einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Oder wenn ein Mensch, der nach seinen Trieben auf Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit aus ist, in einer heiklen Situation, in der er durch trügerische Rede sich äußeren Vorteil erwerben könnte, doch an der Wahrhaftigkeit festgehalten hat, so antworten seine Triebe auf jenes Erlebnis mit dem Gefühl von Genugtuung und innerer Heiterkeit als Wohlgefühl. – Ist er dagegen der Versuchung erlegen und hat um des äußeren Vorteils willen trügerisch geredet, so antworten dieselben Triebe auf dieses ihnen entgegengesetzte Erlebnis mit dem Gefühl der Beschämung oder Reue als Wehgefühl. Hat er aber mangels entsprechender Situation weder seinem Trieb entsprochen noch ihm zuwider gehandelt, so antwortet derselbe Trieb darauf mit einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Es versteht sich, dass das Wohlgefühl eines Menschen, der seiner triebbedingten Neigung entsprechend sich auf stillen Wegen von der Hetze des Alltags ablöst, ein anderes ist als das Wohlgefühl des Kindes, das sich im Arm der Mutter geborgen fühlt, und dass die Begeisterung eines jungen Entdeckers wieder ein anderes Wohlgefühl ist. 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. Sie alle deuten auf Triebe hin, die genau so grob oder fein sind wie jene von ihnen erzeugten Gefühle. Und alle diese verschiedenartigen Gefühle verlaufen vom höchsten Wohl bis zum äußersten Wehe in einer fast endlosen Skala mit allen Zwischenstufen.

Es gibt Wohl- und Wehgefühl in allen Stärken und Graden, und zwar je nach dem, inwieweit das im Augenblick Erfahrene

den betreffenden Tendenzen entspricht oder widerspricht: Was den Tendenzen stark entspricht oder widerspricht, löst starke Wohl- und Wehgefühle aus, was ihnen nur teilweise entspricht oder widerspricht, löst auch nur geringeres Wohl- oder Wehgefühl aus.

Zu 3: *Was man fühlt, nimmt man wahr.*

Das bedeutet, dass nun die vom Luger
erfahrene Form und die Empfindung des Lugers,
beides zusammen in den Geist eingetragen wird
als Wahrnehmung.
Der Luger als der Formensüchtige (der Lauscher als der nach Tönen Süchtige usw.) hat etwas Äußeres erfahren und hat sein subjektives Urteil dazu gegeben. Diese zwei verschiedenen Dinge, das als Außenform Erfahrene und das Gefühl als Urteil der Triebe, werden in den Geist eingetragen. Jetzt ist im Geist ein doppeltes Wissen (Wahrnehmung): das Wissen um eine Form und darum, dass sie „angenehm" (oder „unangenehm") ist. Mit dem Gefühl erst kommt die jeweilige Teil-Erfahrung zur Wahrnehmung, zum Bewusstsein, und der Geist erfährt jetzt das gefühlsbesetzte Objekt, das er in der Regel für die Ursache des Gefühls hält.

Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist nie neutral, sondern enthält stets die durch Berührung der Triebe, des Spannungskörpers, bedingte Gefühlsresonanz. Die Triebe blenden je nach ihrem Geschmack ein Wohlgefühl oder Wehgefühl auf, wodurch ein täuschender Eindruck entsteht *(moha)*. Nur durch die Bedürfnisse des Wahrnehmenden bekommen die Erscheinungen bei der Berührung mit dem Wollenskörper den Zusatz von Wohl- oder Wehgefühl, erscheinen dadurch erst in der Wahrnehmung als schön bis entzückend oder unschön bis schrecklich. Das ist die Blendung *(moha)*.

Hinzu kommt, dass der Geist in diese Eintragung noch hineindeutet: „Ich habe diese angenehme oder unangenehme Form gesehen", er also ein „Ich" als Wahrnehmer annimmt,

statt gewärtig zu sein: „Der Geist hat das Ding/die Vorstellung erfahren“. Darum haben von hier ab die Aussagen des Erwachten die persönliche Form *(Was „man“ fühlt, das nimmt „man“ wahr).* Gefühl und Wahrnehmung sind Erscheinungen oder Bewegtheiten der Psyche, des Herzens, der Gesamtheit der Triebe *(citta-sankhāra),* die zum Ich gezählt werden.

Die genannten Vorgänge: Wollen, Berührung/Ernährung/ Erfahrung der Triebe, Gefühl, Wahrnehmung (Erfahrung des Geistes) geschehen nicht so langsam und unterscheidbar voneinander, wie hier beschrieben, sondern in blitzschneller Aufeinanderfolge und daher meistens nicht bemerkt. Darum ist die Frage eines Mönches (M 43) verständlich:

Dieses Gefühl nun und diese Wahrnehmung und diese Erfahrung, sind diese Dinge unlöslich verbunden oder trennbar?
Die Antwort heißt dann:
Dieses Gefühl und diese Wahrnehmung und diese Erfahrung: diese Erscheinungen treten unlöslich verbunden, untrennbar auf... Denn: Was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, das erfährt man. (Erfahrung des Geistes) –
Der Geist ist der Hirte und Fürsorger der fünf Sinnesdränge, der an allen ihren Weidebereichen teilnimmt.

Alles durch die Sinnesdränge dem Geist als Form-Wahrnehmung usw. Gemeldete wird sofort im Geist einander zugeordnet, wird bewegt im Assoziieren, Kombinieren der einzelnen Sinneserfahrungen: Durch den Geist *(mano)* und die Dinge *(dhamma)* entsteht die Geist-Erfahrung *(mano-viññāna).* 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. Zum Beispiel die Verbindung von Kaffeegeruch mit Kaffeegeschmack und dem Aussehen von Kaffee machen den Kaffee im Geist bestimmter Menschen zu einer angenehmen Ding-Wahrnehmung: „Wohl tut das“, wodurch im Dienst des Triebs das Denken einsetzt.

Zu 4: *Was man wahrnimmt, das bedenkt man, damit beschäftigt man sich im Geist (vitakketi).*

Das Pāliwort *vitakketi* bedeutet: bedenken, mit dem Geist angehen, Stellung nehmen und ist ein Oberbegriff für die verschiedenen Phasen des geistigen Aktivwerdens, insbesondere auch nach der sinnlichen Wahrnehmung. Der Geist weiß von jedem der fünf Sinnesdränge, was sie gern mögen und nicht gern mögen und wie das Erwünschte nach seiner bisherigen (oft irrigen!) Erfahrung erreicht werden kann und wie das Unerwünschte vermieden werden kann. Die spontane geistige Stellungnahme entspricht im Allgemeinen der Stärke des Gefühls, mit dem das Erlebnis besetzt ist; und in der Folge wird das als angenehm herantretende Erlebnis auch weiterhin in diesem Sinne bedacht.

Nehmen wir an, ein Mensch sieht in einem Schaufenster eine ihm sehr köstlich erscheinende Delikatesse. Er hat die Wahrnehmung von etwas sehr Angenehmem, Vielversprechendem. Begehren steigt in ihm auf, Verlangen, Fiebern und der Wille, das Angenehme zu bekommen. Er überlegt, ob er genug Geld dabei hat, geht in den Laden und kauft das Gewünschte. Er ist seiner triebhörigen Anschauung „Das Gute da will ich haben“ gefolgt. – Er kann aber auch die Anschauung haben: „Lohnt es sich denn, dafür Geld auszugeben? Besser, ich spare das Geld für das und das Wichtigere. Die Delikatesse ist im Nu verspeist, u.U. belastet sie die Verdauung und ist also ungesund; ich habe nur einen kurzen Genuss, der auch noch meine Gesundheit beeinträchtigt.“ Ein solcher stellt einen augenblicklichen Genuss um späteren Wohls willen zurück. – Und ein Mensch kann auch überlegen: „Wenn ich jetzt diesem Verlangen folge, diese Sache positiv bewerte, dann habe ich damit meine Triebe, Tendenzen, meine Gier verstärkt, bin ein noch mehr Dürstender, Hungernder, Abhängiger geworden. Ich verlasse dieses Körperleben als ein noch Bedürftigerer, der wegen seiner Bedürftigkeit verletzbar und aggressiv ist, und bin damit weit entfernt von dem Wohl der

Bedürfnisfreiheit."

Diese drei Kategorien von Anschauungen, Erwägungen können auf Grund einer Wahrnehmung im Gedächtnis nacheinander aufkommen. Der Geist des Menschen kann also zu der Zeit, in der sich ein schwächerer oder stärkerer Wunsch des Herzens meldet, erkennen, ob die Erfüllung dieses drängenden Wunsches vernünftig oder unvernünftig ist (d.h. auch zum eigenen Nutzen oder letztlich doch zum eigenen Schaden führt) – und der Geist kann auch erkennen, ob die Erfüllung dieses Wunsches moralisch oder unmoralisch ist, d.h. zum Nutzen oder zum Schaden anderer Lebewesen führt.

Zu 5: *Was man bedenkt, das stellt man sich gegenüber (yam vitakketi tam papañceti)*

Hier ist nur die eine, die äußerliche Folge des Bedenkens beschrieben, nämlich dass man sich durch das Bedenken des Wahrgenommenen von dem als „Gegenüber", als Umwelt Erlebten im Geist ein immer plastischeres Bild macht, es immer weiter heraushämmert, ausbreitet und deutlicher „vorstellt", so dass die sogenannten „Objekte" (vom lateinischen „obicere" = vor sich hinstellen, sich etwas gegenüberstellen) aufdringlicher vor Augen stehen.

Mit dem Bedenken tritt aber auch immer in unlöslicher Verbindung neben der äußeren auch eine innere Folge ein. Sie wird in M 19 genannt, nämlich: *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.* Das weist darauf hin, dass durch ein und dasselbe Denken, durch welches „Außenwelt" 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, wodurch alles Wahrgenommene in einem bestimmten Licht erscheint.

Der Erwachte macht mit seiner ganzen Lehre darauf aufmerksam – und wir können es in jedem Augenblick an uns erfahren –, dass wir mit dem, was der Wahn „objektive Dinge"

nennt, nichts zu tun haben, solange sie uns nicht begegnen, solange wir von ihnen nicht berührt werden. Nicht eine „objektive Welt“, sondern die Wahrnehmung ist die Stätte der Begegnung, die Stätte des Erlebens, des Erleidens und Handelns. Für das Dasein in der Sinnensuchtwelt gilt: Nur das, was als Begegnendes bewusst wird, tut dem Ich wohl oder wehe; nur das wird für es nützlich oder schädlich. Und bei diesen Begegnungen kommt es darauf an, ob und wie stark wir ihnen Beachtung schenken oder sie nicht beachten, ob wir ihnen Aufmerksamkeit schenken oder nicht. Der Erwachte sagt: *Durch Aufmerksamkeit (manasikāra) entstehen alle Dinge. (A X,58).* Bei der heute noch verbreiteten Wissenschaftsgläubigkeit darf daran erinnert werden, dass inzwischen auch in der Naturwissenschaft das Bild der alten „klassischen“ Physik von „objektiven Dingen“ gestürzt ist: *„Nach der klassischen Physik erfahren wir etwas, wenn wir es beobachten. Nach der Quantenmechanik ist es nicht vorhanden, bis wir es beobachten.“ (Zukav, Die tanzenden Wu Li Meister. Der östliche Pfad zum Verständnis der modernen Physik: Vom Quantensprung zum Schwarzen Loch, Rowohlt 1981)*

Was wir von den Begegnungswahrnehmungen aufmerksam ins Auge fassen, was wir pflegen und betreiben – das arbeiten wir nicht nur als „Objekt“ heraus, sondern dem verbinden wir uns immer stärker. Die Tendenzen, die Verstrickungen, die Triebe, Verjochungen *(samyojana)* entstehen auf keinem anderen Weg, können auf keinem anderen Weg entstehen als auf dem Weg 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.

Das bedeutet: Einerseits sind die den Ich-Eindruck bewirkenden Tendenzen verstärkt worden, ist eben eine Bedürftigkeit mehr entstanden; und andererseits ist gleichzeitig die Umwelt in bestimmter Weise gegenübergestellt, begehrenswerter geworden, indem eben jenes Objekt, das ich häufig bedacht und betrachtet habe, nun „zu meiner Welt“ gehört und

daher nicht mehr entbehrt werden mag. So entsteht durch Bedenken nicht nur das Joch, die Bindung von innen nach außen; sondern Innen und Außen werden dadurch geschaffen oder verstärkt und einander gegenübergestellt, und all das geschieht gleichzeitig eben dadurch, dass beim Vorüberziehen der (selbstgeschmiedeten) Kette der Begegnungswahrnehmungen von den Vorstellungsbildern etwas erwartet wird, sie begrüßt und anerkannt werden und festgehalten werden.

Diese doppelte Auswirkung unseres Bedenkens und Betrachtens der uns als „außen“ erscheinenden Dinge ist letztlich nichts anderes als eine immer weitere Steigerung des Plus-Minus-Verhältnisses, oder besser gesagt, des Minus-Plus-Verhältnisses: Durch die positive Bewertung eines durch Wahrnehmung in den Geist gelangten „Gegenstands“ entsteht am ein-gebildeten „Ort“ des Bewertens (dem erscheinenden Ich) eine gewisse Verstärkung des Verlangens nach jenem Objekt. Hier ist also ein Bedürfnis, ein Minus, vergrößert worden. – Zugleich ist durch die positive Betrachtung jenes „Objekts“ dessen „Wert“ im Geist „gestiegen“; es ist jetzt noch begehrter, sein Pluswert ist größer. Auf diese Weise schafft der diese Zusammenhänge nicht überblickende Mensch wie auch jedes andere denkende Wesen ahnungslos immer größere Spannungsverhältnisse, weil immer mehr und immer stärkere Triebe als lechzendes Minus auf immer mehr und immer stärker verlockende „Außendinge“ aus sind. Dieses unsichtbare wahnhafte Spannungsverhältnis ist wirklich fühlbar und macht das Grundleiden der Wesen aus. Wie bei einem Uhrwerk die durch die aufgezogene Feder entstandene unsichtbare Spannung die gesamten sichtbaren Bewegungen auf dem Zifferblatt und den Stundenschlag verursacht, so ist die unsichtbare Plus-Minus-Spannung der Tendenzen der unheimliche Antrieb für die gesamte nach außen in Erscheinung tretende Dramatik des sogenannten „Lebens“, sowohl der gesamten Aktionen des Menschen und der erlebten Menschheit als auch der gesamten Wandlungen, welche dadurch in der erlebten Welt geschehen. Diese gesamte Entwicklung wird als fortschreitendes *papañce-*

ti = Gegenüberstellen, Ausbreiten, Vorstellen bezeichnet; wogegen der Weg der Entspannung bis zur Schaffung der vollständigen spannungslosen inneren Einheit im vollendeten Frieden als *samādahati,* als Entspannen, Einigen bis zur Vollendung der vollen Einheit *(samādhi)* bezeichnet wird.

Hier ist zwar vorwiegend vom Denken gesprochen worden, und mancher mag die Erwähnung von Reden und Handeln als Weltausbreitung vermissen; aber es ist ja so, dass der Mensch in seinem gesamten Reden und Handeln letztlich ausschließlich von seinem weltentwerfenden Denken, seinen inneren Motiven und seiner Gesinnung geleitet wird; wie er denkt, so redet und handelt er, und es gibt kein Reden und Handeln, das nicht von Denken begleitet wird.

Zu 6: *Dadurch, dass der Mensch sich etwas gegenüberstellt, erzeugt er die Illusion* [71] *einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung (papañca-saññā-sankhā): den Luger, an den erfahrbare Formen als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten, den Lauscher, an den erfahrbare Töne als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten...*

Die Eintragung der Sinneserfahrungen in den Geist wird von dem westlichen Menschen meistens falsch verstanden, so dass die Durchschauung des gesamten Wahnkomplexes verhindert wird. Wenn es heißt: *Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung,* dann denkt der normale Mensch, oft auch der buddhistische Leser, dass ein Ich (Subjekt) mittels eines materiellen Apparates (Auge) Formen, mittels des Ohres Töne, eben in der Welt Objekte erfasse.

Der Erwachte zeigt aber mit seiner gesamten Lehre: Da ist nicht irgendwo unabhängig von dem Erleber, von dem „Ich“, eine „Welt da draußen“, eine „objektive Welt“, deren Formen

---

[71] sankhā = Besessenheit, Zwangsvorstellung

ein souveränes, „individuelles“ „Ich“ betrachtet und deren Töne es hört, die die Ursache für sein Erleben seien. Vielmehr kommt nur der Eindruck auf, als ob mit „eigenen Augen“ die Formen „der Welt“ wahrgenommen würden, mit „eigenen Ohren“ die Töne „der Welt“. In Wirklichkeit ist es aber ganz so wie im Traum: Es besteht zwar der Eindruck, ein Ich sehe äußere Formen, höre äußere Töne, aber hinter diesem gesamten geistigen Eindruck steht nicht eine vom erlebten „Erleber“ unabhängige Welt, aus welcher die Eindrücke kämen, sondern das, was der Erwachte im Bedingungszusammenhang *bhava* nennt, was allgemein mit „Werden“ oder „Dasein“ übersetzt wird: die Gesamtheit des von uns in der Vergangenheit Gewirkten, die Schaffsal. Nur dieses ist die Quelle unserer jeweiligen Erlebnisse. Das früher mit dem gesamten Denken, Reden und Handeln Gewirkte tritt als illusionäre Spaltung in Luger und Formen, Lauscher und Tönen usw. heran.

Wir betrachten die Formen, Töne usw., als ob wir etwas Neues aus der Welt sähen, als ob wir etwas Neues aus der Welt hörten, röchen, schmeckten, tasteten, bedächten. Aber der Erwachte sagt von diesem Vorgang: *Maler Herz malt.* In Wirklichkeit ist nicht eine Welt gegenüber einem Ich oder ein Ich gegenüber einer Welt; vielmehr besteht eine festgesponnene Verbindung zwischen dem Wirken des Täters und dem ihn umgebenden Gewirkten, wobei dieses Gewirkte als Illusion einer Begegnungswahrnehmung an ihn herantritt. Indem er glaubt, aus der Welt etwas Neues zu erleben, und darauf wieder reagiert, ändert er es ein wenig ab. Danach fällt es für seinen beschränkten Blick wieder in die Vergangenheit, während er schon wieder mit weiterem Herantretenden zu tun hat. Aber alles in die „Vergangenheit“ Gefallene ist nicht verloren, sondern bildet den Fundus seiner Schaffsal *(bhava)* und kehrt von da wieder an ihn zurück. Solange der Mensch auf es zählt, auf es baut und sich so durch immer weiteres Bedenken des Herangetretenen nur immer mit seinen eigenen Produkten auseinandersetzt, so lange verändert und verändert er sie nur, und sie kehren in dieser veränderten Form immer wieder zu ihm zu-

rück: Durch jedes wohlwollende Wirken in Gedanken, Worten und Taten wird ein etwas wohlwollenderes Begegnungsverhältnis in die Vergangenheit geschickt – und damit in die Zukunft, 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, so gestaltete Verhältnis eines wohlwollenderen „Ich“ in sanfterer Begegnung mit einem entspannteren 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, also dem unendlich beengten Gegenwartshorizont des Verblendeten, aber sie bleibt als wirkende Wirkung bestehen und taucht zu ihrer Zeit wiederum in den unendlich beengten Ereignishorizont des Verblendeten ein („Gegenwart“), wird also in ihrer zuletzt umgeschaffenen Qualität als wohltuendes oder schmerzliches „Schicksal“ erfahren. Darauf wird je nach Tendenzen, Gewöhnungen und Einsichten, die jenes „Ich“ zur Zeit jener Begegnung gerade im Spiel der fünf Zusammenhäufungen bewegen, wiederum gehandelt und geantwortet, reagiert. So geschieht wieder ein „schöpferischer“ Akt, ein verbessernder oder verschlimmernder, einer, der ein erhelltes Verhältnis in die „Vergangenheit“ schickt – in die Zukunft schickt – oder ein verdunkeltes.

Diese Art des lediglich verbessernden oder verschlechternden Umgangs mit den einzelnen gegenwärtigen Begegnungssituationen, wodurch das Spannungsverhältnis zwischen den beiden erlebten Spannungspolen, dem Ich und dem Begegnenden, nur verändert, nicht aber aufgelöst wird – das ist die Verhaltensweise, die „Ergreifen“ *(upādāna)* genannt wird. Darum sagt der Erwachte:

Die Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, zu ergreifen, sich anzueignen und dabei zu verbleiben – das ist praktisch diese Welt. (S 12,15)

Das heißt aber: Die Grundlage allen Erlebens und Erleidens

mit Geburt, Altern und Sterben ist nicht gegeben durch eine jenseits des Erlebens materiell oder überhaupt substantiell im dreidimensionalen Raum ausgedehnte Welt, aus welcher der Mensch hervorginge und der er machtlos ausgeliefert wäre bis zu seiner Vernichtung – vielmehr besteht die Grundlage allen Erlebens und Erleidens in jener von den Erwachten entdeckten, beobachteten und erkannten machtvollen Rundlaufströmung der unterschiedlichsten spannungsvollen, als Gegenwartserscheinung schmerzlich oder wohltuend empfundenen selbstgewirkten Begegnungsszenen, die „herantreten", in die beschränkte Wahrnehmung eintreten, nach der jetzigen Verfassung des „Ich"-Teiles behandelt, verändert werden und schon wieder der Gegenwart entschwinden vor dem Andrang der nächsten.

Der geschlossene Kreis der fünf Zusammenhäufungen

Dieser in unserer Lehrrede M 18 von Mahākaccāno beschriebene Rundlauf des Wirkens und der davon ausgelösten Wirkungen, die wieder herantreten, zu neuem Wirken einladen, woraus Wirkungen hervorgehen, die wieder herantreten usw. – dieser gesamte Rundlauf besteht aus nichts anderem als den fünf Zusammenhäufungen.

Die Illusion der in Luger und Formen, Lauscher und Tönen usw. *gespaltenen Begegnungswahrnehmung* ist die Wahrnehmung (3.Zusammenhäufung) von Formen (1.) und Gefühlen (2.).

Wenn es weiter heißt: *Was man wahrnimmt, das bedenkt man,* dann ist darunter die vierte der fünf Zusammenhäufungen: Aktivität *(sankhāra)* zu verstehen, die Reaktion der Wesen auf die Erlebnisse, ihr planendes Bedenken und handelndes Vorgehen. Dieses Vorgehen wird einmal bestimmt von dem „Geschmack" der jeweiligen Wahrnehmung als angenehm und unangenehm und andererseits von den Zielen, die sich der Mensch insgesamt gesetzt hat. Diese bestimmen das denkerische und handelnde Vorgehen.

Wenn es heißt: *Was man bedenkt, das stellt man sich gegenüber,* dann bedeutet dies, dass durch die (harte oder sanfte) Aktivität Wirkungen geschaffen sind, Formen als „Umwelt“ ausgebreitet sind *(papañceti).* Zwar geht dieses Geschaffene zunächst in die „Vergangenheit“, und neue Wahrnehmungen fordern die Wesen zu neuem Handeln heraus, aber was wir „Vergangenheit“ nennen, ist der Fundus der Schaffsal *(bhava),* von wo aus die Erscheinungsformen, die Weltausbreitung, später als „Zukunft“, als Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung, wieder herantritt.

Wenn es heißt: *Dadurch, dass der Mensch sich etwas gegenüberstellt, erzeugt er die Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung (papañca-saññā-sankhā): den Luger, an den erfahrbare Formen als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten, den Lauscher, an den erfahrbare Töne als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten...,* dann bedeutet dies die ständige Erfahrung der Sinnesdränge, die im Gedächtnis als Wahrnehmung eingeschrieben werden: *Durch den Geist (mano) und die Dinge (dhamma) entsteht die Geist-Erfahrung (mano-viññāna).* Solche Aktivität geschieht beim erwachsenen Menschen zumeist in festgelegten Programmen, um Wohl zu erreichen und Wehe zu vermeiden, entsprechend den eingeschriebenen Daten. Doch ist diese Wohlsuche (5. Zusammenhäufung) nicht als ein Täter aufzufassen. Sie ist lediglich ein komplexes programmgesteuertes System, ist die aus der bisherigen Erfahrung des Geistes hervorgegangene Programmiertheit der Wohlsuche und Weheflucht. Weil die Triebe durch viele Inkarnationen hindurch darauf gerichtet sind, außen Wohl zu suchen, darum ist die programmierte Wohlerfahrungssuche darauf gerichtet zu erfahren, was zu erfahren nötig ist, um sicher durch die Welt zu kommen oder um zu genießen.

In D 28/VII spricht Sāriputto, der Mönch, der dem Erwachten gleicht, vom *viññāna-sota, viññāna*-Strom, den ein im

samādhi, in der Herzenseinigung Befindlicher zurückgezogen Verweilender erkennt, wie er *nach beiden Seiten, nach dieser und jener Welt ununterbrochen dahinfließt, in Brandung zu dieser Welt, in Brandung zu jener Welt Fuß fasst.* „Strömung“ oder „Strom“ ist der antike Ausdruck für das, was wir heute als „Programm“ bezeichnen, als fließenden Ablauf von miteinander verbundenen und sich ergänzenden gespeicherten Programmen, also als Robotertätigkeit.

Der Erwachte sagt (S 22,95): So wie der Gaukler oder Zauberkünstler ein Gaukelwerk nach dem anderen erscheinen lässt, so ist die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes im Dienst der hungernden Triebe ständig bestrebt, Formen (1) an die Sinnesdränge heranzubringen zum Zweck der Berührung der Sinnesdränge, um Wohlgefühl (2) zu erfahren, das mit der Form als angenehm, unangenehm oder gleichgültig wahrgenommenes Ding (3) in den Geist eingetragen wird, der dann wieder aktiv wird (4) zur erneuten, evtl. veränderten Reaktion auf das Wahrgenommene. Dadurch veranlasst, wird auch die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) verändert. So ist die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes immer im Bereich der vier Zusammenhäufungen tätig, stützt sich auf sie, ist auf sie aus.

Der Erwachte sagt (S 22,54): So wie der normale Samen nur in der Erde zum Keimen und zur Entfaltung kommt, so auch kann *viññāna,* die fünfte Zusammenhäufung, nur aus den vier Zusammenhäufungen hervorgehen. Aber so wie der Same in der Erde nur bei Zugabe von Wasser zum Keimen und zur Entfaltung kommen kann, so auch entwickelt sich das *viññāna* nur dann aus den vier Zusammenhäufungen, wenn bei dem Wahrnehmungsvorgang Sucht nach Befriedigung beteiligt ist, also die Tendenzen beteiligt sind.

Weiter vergleicht der Erwachte (S 12,61) die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes mit einem Affen, der im Wald von Baum zu Baum springt und dabei auf wohlschmeckende Früchte aus ist.

Wo immer die Blendung Vielfalt erscheinen lässt und der

wahnhafte Eindruck von einem Ich in der Welt besteht – da geht der von Blendung erfüllte Geist die als wohltuend oder schmerzlich wahrgenommenen Formen aktiv im Denken, Reden und Handeln an (4.Zusammenhäufung), und dieses lebenslängliche Spiel wird Gewohnheit: Die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes (5) ist darauf programmiert, als außen Erfahrenes (Formen 1) an die zu sich gezählte Form (1) mit den innewohnenden Drängen heranzubringen, wodurch der Ablauf der übrigen vier Zusammenhäufungen bedingt ist: Berührung der Triebe im Körper durch Außenform löst Gefühl (2), Wahrnehmung (3) aus, hierauf wird im Denken, Reden und Handeln reagiert (4).

Die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes, dieser blinde „Lenker" der „Person", steigt beim Tod zusammen mit dem Psycho-Physischen, d.h. mit Trieben, Geist und feinstofflichem (noch physischem) Körper, aus dem grobstofflichen Körper aus, verlässt ihn für die Umstehenden unsichtbar und wird zu einem Umfeld hingezogen, das den Qualitäten der Psyche im Habenwollen und Nichthabenwollen und in Rücksichtslosigkeit und Rücksicht entspricht. Das erlebt er als seinen neuen „Ort", und dort agiert er weiter.

In dem folgenden Absatz der Lehrrede zeigt Mahākaccāno das Vorhergesagte in seiner zwangsläufigen Aufeinanderfolge:

Ist nun, Brüder, Luger, Form und Luger-Erfahrung, Lauscher, Töne und Lauscher-Erfahrung...da, so darf man mit dem Erscheinen von Berührung rechnen; ist Berührung erschienen, so darf man mit dem Erscheinen von Gefühl rechnen; ist Gefühl erschienen, so darf man mit der Erscheinung von Wahrnehmung rechnen; ist Wahrnehmung erschienen, so darf man mit Bedenken rechnen; ist Bedenken erschienen, so darf man mit dem Erscheinen der Illusion einer (in Ich und Umwelt) *gespaltenen Begegnungswahrnehmung rechnen.*

Diese endlose Fortsetzung geht weiter durch alle Körperwechsel, über alle Geburten und Tode hinaus – so lange, bis im Geist durch Erfahrung oder durch Belehrung das Wissen aufkommt, dass es eine unendlich ruhigere, hellere, seligere Lebensweise gibt als diese endlose, mühselige, schmerzhafte Schlacht mit den jeweils begegnenden „selbst"-gewirkten Erscheinungen. Auf diese Möglichkeit weist Mahākaccāno mit den nächsten Worten hin:

Sind aber Luger, Formen und Luger-Erfahrung, Lauscher, Töne und Lauscher-Erfahrung usw. *nicht da, so darf man mit dem Nichterscheinen von Berührung rechnen. Ist Berührung nicht erschienen, so darf man mit dem Nichterscheinen von Gefühl rechnen; ist Gefühl nicht erschienen, so darf man mit dem Nichterscheinen von Wahrnehmung rechnen; ist Wahrnehmung nicht erschienen, so darf man mit dem Nichterscheinen von Bedenken rechnen; ist Bedenken nicht erschienen, so darf man damit rechnen, dass die Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung nicht erscheinen wird.*

Wir haben schon öfter darauf hingewiesen, dass „Dasein" oder „Nichtdasein" in den Reden des Erwachten immer gleichbedeutend ist mit „erlebt" und „nicht erlebt". Der Erwachte setzt nicht, wie der westliche Mensch, eine objektive Welt voraus, die etwa unabhängig von einem Erleber bestünde; vielmehr hat der Erleber das Weltgespinst aus seinen Trieben, aus Gier und Hass, aus Anziehung und Abstoßung seines Herzens gebraut und erfährt dieses Gespinst als Wahrnehmung, als Welterlebnis.

Wenn es nun heißt: *Sind aber Luger, Formen und Luger-Erfahrung nicht da* usw., dann bedeutet dieses

Nicht-da-Sein, dass es nicht erlebt wird, und zwar darum nicht erlebt wird, weil zu dieser Zeit im Geist des Menschen ein so starkes und strahlendes Entzücken *(pīti)* aufgekommen ist, dass diese große Beglückung die Aufmerksamkeit des Geistes ganz auf sich zieht. Die sinnliche Wahrnehmung schweigt, und nur das Gefühl des Entzückens ohne Welterlebnis herrscht vor, wird wahrgenommen. Darum heißt dieser selige Zustand Entrückung. Weil die übliche Wahrnehmung der Zweiheit eines der Welt begegnenden Ich aufgehoben ist, darum heißt diese Entrückung auch Einigung, unio, samādhi. Diese Zustände werden mit fortschreitender Ablösung von der Weltwahrnehmung tiefer und tiefer.

Die Entrückungen treten, wie in den Reden immer wieder beschrieben, als dauernder seelischer Besitz erst dann ein, wenn der Übende eine zweifache geistig-seelische Entwicklung bis zu einer gewissen Höhe gebracht hat.

Die erste besteht darin, dass er sich alles übelwollende Denken und Empfinden, alle Antipathie und kalte Rücksichtslosigkeit gegenüber Lebewesen völlig abgewöhnt und sich an Wohlwollen, Fürsorge, Fürsprache und Förderung der lebenden Wesen ganz und gar gewöhnt hat. Ein solcher hat damit seine Herzensverfassung aus der üblichen dunklen oder grauen Gemütsverfassung heraus zu immer mehr innerer Helligkeit und Wärme entwickelt (siehe das Gleichnis vom Goldläutern). Durch diese Gemütsverfassung ist er auf die sinnliche Wahrnehmung längst nicht mehr in dem Maß angewiesen wie der Mensch, der bei sich selber eben nur die graue, banale oder triste Stimmung vorfindet. Ein so entwickelter Mensch findet bei sich selber Wohl und Glück und ist gern für sich allein.

Aus dieser Entwicklung ergibt sich wie von selber die zweite.

Der normale Mensch ist weltzerstreut. Er muss ununterbrochen nach Formen, Tönen, Düften, Riech-, Schmeck- und Tastbarem Ausschau halten, muss sich geistig mit diesen Dingen beschäftigen, sucht die angenehmen für sich zu gewinnen, die unangenehmen zu vermeiden. In dieser sechsfachen Tätig-

keit besteht der größte Teil seines Lebens: ein fast ununterbrochenes Habenwollen mit Anziehung und Abstoßung. Das kommt erst dann zur Ruhe, wenn sich der Mensch bei sich selbst wohlfühlt und wenn er auf diesem Weg die Bruchstückhaftigkeit und Leerheit der gesamten äußeren Erscheinungen immer mehr durchschaut und empfunden hat. Auf dem Weg dieser Entwicklung tritt irgendwann zum ersten Mal spontan ein solches inneres geistiges Entzücken ein, dass dadurch die geistige Aufmerksamkeit zwangsläufig auf diese innere Seligkeit gerichtet und damit von der sinnlichen Wahrnehmung abgelenkt wird. Dann fällt die sinnliche Wahrnehmung fort, und das ist der Zustand, von dem Mahākaccāno spricht:
Zu einer solchen Zeit sind Luger, Formen und Luger-Erfahrung nicht da; sind Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster; sind Töne, Düfte, Geschmäcke, Tastbares, Dinge und sind die sechs Erfahrungen nicht da.

In einer solchen Zeit ist Frieden, ist weder Welt noch Ich, ist nur jene schweigende Seligkeit: *samādhi.*

So heißt es in Sn 874:

Dem so Geeinten entweicht die Form.
Durch Wahrnehmung nur besteht
die Illusion gespaltener Begegnung.

Zuerst treten diese weltlosen Entrückungen sporadisch ein und sind durchaus noch nicht willentlich herbeiführbar. Aber dieses selige Erlebnis weckt den Willen des Erlebers, sich endgültig von der Begegnungswahrnehmung zurückzuziehen, um ganz in dieser Seligkeit zu wohnen. Und darum beginnt nun eine intensivere und zielbewusstere Entwicklung auf die vollständige Ablösung vom Begegnungsleben hin, um das Entrückungsleben zu gewinnen und dann diese Entrückungen selbst noch immer mehr von Wandelbarem zu klären, bis auch die dabei aufkommenden Gefühlswahrnehmungen zur Ruhe kommen, womit das Wohl vollkommen und Nirvāna, der Heils-Stand, vorweggenommen ist.

Am Anfang der Rede hatte der Erwachte gezeigt, dass er selber vollkommen zur Freiheit und Unverletzbarkeit gekommen ist. Das war sein Bekenntnis dem Sakker-Prinzen gegenüber: Was auch herantritt, ihn trifft es nicht mehr. Er ist der von aller Bedürftigkeit abgelöst Verweilende, der Reine, der keine Daseinsunsicherheit mehr kennt, von aller Unruhe völlig befreit ist. Er begehrt nicht Dasein und nicht Nichtsein. Und er sagt: Dahin kommt man, wenn die Vielfaltserlebnisse, die an den Menschen herantreten, nicht mehr der Gefühlsbefriedigung dienen; wenn man sich nichts mehr aus ihnen macht, wenn sie nicht mehr begrüßt werden und nicht mehr aus Befangenheit in perspektivischer Bindung zum Stützpunkt des Lebens genommen, festgehalten werden. Diese Haltung kann nur ein solcher Mensch bejahen, der durch die Lehre des Erwachten verstehen gelernt hat, dass bei der natürlichen menschlichen Haltung der Leidenskreislauf unendlich fortbesteht. Aber er kann zu dieser Haltung nur dann praktisch hinfinden, wenn er in sich hell und wohlwollend allen Lebewesen gegenüber geworden ist. Ein solcher Mensch wird im Lauf der Zeit in seinen Wünschen zurücktreten, im Ganzen sanfter reagieren und immer mehr versuchen, Überblick über das Ganze zu bekommen, sich nicht mehr so leicht von einer Situation gefangennehmen lassen – loszulassen. Er wird eine relativ abnehmende Verletzbarkeit bei sich feststellen, eine relativ zunehmende Souveränität, ein Mehr-über-den-Dingen-Stehen und Wissen darum, wie die Dinge laufen werden. Er wird mehr Gelassenheit, mehr Frieden gewinnen. So merkt er, dass diese Übung ein Weg ist, der tatsächlich aus dem Leiden herausführt und – bei richtiger Vorgehensweise – schon unterwegs zu immer mehr Wohl für ihn selbst und die Mitwesen führt.

Die Erklärung Mahākaccānos berichteten die Mönche dem Erwachten:

Da hat uns, Herr, der ehrwürdige Mahākaccāno auf solche Weise, in solcher Art die Worte des Erwachten

erklärt. –

Weise, ihr Mönche, ist Mahākaccāno, wissensmächtig, ihr Mönche, ist Mahākaccāno. Wolltet ihr mich, ihr Mönche, um Aufklärung angehen, ich würde den Zusammenhang genauso erläutern, wie ihn Mahākaccāno erläutert hat. Denn eben das ist der Zusammenhang, und den sollt ihr bewahren.

Auf diese Worte wandte sich der ehrwürdige Ānando an den Erhabenen und sagte:

Gleichwie etwa, o Herr, ein Mann, der von Hunger und Schwäche gepeinigt wird, einen süßen Bissen bekäme, wie er ihn dann mehr und mehr genösse, empfände er den süßen Geschmack ganz rein.

Ebenso auch, o Herr, erlangt ein Mönch von der rechten Gemütsart, je mehr und mehr er dem Sinn dieser aufgezeigten Zusammenhänge mit klarem Blick nachspürt, geistige Freude, Zufriedenheit des Gemüts. Welchen Namen, o Herr, soll diese Darlegung der Zusammenhänge haben? –

Wohlan denn, Ānando, so behalte diese Darlegung der Zusammenhänge unter dem Namen des „Süßen Bissens“. –

So sprach der Erhabene. Beglückt und erhoben freute sich der ehrwürdige Ānando über das Wort des Erhabenen.

ZWEIERLEI GEDANKENERWÄGUNGEN
19. Rede der „Mittleren Sammlung“

Einleitung

Die folgende 19. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ gehört zu denjenigen, in welchen der Erwachte über seine eigenen früheren Bemühungen berichtet, zur Erwachung und Vollendung zu kommen. - Ihm stand damals nicht wie uns Heutigen die Lehre von den „Vier Heilswahrheiten“ zur Verfügung, unter welchen die vierte Wahrheit vom achtgliedrigen Weg erst die entscheidende Wegweisung bietet. Er musste damals auf ganz ungebahnten Wegen sich vorwärtstasten, nur seinem nach Wahrheit, Reinheit und Sicherheit sich sehnenden Herzen folgend, durch mancherlei vergebliche Versuche mit großen Schmerzen und Leiden bis an den Rand des Todes gehend, ehe er zur endgültigen Klarheit über den Daseinszusammenhang kam und über die zuvor nur geahnte Möglichkeit, alle Abhängigkeit und Bedingtheit endgültig zu überwinden in einer universalen Freiheit und Erlösung.

Dann erst, nach seiner Erwachung, verkündete er auf die dringende Bitte eines hohen Geistes seine Lehre von den vier Heilswahrheiten mit der Wegweisung der Selbsterziehung bis zum Heilsstand. - Er widmete fast ein halbes Jahrhundert seines weiteren Erdenlebens der gründlichen mündlichen Belehrung und Anleitung seiner Nachfolger im Orden und im Haus, bis er im Alter von etwa achtzig Jahren die letzten Reste der vergänglichen Erscheinungen entließ. Der hier folgende Bericht handelt nicht vom Anfang und auch nicht vom mittleren Teil seiner mühseligen schmerzlichen Umwege, sondern von deren Übergang in die geradlinige Heilsentwicklung bis zur endgültigen Erlösung, bis zur Erlangung der Buddhaschaft.

So hab ich’s vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī 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:

Früher, ihr Mönche, noch vor meiner Erwachung, als ich die Erwachung zu erringen trachtete, kam mir der Gedanke: „Wie wenn ich nun meine gedanklichen Erwägungen voneinander unterschiede und diese Unterscheidung beibehielte?“ So sonderte ich nun Gedanken an Sinnendinge, Gedanken von Antipathie bis Hass, Gedanken der Rücksichtslosigkeit als übel nach der einen Seite und sonderte die von Sinnendingen befreienden Gedanken und ebenso Gedanken des Wohlwollens und des rücksichtsvollen Schonens als gute Gedanken nach der anderen Seite.

Wenn mir nun bei diesem aufmerksamen, beharrlichen Mühen ein Gedanke der Sinnensucht aufstieg, dann erkannte ich: „Aufgestiegen ist mir da dieser Gedanke der Sinnensucht, und er führt zu eigener Beschwer, zu anderer Beschwer und zu beider Beschwer. Er rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Triebversiegung.“

„Führt zu eigener Beschwer“ - als ich mir dies vor Augen führte, da schwand der Gedanke der Sinnensucht hinweg. „Führt zu anderer Beschwer“ - als ich mir dies vor Augen führte, da schwand der Gedanke der Sinnensucht hinweg. „Führt zu beider Beschwer - rodet die Weisheit aus - bringt Verstörung mit sich - führt nicht zum Nirvāna“ - als ich mir dies vor Augen führte, da schwand der Gedanke der Sinnensucht hinweg.

Und wann auch immer ein Gedanke der Sinnensucht in mir aufstieg, ihr Mönche, da wies ich ihn ab, vertrieb ihn, vernichtete ihn.

Der Erwachte berichtet hier, dass er es bei sich selbst für erforderlich hielt, die üblen Gedanken und Erwägungen von den positiven, den guten Gedanken und Erwägungen zu trennen und die üblen sich abzugewöhnen. Woher kam dem damaligen Asketen, der noch kein Erwachter war, die sichere Vorstellung, dass es um diese Aufgabe gehe?

Darüber berichtet der Erwachte selber aus dem Anfang seiner Askese:

Nachdem er seine fürstliche Familie verlassen hatte, um das Heil zu suchen, da war er zuerst, damaliger Gepflogenheit folgend, zu einem der angesehensten geistlichen Lehrer gegangen, um durch ihn unterwiesen zu werden. Durch seine ganz besondere Veranlagung hatte er sehr bald den Status seines Lehrers erreicht, konnte diesen Status aber nicht als die Vollendung ansehen, die er suchte, in welcher man eben von allen Erscheinungen völlig untreffbar und unbetroffen im Heilsstand ist. Er verließ ihn und ging zu einem anderen Lehrer, der zwar einen Schritt weiter auf den Heilsstand hinzielte, aber an Vorstellungen festhielt, die der spätere Buddha, obwohl er damals noch nicht erwacht war, doch bereits als unvollkommen durchschaute. So verließ er auch diesen Lehrer und stellte sich von da an auf sich selber. Als er durch die Lande zog, um sich einen Ort für seine Askese zu suchen, da kam ihm das dreifache Holzscheitgleichnis in den Sinn, das ihm für das gesamte weitere Streben zum Leitbild wurde. Den indischen Heilssuchern war ebenso wie den früheren abendländischen Heilssuchern klar, dass der menschliche Stand innerlich und äußerlich heillos ist, dass er überstiegen, transzendiert werden muss, um zum Heilsstand zu gelangen. Der von Natur tiefere, aufmerksame, darum religiöse Mensch kommt zuerst auf den Verdacht und hernach zu der Überzeugung, dass das gesamte Welterlebnis mit allem Kommen und Gehen eine große, durch Faszination bedingte Imagination, also Einbildung ist gleich einem wahnhaften Traum, nur eben ganz erheblich tiefer wurzelt und ganz erheblich zäher besteht und darum schwerer auszuroden ist - aber eben ausgerodet werden

muss. Da gab ihm nun dieses dreifache Holzscheitgleichnis die Wegweisung für das, was zu tun war.

Er erkannte: So wie man mit einem Stück Holz, das von Wasser vollgesogen im Wasser liegt, durch noch so vieles Reiben kein Feuer machen kann, so kann man mit einem Körper, der von Sinnensucht durchdrungen und durchtränkt ist, so dass er von allen sinnlichen Eindrücken durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten immer nur empfindsam betroffen wird und darauf sofort fühlhaft reagiert und seine Wünsche und Bedürfnisse zeigt, nie den Heilsstand gewinnen.

So genügt es auch nicht, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehen, sofern man sich dort nicht von der Sinnensucht mit allem, was sie mit sich bringt, nämlich Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit gegenüber den Mitwesen, befreit.

Aber ebenso wie man nur mit einem trockenen Holzscheit, das aus dem Wasser heraus ist, durch Reiben Feuer machen kann, so kann die notwendige Transzendierung, Übersteigung dieser sinnlichen Wahrnehmung nur dann erlangt werden, wenn aus Körper, Herz und Geist Sinnensüchtigkeit, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit ganz und gar heraus ist.

Der belesene Anhänger der Lehre weiß, dass dieses dreifache Holzscheitgleichnis den damals noch nicht Erwachten zunächst wiederum auf einen der damals üblichen Wege gebracht hatte: Er versuchte, durch Selbstqual der verschiedensten Art diese drei Grundhindernisse des Heils auszutreiben. Er gelangte damit bis an den Rand des Todes, aber dem Heilsstand kam er damit nicht näher. Als er diesen Weg der Selbstqual bis zum äußersten Ende gegangen war und bei sich wusste, dass jeder weitere Schritt ihn nur in den körperlichen Tod und damit nicht zum Heil führen würde - da erinnerte er sich seines Jugenderlebnisses: wie er als Knabe allein unter einem Baum sitzend, ungewollt und ohne eigene Absicht in eine selige Entrückung aus der gesamten Weltwahrnehmung gelangt war, also in den gesuchten transzendenten Zustand. Was er damals erlebt hatte, war die erste weltlose Entrückung. In der Erinnerung an diesen seligen Zustand erfuhr er sich plötzlich

so völlig frei von den drei genannten üblen Gemütsverfassungen, dass ihm nun klar war, dass dies der Weg zur Entrinnung aus allem Leiden ist. Diese Erfahrungen, Erinnerungen und Einsichten sind es, die ihn nun zu der in dieser Rede beschriebenen Vorgehensweise brachten. Dabei sehen wir nun, wie der Erwachte auf dem Weg des Abweisens bestimmter Gedanken aus bestimmten klaren Gründen und des Angewöhnens anderer Gedanken aus denselben klaren Gründen tatsächlich zur Transzendierung der Weltwahrnehmung, zu den vier Entrückungen und dann darüber hinaus endgültig zum Heilsstand gelangte.

Darum geht es zunächst um das Verständnis dieser Gemütsverfassungen.

Sechs Gemütsverfassungen

Der Mensch erlebt sich als ein Wesen, das bei jedem Erlebnis, bei jeder Begegnung in irgendeiner Weise gesonnen ist, d.h. mit Gefühlsbeteiligung denkt und sinnt, gemütsmäßig bewegt ist - mehr oder weniger wechselnd oder konsequent, entschieden oder zwiespältig, klar oder verschwommen; und dementsprechend muss es sich im Tun verhalten - mehr oder weniger wechselnd oder konsequent, entschieden oder zwiespältig, klar oder verschwommen im Tun oder im Unterlassen. - Aber der Mensch weiß nicht, warum er im Einzelfall so und so denken muss, so und so handeln muss - und wenn er einmal etwas ihm so ganz Ungewohntes tut, wird ihm dieses Nichtwissen vielleicht bewusst: „Es kam so über mich, ich verstehe mich selbst nicht mehr“, sagt er dann. Auch weiß er nicht, welche Ursachen zu setzen sind, um zu richtiger Gemütsverfassung und von daher zum richtigen Verhalten zu kommen. Sekündlich treten an ihn wechselnde Erlebnisse heran, berühren ihn wohl oder wehe oder gleichgültig. Und so wie er im Augenblick gesonnen ist, wie er im Augenblick denkt, so verhält er sich zu dem jeweiligen Erlebnis, nicht wissend, woher das Erlebnis kommt und woher seine momentane Gesinnung oder Gemüts-

verfassung kommt. So ist er den Zufällen preisgegeben, er muss auf das ihn Einstürmende blind reagieren: „zufällig“ gut, „zufällig“ schlecht.

Der Erwachte nennt hier sechs Gemütsverfassungen, und zwar je drei falsche und drei rechte:

1. Sinnensüchtigkeit
2. Antipathie bis Hass
3. Schädigung, Belästigung aus Rücksichtslosigkeit
4. Sinnensuchtfreiheit
5. Wohlwollen
6. Schonung, Fürsorge, Hilfsbereitschaft.

Die drei falschen Gemütsverfassungen kommen ausschließlich in dem untersten der drei Daseinsbereiche, der Sinnensuchtwelt, vor. Schon in dem mittleren Daseinsbereich, der „formhaftes Dasein“ heißt, gibt es überhaupt keine Sinnensucht, ganz zu schweigen von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit.

Unter der ersten falschen Gemütsverfassung, Sinnensüchtigkeit, wird verstanden, an Dinge der sinnlich wahrgenommenen Welt mit begehrlichem Gemüt denken. Das sinnliche Begehren ist das Verlangen nach Lust, nach Befriedigung durch die fünf Sinne. In allen Lehrreden, die davon handeln, heißt es in wörtlicher Übereinstimmung (M 13, 14 u.a.):

Fünf Sinnesstränge gibt es. Welche fünf?
Die vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Die vom Lauscher erfahrbaren Töne, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Die vom Riecher erfahrbaren Düfte, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

Das vom Schmecker erfahrbare Schmeckbare, das ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, dem Begehren entsprechende, reizende.
Die vom Körper erfahrbaren Tastungen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

Die geliebten Formen, Töne usw., deren es für jeden Menschen ungezählte gibt, sind diejenigen, deren er mehr oder weniger dringend bedarf, um zufrieden, befriedigt und darum froh und guter Stimmung zu sein, und die er vermisst, wenn sie längere Zeit ausbleiben. Er ist durch Bedürfnis an sie gebunden, ist erst mit ihnen beruhigt und ist ohne sie im Mangel, in Spannung, im Dürsten, Suchen und Lechzen. - Je stärker und gröber die Sinnensucht ist, um so mehr sind damit auch Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit verbunden.

Die Gemütsverfassung der Sinnensuchtfreiheit dagegen bedeutet: mit unbegehrlichem, d.h. unabhängigem Gemüt an das Hinausstreben aus dem Daseinsgefängnis der Sinnlichkeit und deren Folgen denken.

Der Erwachte ist weit davon entfernt, das sinnliche Begehren im Allgemeinen und die Geschlechtsliebe im Besonderen schlechthin zu verdammen, aber aus seiner realen Erfahrung der gesamten Möglichkeiten stellt er auch ihre Grenzen und ihre Lasten fest und zeigt die Möglichkeiten auf, diese Lasten zu mindern und aufzulösen und die Grenzen weit zu überschreiten zu unvorstellbar größerer Freiheit.

Soweit uns hier im Westen Bemühungen bekannt sind, die Sinnlichkeit zu überwinden, da wissen wir fast nur von Entbehren, Entsagen, Verzichten, also von schmerzlichen Versuchen mit heimlichen und offenen Rückfällen, mit Selbstqual, Gewalt und Heuchelei. Zwar kann nicht geleugnet werden, dass trotz all dieser Irrwege und Schmerzen manchem besonders geeigneten Menschen der Durchbruch zur völligen Befreiung von der Sinnlichkeit gelungen ist und damit die Erfah-

rung von Erweiterungen des Bewusstseins zu solcher innerer und äußerer Freiheit, Seligkeit, Unverletzbarkeit und zu solchem Frieden, wie sie der normale Mensch sich nicht denken und vorstellen kann. So sagt der christliche Mystiker *Ruisbroeck*:

Gelungen ist es mir, die Liebe hat's befohlen, durchdrungen hab' ich allen äußeren Tand, das Herz ist frei, entbunden aller Täuschung.

Und sagt später:
Was einst fern war, ist nahe uns geworden; tief unter uns steht alle Zeitlichkeit und hoher Jubel tönt im freien Geiste.

Und er rät denen, die zu der gleichen Freiheit gelangen wollen:

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 gleichet wohl keiner, wer immer es sei.

Solche Zeugnisse liegen vor vom klassischen Altertum her durch die Jahrhunderte bis in die jüngste Vergangenheit, ja bis in die Gegenwart. Und die Bekenntnisse dieser Glücklichen von ihrem Sieg und ihrem errungenen Heil sind es gewesen, welche immer wieder andere Menschen angespornt haben, das gleiche Ziel anzustreben, obwohl sie die Wege dahin kaum kannten und der meisten der inneren Mittel dazu ermangelten.

Der Erwachte beschreibt die geistige und seelische Größe, Freiheit und Untreffbarkeit der von der sinnlichen Bedürftigkeit Befreiten schon vor über zwei Jahrtausenden ganz ebenso wie jene westlichen Zeugen aus ihrer Erfahrung berichten, ohne dass sie die Lehre des Erwachten kannten. Aber der Erwachte sagt denen, die zu dieser Freiheit streben, ausdrücklich, dass man auf die Dauer nicht verzichten und entbehren kann, wenn man nicht zuvor Besseres gewonnen hat. Er berichtet aus seinem eigenen früheren Vorgehen, dass er so lange vergeblich sich bemüht habe, von der Bedürftigkeit der Sinne

abzukommen, solange er nicht ein anderes, ein höheres Wohl erworben hatte (M 14).

Alles, was der Erwachte über diesen Weg sagt, lässt erkennen, dass es überhaupt keinen Zweck hat, das Ziel der Sinnensuchtfreiheit ins Auge zu fassen, solange man noch stark von den beiden Gemütsverfassungen des Sinnens und Denkens in Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit bewegt wird. Und wenn oben gesagt wurde, dass dort, wo grobe und starke Sinnlichkeit herrscht, meistens auch stärkere Antipathie bis stärkerer Hass und stärkere Rücksichtslosigkeit in Erscheinung treten, dann muss erst recht gesagt werden, dass alle Wesen, die von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit bewegt sind, von der Sinnlichkeit ganz unmöglich abkommen können, sondern gerade besonders stark auf sie angewiesen sind.

Fast alle Menschen ahnen und spüren zwar, dass Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit den Menschen in seinem Gemüt kalt und dunkel und geradezu frierend machen, aber die meisten Menschen wissen es nicht deutlich genug. Die Triebe der Antipathie, des Hasses und der Rücksichtslosigkeit haben diese Kälte und Härte an sich, und darum wird das innere Lebensklima der von diesen Trieben bewegten Menschen dadurch bestimmt. Um für kurze Zeit die Dunkelheit ihres inneren Gefängnisses zu vergessen, bedürfen solche Menschen der gröberen sinnlichen Befriedigungen ebenso sehr wie jemand, der in dunkler, unterirdischer Höhle lebt, wenigstens dann und wann das kurze Licht eines aufflammenden Streichholzes braucht, um sich etwas wohler zu fühlen.

Wer aber die innere Art erworben hat, dass er wenig oder kaum noch von Anwandlungen von Antipathie bis Hass bewegt wird, dass er dem Mitwesen gegenüber sich mit Verständnis aufschließt und ihm herzliches Wohlwollen (zweite gute Gemütsverfassung) entgegenbringt, der ist in seinem Gemüt unvergleichlich heller, wärmer und heiterer geworden. Ein solcher ist wie aus dunkler Höhle in offene Landschaft, in helles Sonnenlicht gelangt, das alles Streichholzlicht überstrahlt. Dieser hat in sich selbst volles Genügen und Wohl und

bisweilen einen feinen inneren Frieden.
In diesem Sinn sagt *Wilhelm von Humboldt*:

Wenn man unbekümmert um die Art, wie man hier vom Schicksal behandelt wird, nur auf das Ziel sieht, dem man zustrebt,
also starke Selbstverleugnung übt und wachsame Herrschaft über sich selbst - dann entsteht daraus die heitere, furchtlose Ruhe,
die nichts Äußeres bedürfend, sich wie ein zweiter Himmel,
ein geistiger neben dem körperlichen, in unbewölkter Bläue über den so in sich gestimmten Menschen breitet.

Von solchen Menschen sagt der Erwachte und wusste bereits der Bodhisattva durch sein Jugenderlebnis - und sagen zu allen Zeiten und in allen Kulturen die Kenner der Entwicklungsfähigkeit des menschlichen Gemüts - dass erst mit dieser Herzensentwicklung das hellere Leben seinen Anfang nimmt.

Diese Menschen stehen den sinnlichen Genüssen nicht ablehnend gegenüber, aber sie sind keine hungrigen, lechzenden Bettler mehr, die gierig erraffen, wo sich ihnen etwas bietet. Sie sind schon aus sich selber reich und hell. So wie jemand, der aus der dunklen Höhle an die Tageshelle, ins Sonnenlicht gelangt ist, nun das kleine Streichholzlicht nicht mehr benötigt, so auch erfährt der hochherzige Mensch in dem Maß, wie er sich zu der nichtmessenden, allesumfassenden Liebe entwickelt, dass in ihm ein Wohl und eine helle Freudigkeit wachsen, die ihn in einem Maß reich und unabhängig machen, wie er es vorher nicht ahnte. In dieser Entwicklung ist also nichts von schmerzlichem Verzichten auf sinnliche Bedürfnisse, und doch ist hier schon eine weitgehende Befreiung und Freiheit eingetreten.

Darum rät der Erwachte allen denen, die ihn um Wegweisung nach größerem Wohl fragen, nicht etwa, zuerst die bedürftigen Sinne in falsch verstandenem Heroismus hungern zu lassen, sondern rät immer und allen zuerst, sich zu der tauglichen, tugendlichen Begegnung mit den Mitwesen zu entwi-

ckeln, Ablehnung, Antipathie bis Hass aufzugeben und sich dem empfindenden Du gegenüber aufzuschließen, ohne zu messen und ohne der Antipathie zu folgen - so aufzuschließen, wie man es ja auch von den Mitwesen für sich selber wünscht. Das ist die Entwicklung zur *mettā*, der nichtmessenden Liebe zu allen Wesen. - Und der Erwachte rät, dass man sorge, von der rohen, raschen, rücksichtslosen, unfühlsamen, schonungslosen Art abzukommen (der dritten falschen Gemütsverfassung) und sich zu sanfter, schonender Weise hinzubilden, zum Erbarmen (der dritten guten Gemütsverfassung).

Der zweiten üblen Gemütsverfassung, Antipathie bis Hass, entgegengesetzt ist also die zweite gute Gemütsverfassung, die recht verstandene Liebe, also nicht etwa die „Sympathie“, die nur solchen zugewandt ist, die man mag, sondern eine Liebe, die keinen Unterschied macht, die in jedem Wesen das „Du“ erkennt, das ebenso Wohl ersehnt und glücklich sein möchte wie ich. Der Erwachte wählt als Beispiel einen bestimmten Zug der Mutterliebe. Eine rechte Mutterliebe ist unzerstörbar und richtet sich nicht nach den Eigenschaften des Kindes:

Wenn das Kind gut, lieb oder im Leben erfolgreich ist, dann ist ihre Liebe noch mit Freude verbunden. Wenn das Kind dagegen schlecht oder ihr gegenüber hart ist oder in der Welt Schiffbruch erleidet, so bleibt ihre Liebe doch dieselbe, nur ist sie dann mit Trauer und Schmerzen verbunden. Die Mutter wird immer trachten, ihrem Kind zu helfen, und wird alles Wehe, das es ihr antut, immer wieder vergessen.

Diese Mutterliebe misst also nicht die Eigenschaften des Kindes, lehnt nicht das „schlechte“ Kind ab und liebt nur das gute, vielmehr liebt sie, ohne zu messen. Und diese Liebe, ohne den anderen zu messen *(appamāna)*, ist es, die der Erwachte empfiehlt. Zwar hat die Mutter diese Liebe nur ihren eigenen Kindern gegenüber - und darin liegt ihre Beschränktheit - aber der Erwachte empfiehlt, diesen engen mütterlichen Rahmen zu sprengen und diese nichtmessende Liebe auf alle Wesen auszudehnen, auch über den Bereich der Menschen hinaus.

Diese höchste Liebe ist der äußerste Gegenpol zu Antipathie bis Hass, und zwischen diesen beiden Endpunkten, dem oberen, der die Liebe ist, und dem unteren, Antipathie bis Hass, hat jeder von uns entsprechend der Art seines Herzens irgendwo seinen Platz, höher oder niederer. Kein normaler Mensch hat nur Antipathie bis Hass gegen alle Wesen, aber es verfügt auch kein normaler Mensch über die höchste, alles umfassende, nicht messende Liebe, doch haben wir alle Anteil an beidem, an dunkel und licht. Und da wir manchmal etwas mehr Verständnis und Liebe aufbringen und manchmal mehr zu Ablehnung, Antipathie bis Hass neigen, so schwanken wir auf dieser großen Skala der inneren Gemütsverfassungen.

Der Mensch erlebt sich selbst in der hinreißenden Kraft der Gefühle, die seinen Willen bestimmen und sein Handeln lenken, aber von den Mitwesen erlebt er nur das Bild, und das ist blass. Darin liegt der Grund für alles furchtbare und frevelhafte Tun des Menschen an seinen Mitwesen, dass er nur sein eigenes Gefühl fühlt, nicht aber das Gefühl des anderen, denn ganz unmittelbar kann der Mensch immer nur das wirklich fühlbare Wohl anstreben wollen. Da aber nur das selbst erfahrene eigene Wohlgefühl ihm fühlbar wohltut und da er das Wohlgefühl des anderen nicht fühlen kann, so kommt es, dass der Mensch um des eigenen Wohlgefühls willen immer wieder das Wohl der anderen, das er nicht fühlt, verhindern oder gar vernichten kann.

Und da der Mensch nur die eigenen Wehgefühle, nur die eigenen Schmerzen, Qualen und Ängste unmittelbar zu fühlen bekommt und ihnen ausgeliefert ist, aber die Ängste und Qualen des Mitwesens nicht ebenso unmittelbar fühlt, so strebt er nach seiner Natur zuallererst danach, die ihm selbst fühlbaren Qualen und Schmerzen zu fliehen, und er kann gar nicht ebenso stark und unmittelbar anstreben, die Qualen und Ängste seines Mitwesens, die er nicht fühlt, aufzuheben und zu fliehen, ja, er kann ihm immer wieder Schmerzen und Qualen bereiten.

Der Grund für alle Skrupel, alle Reue und alle Gewissens-

qualen des Menschen liegt darin, dass er in seinem Geist wohl weiß, dass das Mitwesen Wohl und Wehe ebenso fühlt wie auch er; wo immer er dem Blick eines lebenden Wesens begegnet, da weiß er hinter diesem Blick das gleiche Sehnen nach Wohl und Glück und die gleiche Angst vor Verlusten und Schmerzen wie in sich selbst. Er weiß es in seinem Geist, aber sein Gefühl schweigt, und das Gefühl ist bei den meisten Menschen der stärkere Lenker seiner Handlungen. Und ebenso bewusst oder verdeckt oder verschleiert wie dieses Wissen in seinem Geist ist, ebenso bewusst oder verdeckt oder verschleiert spricht es zu ihm hernach, wenn sein Tun dem Mitwesen Angst und Leiden gebracht hat, durch die anklagende Stimme seines Gewissens.

In diesem lebenslangen Widerstreit zwischen seinem Fühlen und seinem Wissen, zwischen den Trieben des Herzens und der Einsicht des Geistes liegt der Zwiespalt des Menschen. Um diesen Zwiespalt zu überwinden, wird ihm in allen Heilslehren geraten, dass er die Einsicht seines Geistes über die blinde Kraft seiner Triebe stelle, indem er sein Denken und Betrachten in zunehmendem Maß darauf richtet, zu sehen und zu erkennen, dass das Mitwesen ebenso stark empfindet wie er und ebenso sehr Wohl begehrt und das Schmerzliche fürchtet wie er - im Sinne des Bildes von der allesumfassenden, nicht messenden *mettā*-Liebe.

Auch die dritte schlechte Gemütsverfassung: Schädigung, Belästigung aus Rücksichtslosigkeit erklärt der Erwachte näher: Wer mit Fäusten, Stöcken und Steinen gegen die Wesen vorgeht, sie körperlich verletzt, ihnen Schmerzen, Qualen zufügt, der hat das Gegenteil von Schonen an sich. Dasselbe gilt auch für seelische Verletzungen des anderen durch Schädigen, Herabwürdigen, Ironie, Versagen der Anerkennung usw., wodurch man ein Mitwesen in irgendwelche Not bringt. Die Gemütsverfassung der Liebe ist die einzige Tür zum Schonen, zur Fürsorge, zur Hilfsbereitschaft; soweit Liebe da ist, soweit liebende Gemütsverfassung da ist, so weit auch nur ist schonende Gemütsverfassung. Es kann gar keine Liebe geben ohne

Schonen und kein Schonen ohne Liebe. Wenn man überall schonen will und mit größter Aufmerksamkeit nirgends wehtun will, dann muss man ununterbrochen auf die Empfindungen der anderen, mit denen man gerade zu tun hat, achten, muss sozusagen in ihrer Haut stecken, mit ihnen empfinden. Man kann dann nicht mehr gut von seinem eigenen Herzensbedürfnis ausgehen, wie einem selbst zumute ist, sondern man muss sich an die Stelle des anderen versetzen, muss die Herzensregungen des anderen, mit dem man zu tun hat, begleiten, muss darauf achten, wie ihm zumute ist und dass ihm wohl zumute bleibt. Dieses Mitempfinden verdrängt die vielfältigen eigenen Interessen und Sonderwünsche, die oft sehr vordergründig sind und fast immer mit der Sinnlichkeit, mit der Neigung zu irdischen Dingen zusammenhängen. Man muss wirklich sagen: Je mehr ein Mensch von dieser Welt der sinnlich wahrnehmbaren Erscheinungen, der Lebewesen und der toten Dinge, Glück und Freude für sich erwartet, um so weniger ist er fähig zum Mitempfinden (*mettā*). Und je mehr einer diese nach außen gerichteten Neigungen wenigstens vorübergehend beiseite tun kann, um so mehr hat er Blick für die Bedürfnisse des anderen, empfindet mit ihm und verhält sich dann im Sinne des Schonens. Die irdischen Dinge, den ganzen Luxus der Wohlstandsgesellschaft, hat man nur, solange der Körper besteht, aber Mitempfinden und Schonen oder auch das Gegenteil: Nächstenblindheit, Egozentrik, Rohheit und Härte verliert man nicht mit dem Körper, das begleitet uns. Diese Eigenschaften kann einem niemand nehmen und auch niemand geben, man eignet sie sich selber an und kann sie auch nur selber wieder auflösen.

Man empfindet es unmittelbar, dass man sich in der Haltung des Mitempfindens sofort heller, freier und größer fühlt als in egozentrischer Verengung; und erst recht ist einem wohl bei schonender Einstellung, wenn man dem anderen wohltun und nicht wehtun will. Das tut unmittelbar mehr wohl, aber das ist schwer zu verstehen für die vielen Menschen, die nicht wissen, dass die Welt nicht ein Wert an sich ist, sondern dass

das Herz den Grundwert ausmacht, dass unser Welterlebnis sozusagen nur Spiegelbild des Herzens ist. Wer das begriffen hat, der wendet sich nur an sein Herz, für den wird die Welt zweitrangig. Er mag genießen, was ihm wohltut, aber er weiß, dass alles Erleben von seinem Herzen kommt, und darum ist er bestrebt, sein Herz zu verbessern.

Die Meinung, die Welt bestehe an sich und sei deshalb ein Wert an sich, bewirkt eine starke Hemmung bei der Ausbildung von Liebe und Schonen, denn wer die Welt im Grunde bejaht und nur an das eine jetzige Körperleben glaubt, der kann nur den jetzigen Wohlgewinn und Lustgewinn positiv bewerten. Und das verhindert gerade die Entwicklung von Liebe und Erbarmen.

Wer aber aus der Lehre des Erwachten wirklich weiß und in eigener geistiger Erfahrung die Erkenntnis nachvollzogen hat: „Durch die Befriedigungssuche bei den sinnlichen Dingen nimmt das innere Begehren, die Bedürftigkeit nur weiter zu, aber alle sinnlichen Dinge fallen spätestens mit dem Wegfall des Körpers fort, das Begehren hingegen bleibt“ - der versteht, warum der Erwachte die sinnlichen Dinge mit Darlehen vergleicht und warum in allen Religionen gesagt wird, dass man sie zurückgeben muss.

Die zwei Wurzeln der Gemütsverfassung

Aber der Erwachte weiß auch und lehrt - und wir erfahren es bei uns - dass die meisten Menschen die rechte Gemütsverfassung nicht leicht erwerben und vor allem nicht lange bewahren können. Dafür ist die Gewöhnung an verlangendes Denken und an inneres Abweisen der Menschen, die einem unsympathisch sind, zu groß. Wer auf sich achtet, der merkt, dass er unversehens immer wieder in üble Gemütsverfassungen gerät.

Die Gemütsverfassung hat zwei verschiedene Wurzeln, die jeder erkennen kann, der sich um ihre Verbesserung bemüht.

Der Erwachte sagt (M 78), dass die Gesinnung, die Gemütsverfassung, in der jeweiligen Wahrnehmung wurzelt.

Wenn uns ein Gegenstand oder ein lebendiges Wesen begegnet, das uns sympathisch ist - also dem triebbewegten Herzen entspricht - dann haben wir damit eine von Wohlgefühl begleitete Wahrnehmung, und diese führt auch sofort zu einer zuneigenden Gesinnung, Gemütseinstellung oder Gemütsverfassung.

Wahrnehmung ist ja ein Gemisch von Wissen und Fühlen, angenehmem und unangenehmem. In den Sinnen des Körpers eines jeden Menschen wohnen seine Neigungen zu Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Körpern und im Geist die Neigung zu Denkobjekten, und diese Neigungen äußern sich bei allen Berührungen durch Gefühle. So ist der Andrang der Myriaden von Eindrücken ständig begleitet von einem dissonanten Konzert von Gefühlen, von den stärksten bis zu den schwächsten, je nach der Stärke der Neigungen. Die stärkeren Gefühle überlagern die schwächeren, und der Mensch wird sich bewusst jeweils nur der Objekte, welche die stärksten Wohlgefühle oder Wehgefühle auslösen, ihn am meisten „interessieren".

Der Erwachte sagt nun, dass bei einem Wohlgefühl der Giertrieb treibt, d.h. dass der Mensch das betreffende Objekt haben will, ihm zugeneigt ist, und dass bei einem Wehgefühl der Abwehrtrieb treibt, dass der Mensch das als unangenehm empfundene oder als unheilsam bewertete Objekt von sich oder sich von ihm entfernen will. Bei Weder Weh- noch Wohlgefühl zu neutralen Zeiten, in denen wir von starken Gefühlen nicht bewegt werden, dämmern wir meistens dahin, folgen dem allgemeinen Zug des Wahns, wenn wir nicht diese Zeiten ausnützen, um von den Gefühlen unabgelenkt uns im Sinne der Lehre zu bedenken.

Bei Wohlgefühl treibt der Giertrieb;bei Wehgefühl treibt der Abwehrtrieb;bei Weder-Weh-noch-Wohlgefühl treibt der Wahntrieb. (M 44)

Diese gefühlsmäßige spontane Zuwendung oder Abneigung oder Gleichgültigkeit der Triebe, die sich in Gedanken äußern

mag wie: „Das ist schön, das möchte ich haben“ oder „Das ist ein unsympathischer Mensch, den mag ich nicht“ oder „Dem möchte ich nie mehr begegnen“ - das ist die jeweilige Gesinnung, Gemütsverfassung, die unmittelbar der Wahrnehmung folgt. Der seine gefühlsbesetzten Gedanken beobachtende Mensch aber kann ihrer bewusst werden, kann den automatischen Ablauf unterbrechen und der gefühlsgetränkten gedanklichen Zu- und Abwendung, seiner Gemütsverfassung, eine andere Richtung geben. Man kann, wenn man durch Überlegung erkennt, dass einem die betreffende Sache zwar sympathisch, aber aus irgendwelchen Gründen doch schädlich ist - durch diese Einsicht die Gemütsverfassung verändern: die Vorstellung des Schadens kann zu innerem Befremden und zur Abwendung von der sympathischen Sache führen.

Diese als zweites aufgekommene Einsicht von der Schädlichkeit der Gemütsverfassung der Begehrlichkeit hat eine neue Wahrnehmung in uns erzeugt - eben die Wahrnehmung der Einsicht, dass diese Gemütsverfassung, dieses gefühlsgeladene Denken, schädlich sei.

Daran erkennt man die zwei verschiedenen Wurzeln der Gemütsverfassung: die eine ist die bei der Begegnung mit Lebewesen oder Dingen durch Berührung der Triebe entstandene, mit Weh- oder Wohlgefühl besetzte Wahrnehmung, der auch immer unmittelbar eine entsprechende zugeneigte oder abgeneigte Gesinnung, Gemütsverfassung folgt; die andere Wurzel ist eine Wahrnehmung, die durch Bedenken, durch nüchterne, vernunftgemäße Betrachtung des Wertes oder Schadens der betreffenden Sache entstanden ist, eine Wahrnehmung, die weniger gefühlsbesetzt, sondern mehr mit dem Urteil des Geistes besetzt ist. Dieser durch geistiges Bedenken entstandenen Wahrnehmung folgt meistens nicht gleich eine ebenso starke Gesinnung oder Gemütsverfassung wie bei der sinnlichen Begegnung, aber dennoch bewirkt die aufmerksame Erwägung des Nutzens oder Schadens, der aus der Pflege dieser Begegnung hervorgeht, auch eine fühlbare Zu- oder Abneigung. Diese ist in den meisten Fällen richtiger und für uns

heilsamer als die Gemütsverfassung, die bei der Begegnung unmittelbar aus den Trieben des Herzens hervorging.

Wie reagiert z.B. ein Kenner der Lehre auf eine Beleidigung, die Wehgefühl und damit spontan die Gemütsverfassung der Abwehr hervorruft? Er stellt fest: Eine Lauscherberührung hat stattgefunden, die der Geist erfahren hat. Infolge der Ich-bin-Neigung des Geistes löst diese Eintragung ein spontanes Wehgefühl aus. Sie wird wahrgenommen als unangenehm und hat die Gemütsverfassung der Abwehr zur Folge.

Auch der Kenner der Lehre kann es nicht verhindern, dass in dem Augenblick, in dem er beleidigt wurde, Wehgefühl aufkommt und damit sofort je nach Veranlagung eine negative Gemütsverfassung: Trauer, Ärger, Abwendung. Aber nun wird in ihm ein Einspruch laut: „Vorsicht, das ist ja Abwehr, Abwendung!“ Wie kommt er zu diesem Einspruch? Er hat schon häufig in seinem Leben gedacht: „Eine Gemütshaltung der Abwehr schafft in mir eine üble, dunkle Art, und entsprechend dieser meiner übleren, dunkleren Art wird mein Ergehen sein in diesem und im nächsten Leben. Unausweichlich kommt es auf mich zu, dass ich aus dieser Welt fort muss, dass ich diesen Raum verlassen muss. Da geht es darum, dass ich schon jetzt auf die richtige Tür zugehe, die ins Helle führt.“ Diese Gedanken hat der Kenner der Lehre immer wieder gepflogen, hauptsächlich in neutralen Zeiten, in denen sein Denken relativ frei war von den Objekten des Begehrens und Hassens, und er hat diese Gedanken angeknüpft, assoziiert an die Gesinnungen der Aversion und Aggression, der Abwendung und Gegenwendung, die er ja oft bei sich erlebt hat.

Das rechte Vorwärtskommen ist abhängig davon, ob man die guten Gedanken, die man hörend oder lesend aufgenommen hat, in Beziehung setzt zu seinen Schwächen, zu den Gemütsverfassungen in den Augenblicken der inneren Gefährdung, damit man nicht zu Zeiten der andrängenden Begehrungen und Ablehnungen alles Aufgenommene wieder vergisst. Der richtig Assoziierende stellt sich seine Gemütsverfassung in einer vergangenen, für ihn gefährlichen Situation vor. Ent-

spricht diese nicht seinen besseren Maßstäben, so führt er sich vor Augen, welche Gemütsverfassung besser gewesen wäre und weshalb. Findet er sich später in jener Situation, in der und der Gemütsverfassung von Neid, Hass, Ärger oder Zorn usw., dann steigt das daran angeknüpfte Denken mit auf, und er wird wach in dem Gedanken: „Jetzt kommt es darauf an, jetzt will ich mich richtig einstellen.“ Je öfter und unbeirrter der Kenner der Lehre immer wieder in der richtigen Weise assoziiert, um so stärker drängt sich die rechte Anschauung bei den jeweiligen Situationen heran und verdrängt die Neigungen zum Üblen, was sich dann zeigt an dem guten Verhalten eines Menschen.

Der vierfache Zusammenhang im Dasein

Das Gleichnis von der Drehscheibe und das Gleichnis von der Schlange

An einem Gleichnis sei dieser Zusammenhang zwischen Anschauung, Gemütsverfassung, Reaktion und Erleben noch einmal erläutert: Stellen wir uns eine Lokomotivhalle vor und davor eine Drehscheibe, von der Schienen in alle Richtungen ausgehen. Fährt eine Lokomotive aus der Halle, so besteht die Möglichkeit, entweder über die Drehscheibe hinaus, so wie sie gerade steht, auf der anschließenden Schiene weiter in die Landschaft zu fahren oder auf der Drehscheibe anzuhalten, diese auf ein bestimmtes anderes Schienenpaar zuzudrehen und, wenn sie den Anschluss an die gewünschten Schienen gewonnen hat, darauf weiterzufahren.

Das Herauskommen der Lok aus der Halle ist Gleichnis für eine gefühlsbesetzte Wahrnehmung, ein Erlebnis, das uns angenehm oder unangenehm oder gleichgültig berührt hat. Die Ankunft auf der Drehscheibe ist ein Gleichnis für die momentane Gemütsverfassung, die das Erlebnis ausgelöst hat. Die Drehscheibe nicht bewegen, sondern in der gleichen Richtung in die Landschaft weiterfahren, ist ein Gleichnis dafür, dass

ich bei einem angenehmen, wohltuenden Erlebnis der spontanen Gemütsverfassung, es zu genießen, folge oder dass ich bei einem unangenehmen, peinlichen Erlebnis der spontanen Gemütsverfassung zum Ausweichen oder gar zu ärgerlicher, streithafter Erwiderung folge. Das Anhalten auf der Drehscheibe dagegen bedeutet, dass sich bessere Absichten im Geist melden und mich zu meinem besseren Willen rufen, so dass ich größte Hemmung habe, in der gleichen Richtung weiterzufahren. Selbst wenn es mir nicht gelingt, in der zur Verfügung stehenden kurzen Zeit zu einer besseren Gemütsverfassung zu kommen, so kann ich dennoch - einfach weil ich es mir immer wieder vorgenommen habe - meine ursprüngliche reaktive Absicht aufgeben und zu einer relativ besseren Handlung kommen, d.h. die Drehscheibe etwas drehen und nun in anderer Richtung weiterfahren.

Die Drehscheibe ist ein Gleichnis für die Möglichkeit der Willenswendung. Menschen, die an sich selbst Forderungen stellen, erinnern sich ihrer bei angenehmen oder unangenehmen Erlebnissen. Und obwohl sie spontan z.B. eine abwehrende Gemütsverfassung haben, besinnen sie sich auf ihre besseren Einsichten, wenden sich von dem spontanen Willen ab und handeln dann mehr oder weniger entsprechend ihren Vorsätzen. Das ist die Betätigung der Drehscheibe. - Die Schienenstränge in die verschiedenen Fahrtrichtungen sind ein Gleichnis für das Reden und Handeln der Wesen.

Ununterbrochen kommen bei dem normalen Menschen Gefühle und Wahrnehmungen auf (die Lokomotiven fahren aus der Halle heraus). Gefühl und Wahrnehmung sind unlöslich miteinander verknüpft *(was man fühlt, das wird wahrgenommen). Bei Wohlgefühl treibt der Giertrieb, bewei Wehgefühl treibt der Abwehrtrieb, bei Weder-Weh-noch-Wohlgefühl treibt der Wahntrieb*, sagt der Erwachte, und das bedeutet: Die Wahrnehmung „eine schöne Sache“ bewirkt auch sofort die Gemütsverfassung, sie haben oder behalten oder genießen zu wollen, und die Wahrnehmung von Wehe bewirkt sofort die Gemütsverfassung des Ablehnens. Die Drehscheibe Gemüts-

verfassung nimmt also zuerst automatisch die Lokomotive auf, d.h. übernimmt die mit Gefühl besetzte Wahrnehmung. Das ist die natürliche Reaktion bei jedem Menschen und jedem Tier; aber während wegen eines Wohlgefühls die Gemütsverfassung der Zuwendung aufkommt, kommt bei dem sich Mühenden das in neutralen Zeiten an diese Wahrnehmung geknüpfte assoziierte Erwägen und Überlegen auf: „Ist diese Zuwendung richtig, bringt sie mich ins Helle? Gehe ich, indem ich ihr folge, verloren oder gewinne ich durch sie?“ Was wir je an Gedanken öfter an eine Situation angeknüpft haben, das steht uns in solchem Fall auch zur Verfügung und lässt die Drehscheibe erzittern und schwanken. Sie mag sich zuerst von der anfangs eingeschlagenen Richtung abbringen lassen. Dann kommt aber oft die Erwägung auf: „Aber auf das Schöne verzichten? Nein!“ Dann dreht sich die Scheibe wieder in die alte Richtung.

Wir können nicht verhindern, dass wegen der uns innewohnenden Neigungen bei den verschiedenen Anlässen begehrliche oder übelwollende Gemütsverfassungen in uns aufkommen, aber wir können durch den Einsatz unseres Geistes, unserer Denkinhalte die Scheibe verstellen, so dass wir diese gerade aufgekommene Gemütsverfassung des Begehrens und der Antipathie, des Hasses negativ bewerten und sie damit mindern und abschwächen. In jedem Augenblick werden wir herausgefordert durch irgendeine Wahrnehmung, und solange noch Tendenzen vorhanden sind, meldet sich die Gemütsverfassung in dem Trieb der Zuwendung oder Abwendung sofort. Da kommt es nun darauf an, dass wir in neutralen Zeiten öfter die Schädlichkeit negativer Gemütsverfassungen bedacht und an die jeweiligen Situationen angeknüpft haben, in denen die Triebe üblicherweise gereizt werden, damit uns im Augenblick der Gefährdung und des Zwiespalts die Schädlichkeit übler Gemütsverfassungen leuchtkräftig vor Augen steht. In solchen Situationen wäre ein bloßer Willensentschluß machtlos; nur etwas, wovon wir deutlich erkannt haben, dass es uns in Leiden, in Elend führt, können wir nicht positiv bedenken und

auch nicht tun wollen. Sehen wir aber nur vordergründig, dass uns ein übler Gedanke befriedigt und wohltut, dann haben wir keine Veranlassung, die Gemütsverfassung zu verändern. Hat ein Mensch nur Sinn für das vor Augen Liegende, wie der Erwachte sagt, und denkt nicht an die weiteren Folgen, an sein späteres Ergehen, so wird er kurzsichtig und falsch handeln und Entsprechendes erleben. So wie ein Mensch die Dinge betrachtet, je nachdem, wie richtig oder falsch seine Weltanschauung, sein Wertmaßstab ist, so gut oder schlecht wird die Gemütsverfassung, die innere Art der Menschen; so gut oder schlecht wie die Gemütsverfassung ist, so wird sein Handeln einigend oder zerstörend sein. Und so einigend oder zerstörend wie das Handeln des Menschen ist, so beglückend oder schmerzlich wird seine erlebte Welt werden. Das ist der vierfache Zusammenhang im Dasein.

Es ist wie bei einer Schlange, bei der die hinteren Teile ihres Leibes immer den Spuren des vorderen Teiles folgen: wohin ihr Kopf gleitet, dahin gleitet auch ihr Hals, ihr Leib und ihr Schwanz. Alle ihre Glieder folgen immer ihrem Kopf, sie hinterlässt nur eine einzige Spur. Das beglückende oder schmerzliche Erleben des Menschen - das Erlebnis von „Ich“ samt „Welt“ - das gleicht dem Schwanz der Schlange. - Das einigende oder zerstörende Handeln des Menschen in seinen Geschäften und Künsten, in seinen Handwerken und Wissenschaften, in seinen Spielen und Vergnügen - das gleicht dem Leib der Schlange. - Die gute oder schlechte Gemütsverfassung des Menschen entsprechend seinem Charakter, seinen Trieben, Neigungen, Wünschen und Sehnsüchten in niedrigen und hohen Gedanken - das gleicht dem Hals der Schlange. - Die richtige oder falsche Anschauung, die der Mensch sich über den Zusammenhang der Existenz macht, seine richtigen oder falschen Maßstäbe für sein Bewerten nach wertvoll oder wertlos, nach dem, was anzustreben oder zu meiden ist - das gleicht dem Kopf der Schlange.

Eine Schlange kann gleichzeitig mit ihrem Schwanz durch Sumpf und Wasser gleiten, mit ihrem Leib über die Wurzeln

eines Baumes und mit ihrem Hals und Kopf auf dem trockenen warmen Sand in der Sonne dahingleiten. Wer aber die Schlange so sieht, der erkennt: Da jetzt Kopf und Hals der Schlange über den warmen Sand gleiten, so wird bald auch der Leib und etwas später auch der Schwanz auf dem warmen Sand sein, denn der Kopf der Schlange zieht alle Glieder nach sich. Er erkennt: Da jetzt der Leib der Schlange auf den Baumwurzeln liegt, so waren vorher auch Kopf und Hals auf den Baumwurzeln und wird bald der Schwanz auch dort sein. Er erkennt: Da jetzt der Schwanz in Sumpf und Wasser ist, so war vorher auch der Leib und noch früher auch Kopf und Hals in Sumpf und Wasser, denn der Kopf der Schlange zieht immer alle Glieder nach sich. - Dieses langsame, oft sehr allmähliche Nachziehen der Glieder oder gar Stillliegen der Schlange auf einem Boden von unterschiedlicher Beschaffenheit entspricht der oft erlebten Tatsache, dass Menschen, welche in übler, beschwerender Weise handeln, dennoch Erfreuliches erleben oder dass umgekehrt Menschen, welche in guter, einigender Weise handeln, dennoch Unerfreuliches erleben. Dieses Nachziehen des Erlebens (oft auch des Handelns und der Gemütsverfassung) durchbricht aber nicht den Zusammenhang: Haben die Menschen die falsche Anschauung, dass ihr Heil in Ichstärke und im Sichdurchsetzen liege, so machen sie diese Anschauung zu ihrem Maßstab, so bewerten sie die Ichstärke hoch und bewerten Liebe und Rücksicht gering. Aus dieser Bewertung mehren sich bei ihnen Sinnensucht und Rücksichtslosigkeit. Aus dieser Veränderung ihrer inneren Art mehrt sich in ihrem Handeln das Zerstörende und mindert sich das Einigende. Aus dieser Veränderung ihres Handelns nimmt in ihrem Welterleben das Schmerzliche zu und nimmt das Erfreuliche ab. So geht aus der Anschauung, dass das Heil im Sichdurchsetzen liege, nach dem vierfachen Zusammenhang in der Existenz Unheil hervor, das die Menschen verabscheuen und darum verhindern möchten. Darum wird diese Weltanschauung und dieser Maßstab „falsch“ genannt und werden die daraus hervorgehende innere Art und das daraus hervorgehende

Handeln „schlecht“ oder „übel“ genannt.

Wenn aber die Menschen die Anschauung haben, dass das Heil gewonnen werde durch Liebe zu den Mitwesen und durch Mäßigung der Begierden, so machen sie diese Anschauung zu ihrem Maßstab, so bewerten sie Freundschaft, Liebe und Mäßigung hoch und bewerten Begierde und Erfüllung der sinnlichen Wünsche gering. Aus der Gemütsverfassung, die aus dieser Bewertung hervorgeht, mehren sich bei ihnen Liebe und Schonen und mindert sich die Begehrlichkeit. Aus dieser Veränderung ihrer inneren Art mehrt sich in ihrem Handeln das Vereinigende und mindert sich das Zerstörende. Aus dieser Veränderung ihres Handelns nimmt in der Welt das Erfreuliche zu und nimmt das Schmerzliche ab. So geht aus der Anschauung, dass das Heil bewirkt wird durch Mäßigung der Begierden und durch Liebe zum Nächsten, nach dem vierfachen Zusammenhang der Existenz Helligkeit und Sicherheit hervor, wie sie die Menschen lieben und ersehnen. Darum wird diese Weltanschauung und dieser Maßstab „richtig“ genannt und wird solche innere Art und solches Handeln „gut“ genannt.

Gedanken schaffen Bezüge (Triebe) und lösen sie wieder auf

Was da ein Mönch viel bedenkt und sinnt, ihr Mönche, dahin geneigt ist das Gemüt. Wenn der Mönch eine Erwägung der Sinnensucht viel bedenkt und sinnt, ihr Mönche, so hat er sich von der von Sinnensucht befreienden Erwägung abgewandt und hat die Erwägung der Sinnensucht vermehrt, und sein Herz ist zur Erwägung der Sinnensucht geneigt.

Wenn der Mönch eine Erwägung der Antipathie, des Hasses - der Schädigung - viel bedenkt und sinnt, ihr Mönche, so hat er sich von der Erwägung des Wohlwollens - der rücksichtsvollen Schonung - abgewandt, hat die Erwägung der Antipathie, des Hasses - der Schädigung - gemehrt, und sein Herz ist zur Erwä-

gung des Übelwollens - der rücksichtslosen Schädigung geneigt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein Rinderhirt im letzten Monat der Regenzeit, wenn das Korn reif und der Erdboden nass, schwer und unwegsam ist, dann die Rinderherde bewacht und mit dem Stock die Rinder von überall her zusammentreibt, sie anbindet, einzäunt, eben zusammenhält, und zwar darum, weil er sonst mit ihrem Tod oder Unfall oder sonstigem Verlust oder Nachteil rechnen muss - ebenso auch, ihr Mönche, dachte ich an das Elend, das Leiden und die Not, die aus der Befleckung durch die unheilsamen Gemütsverfassungen entstehen würden.

Hier ist das Grundgesetz genannt, nach welchem alles entsteht und zur Erscheinung kommt, was je erschienen ist und je erscheinen wird. Es durchzieht die gesamten Aussagen des Erwachten und kommt auch in den meisten alten Kulturen von China bis nach Griechenland mehr oder weniger deutlich zum Ausdruck. In den ersten beiden Versen des „Wahrheitpfads“ ist es ebenso fundamental wie volkstümlich ausgedrückt:

Vom Geist gehen alle Dinge aus,
sind geistgebildet, geistgemacht;
wo man verderbten Geistes spricht
und aus verderbtem Geiste wirkt,
da folgt zwangsläufig Leiden nach,
wie Wagenspur der Zugtierspur.

Vom Geist gehen alle Dinge aus,
sind geistgeführt, aus Geist gemacht;
wo man aus rechtem Geiste spricht
und aus geklärtem Geiste wirkt,
da folgt zwangsläufig Wohlsein nach,
dem untrennbaren Schatten gleich.

Nach diesem Grundgesetz der Existenz ist alles Erscheinende

(exsistere = herausstehen) in jeder möglichen Form das Ergebnis einer dreifältigen, an Intensität fortschreitenden geistigen Imagination.

Den Anfang macht also, wie die Verse zeigen, der Geist. Durch gründliche oder oberflächliche Beobachtung kommt der Mensch zu irgendeinem richtigen oder falschen Urteil über Wert oder Unwert oder gar Schädigung, die ein Ding, eine Sache oder eine Verhaltensweise für ihn habe, d.h. für sein Streben nach Wohl und nach Vermeidung von Wehe und Untergang. Dieses Werturteil aus Vermeinen und Vermuten oder Überzeugtsein setzt sich, wenn von ihm gepflegt, in seinem Denken fest, und so entsteht durch diese erste Art der Imagination die zweite, die des Gemütes und Herzens. Allmählich erwächst oder wird langsam stärker eine innere spürbare Neigung, ja ein Verlangen nach dem Besitz des positiv Bewerteten, so dass er sich ohne das Betreffende bereits unbefriedigt und im Mangel fühlt und sich erst mit dem Betreffenden befriedigt fühlt.

Auf diese Art sind durch den Intellekt, durch geistiges Bedenken, spürbare, zugkräftige innere Triebe, Herzensneigungen , und gefühltes Verlangen entstanden, wie es der Erwachte zeigt mit dem Wort: *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin wird das Gemüt und das Herz geneigt.* Das ist die zweite Phase der Imagination, und diese führt zur dritten:

Der Erwachte sagt: Gefühl und Wahrnehmung sind die Wirksamkeiten, die Hervorbringungen des Herzens *(cittasankhāra)*. Das heißt, unser ganzes Erleben in jeder neuen Daseinsform von der Geburt bis zum Tode, das uns von der äußeren Welt zu kommen scheint, kommt - wie auch bei jedem Traum - nur von den inneren, selbst angeschafften, eingebildeten Qualitäten des Herzens, welche ihrerseits von den häufigen richtigen oder falschen Bewertungen der Dinge in unserem Denken kommen. Darum sagt der Erwachte: *In diesem klaftergroßen Körper mit Wahrnehmung und Geist, da ist die Welt. (A IV,45)*

So wie wir mit jedem Schritt, den wir uns von einer Person

oder einem Gegenstand entfernen - oder uns ihm nähern - ein anderes räumliches Verhältnis schaffen, ganz ebenso schafft jede von uns mit innerer Überzeugung vollzogene gedankliche positive oder negative Bewertung eines anderen Menschen, einer Sache, einer Eigenschaft, einer Haltung oder Verhaltensweise oder einer Aufgabe auch ganz unmittelbar ein der Bewertung genau entsprechend verändertes seelisches Verhältnis, also einen etwas positiveren oder negativeren seelischen Bezug des Bewertenden zu dem Bewerteten.

So wie nach einem Schritt eine größere räumliche Nähe oder Ferne besteht als zuvor, so besteht auch nach einem solchen Gedanken eine größere Zuneigung oder Abneigung, Anziehung oder Abstoßung gegenüber dem Bedachten als zuvor. Und so wie der durch die Schritte neu geschaffene räumliche Abstand ohne weitere Schritte auch dann genauso bestehen bleibt, wenn der Mensch an die unternommenen Schritte nicht mehr denkt - ganz ebenso bleibt der durch den positiven oder negativen Gedanken neu geschaffene seelische Bezug, der jetzige Grad der Anziehung oder Abstoßung so lange bestehen, als keine weiteren beziehungshaften Gedanken an dasselbe Objekt geschehen, und zwar auch dann, wenn die Gedanken selbst längst vergessen sind. So sind die Triebe durch Gedanken fixierte Bezüge, durch Bedenken und Sinnen festgelegte Zuneigungen und Abneigungen.

Was da ein Mensch viel bedenkt und sinnt,
dahin geneigt ist das Gemüt –

das ist das vom Erwachten genannte Grundgesetz.

Hier nennt der Erwachte zwei Weisen des Denkens: Bedenken und Sinnen. Unter „Bedenken“ oder „Erwägen“ wird ein Abwägen verstanden, ein Vergleichen zwischen mehreren Dingen oder Möglichkeiten, wie auf einer Waage die Gewichte verglichen werden. So bedenkt der weltliche Mensch, ob er mit diesen oder jenen äußeren Mitteln zu größerem Vorteil kommen kann; und so bedenkt der geistige Mensch, welches Verhalten,

welche Gesinnungen und welche geistigen Übungen ihn dem Heil näher bringen. Das Bedenken soll also durch Abwägen der ihm bekannten Möglichkeiten zur Klärung, zur Entscheidung führen.

Das Sinnen dagegen geschieht, wenn nichts zu klären, nichts abzuwägen, nichts zu entscheiden ist, wenn also die Sache durch gründliches Bedenken bereits geklärt wurde oder aber eine ungeklärte Sache für klar angesehen wird. Beim Sinnen geht es nicht mehr um ein Abwägen und Entscheiden zwischen mehreren Möglichkeiten, sondern irgendein Denkobjekt bewegt den Geist mehr oder weniger ununterbrochen. So sinnt der Mensch begehrlichen Vorstellungen nach oder sinnt verärgert oder verdrossen über irgendwelche für ihn schmerzliche Begebnisse nach. So betrachten alte Leute sinnend die aufsteigenden Erinnerungen aus ihrer Jugendzeit. Der verantwortungsbewusste geistige Mensch sinnt, nachdem er durch Bedenken bei sich geklärt hat, welches Verhalten, welche Gemütsverfassung und welche geistigen Übungen für ihn gut seien, nun über das Schöne und Gute und Heilsame dieser Verhaltensweisen, Gemütsverfassungen und geistigen Übungen nach.

Unter positiv bewertenden Gedanken wird verstanden, dass man irgendein Ding, eine Aufgabe, ein Ziel, eine Bemühung als positiv ansieht, das heißt, dass man es für schön oder erfreulich oder nützlich oder vernünftig, erstrebenswert, wertvoll, richtig, gut, moralisch oder heilsam erkennt. - Und unter negativer Bewertung wird immer verstanden, dass man das betreffende Ding, die Aufgabe, das Ziel, die Bemühung als negativ ansieht, das heißt für unschön oder unerfreulich oder schädlich oder unvernünftig, nicht erstrebenswert, wertlos, falsch, schlecht, unmoralisch oder unheilsam hält. Diese Beurteilung kann durch Wahn bedingt und darum falsch sein und kann durch Wissen bedingt und darum richtig sein.

Die Voraussetzung für die negative oder positive Bewertung ist die entsprechende Anschauung. Wer von irgendeiner Sache die Anschauung hat, dass sie nur Gutes und Schönes mit

sich bringe, der kann sie nicht negativ bewerten, sondern muss sie positiv bewerten und ebenso umgekehrt. - Und wer von einer Sache im Vordergrund die Anschauung hat, dass sie ihm Lust und Freude bringe - im Hintergrund aber die Anschauung hat, dass aber auch üble Folgen für ihn oder andere eintreten, der muss diese Sache zugleich positiv und negativ bewerten, und zwar so stark positiv bewerten wie stark ihm die Lust und Freude vor Augen steht, und so stark negativ bewerten, wie stark ihm die üblen Folgen vor Augen stehen.

Darum gilt es, sich wieder und wieder in gründlicher Achtsamkeit die betreffende richtigere Anschauung klar und deutlich vor Augen zu führen und zu summieren, zu multiplizieren und zu potenzieren. Diese wiederholte Betrachtung, die wir „Meditieren“ nennen, und das in diesem Betrachten vor sich gehende Aufleuchten und Einleuchten der positiven oder negativen Seiten sind jenes positiv oder negativ bewertende Denken.

Der Erwachte zeigt die konkrete Wirksamkeit des geistigen Grundgesetzes *Was da ein Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt ist das Gemüt* in einem Gleichnis (S 12,53): Wenn der Mensch irgendeinen Gegenstand, einen Umstand, eine Verhaltensweise als für sich selbst vorteilhaft und förderlich betrachtet, also positiv bewertet, dann ist das so, wie wenn man auf einer Öllampe weiteres Öl nachgießt. So wie die Lampe dann noch heller und stärker brennt, so nimmt auch das Begehren und Verlangen nach dem so betrachteten Gegenstand, der Drang nach solchem Verhalten durch solche Betrachtung zu.

Wenn man dagegen die gleichen Dinge als für sich selbst schädlich, hinderlich und nachteilig durchschaut, erkennt, betrachtet, also negativ bewertet, dann ist das so, wie wenn man auf jener Lampe kein Öl mehr nachgießt, so dass sie allmählich schwächer brennt und zuletzt erlischt. Ganz so bewirkt die negative Bewertung der Dinge oder Verhaltensweisen die Minderung des begehrenden Drängens bis zur vollständigen Auflösung.

Dieses Gesetz ist ebenso einfach wie unheimlich. Es ist unheimlich darum, weil es in jedem Augenblick mit jedem unserer Gedanken wirksam ist, uns wirksam verändert, aber dennoch von den allermeisten Menschen nicht bemerkt wird. Die Tendenzen sind geistige Kräfte, die uns als drängendes Gefühl, so und so zu tun, bewegen, „motivieren“. Und diese geistigen Kräfte sind aus unscheinbaren geistigen Ursachen, bewertenden Gedanken, hervorgegangen, und sie können nur wiederum durch Gedanken, durch entgegengesetzte Bewertungen nach und nach gemindert werden. Wenn der Mensch einen begehrlichen Gedanken öfter erwägt und bedenkt, so hat er damit die Neigung zur inneren Freiheit abgeschwächt, die Neigung zum Begehren verstärkt, und sein Herz neigt nun mehr zum Begehren. - Wenn der Mensch aber einen Gedanken der Begehrensbefreiung öfter erwägt und bedenkt, so hat er damit die Neigung zum Begehren abgeschwächt, die Neigung zur inneren Freiheit verstärkt, und sein Herz neigt nun mehr zur Freiheit.

Wir sehen daraus, dass die Mehrung oder Verstärkung der einen Tendenz zugleich die Minderung der entgegengesetzten ist. Das können wir uns verdeutlichen an dem Bild von den Waagschalen unseres Willens: Wir können jede Willensrichtung, jede Zuneigung oder Abneigung in Bezug auf irgendein Objekt oder eine Verhaltensweise oder einen Umstand des Lebens mit Sandkörnern auf den Schalen einer zweiarmigen Waage vergleichen. Auf den beiden Waagschalen sind unterschiedlich viel Sandkörner, und jedes Sandkorn ist ein Bild für eine irgendwann vollzogene geistige Betrachtung in Bezug auf das betreffende Objekt oder die Verhaltensweise.

Haben wir hauptsächlich betrachtet, dass die betreffende Sache für uns gut sei (gleichviel ob sie vielleicht in Wirklichkeit gerade schmerzlich, nachteilig, vernichtend, schlecht ist), so wiegen die Sandkörner dieser Waagschale schwerer, die der anderen dagegen, die Bild für die negative Bewertung sind, wiegen weniger. Darum muss sich der Waagebalken auf der Seite der schwereren Schale neigen; ebenso ist ein solcher Mensch geneigt - muss geneigt sein - diese positiv bewertete

Sache zu betreiben.

Kommt er nun im Lauf der Zeit durch irgendwelche Umstände, Erfahrungen, Vorträge oder Lektüre zu der Auffassung, dass das Betreiben der betreffenden Sache doch gerade schädlich ist, und betrachtet er von nun an den schädlichen Charakter derselben Sache, so ist jede solche Betrachtung so, wie wenn er von der überwiegenden Waagschale ein Sandkörnchen abnehmen und es auf die leichtere Waagschale werfen würde: dadurch wird die schwerere Waagschale immer leichter und die leichtere immer schwerer. Das führt, wenn man die Betrachtung nur oft genug betreibt, ganz unweigerlich zu einer Umkehrung der Kraftverhältnisse und damit auch des Willens und damit auch der Willenskraft zum entgegengesetzten Handeln.

In dem gleichen Sinn sagt der Erwachte (A I,2):

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

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

Wir wissen, was das besagen will: Unsere Leidenschaften, jene Flecken des Herzens, jene Triebe, Tendenzen, die den Menschen eine schlechte Laufbahn, ein Leben von Dunkelheiten und Leiden bringen - diese Leidenschaften lassen uns die Objekte ihres Begehrens verlockend erscheinen. Da kann man nun diese verlockend erscheinenden Dinge gründlich *(yoniso)* und oberflächlich *(ayoniso)* betrachten.

Oberflächlich ist die Betrachtung, wenn wir bei diesen verlockenden Dingen nichts anderes betrachten als eben das verlockende Bild. Dann blicken wir mit dem getrübten Auge der Leidenschaften und denken an die momentane Annehmlichkeit, die aus der betreffenden Sache hervorgeht, und denken nicht an die späteren schmerzlichen Folgen.

Gründlich ist die Betrachtung, wenn wir bei diesen verlo-

ckenden Dingen daran denken, dass der Eindruck der Verlockung nur durch unsere inneren Leidenschaften zustande kommt, dass diese Dinge und ihre Pflege in Wirklichkeit übel und elend sind, uns in Leiden und Kümmernisse bringen und nach dem Tod in noch größere Dunkelheit. - Wenn wir so denken, dann ist in unserem Geist das Bewusstsein des lockenden Charakters zurückgetreten, abgeblasst und das Bewusstsein von den gefährlichen Folgen, von ihrem Leidenscharakter deutlicher geworden.

Mit jeder unweisen (oberflächlichen) Betrachtung ist jene verborgen im Herzen liegende und manchmal in ganzer Wucht sich meldende Leidenschaft wieder einen Grad stärker geworden. Der Grad der Verstärkung ist fast nicht zu merken, ist nur ein „Sandkörnchen“, aber die Häufigkeit solcher Betrachtung - und das ist ja Meditieren - macht diese Leidenschaft immer stärker, immer kraftvoller, und damit gewinnt sie den zwingenden, drängenden, ja, hinreißenden Charakter, und der Mensch muss schließlich so handeln, wie er im Augenblick getrieben wird, obwohl er im nächsten Augenblick oder in baldiger Zukunft mit Schrecken vor den schmerzlichen Folgen dieser Handlung steht.

Aber mit jeder weisen (auf die Herkunft, nämlich die Triebe, gerichteten) Betrachtung ist jene verborgen im Herzen liegende und manchmal in ganzer Wucht sich meldende Leidenschaft um einen kleinen Grad schwächer geworden. Der Grad der Abschwächung ist fast nicht zu merken, ist nur ein „Sandkörnchen“, aber die Häufigkeit solcher Betrachtungen - und das ist ja Meditieren - macht diese Leidenschaft immer schwächer, immer geringer. Und damit verliert sie immer mehr den zwingenden, drängenden Charakter, und der Mensch wird in sich selbst ruhiger, klarer, besonnener, heller, und dadurch werden all die üblen Taten, Worte und Gedanken vermieden, die aus den Leidenschaften hervorgehen würden. Durch das Nicht-Geschehen der üblen Taten, Worte und Gedanken können auch die üblen Folgen nicht eintreten, die aus üblen Taten, Worten und Gedanken hervorgehen würden. Darum sagt ein

indisches Wort:

Man betrachte die Mängel des Gegenstandes,
auf den sich die Begierde richtet;
man überzeuge sich,
dass er voll von Unerwünschtem ist:
und die Leidenschaft wird sich abkühlen.

Der Erwachte vergleicht (A VII,67) die Minderung von Trieben durch häufiges entsprechendes Bedenken einmal mit dem allmählichen Verschleiß eines Beilstiels, wenn der Tischler das Beil tagaus, tagein benutzt: Der Tischler könne am Abend nicht sagen, wie viel von dem Beilstiel abgeschlissen sei, aber auf jeden Fall sei der Beilstiel bei täglicher Benutzung in absehbarer Zeit völlig abgenutzt.

Ebenso vergleicht der Erwachte die allmähliche Minderung der Tendenzen mit einem Bootstau (A VII,67): Wenn ein im Wasser liegendes Boot am Ufer vertäut ist, dann gerät das Tau, wenn der Wind das Boot ans Ufer treibt, ins Wasser, und wenn der Wind das Boot vom Ufer weg ins Meer treibt, in die Luft. Indem es nun manchmal im Wasser nass und in der Luft wieder trocken wird, fault allmählich ein Fäserchen nach dem anderen ab und reißt schließlich durch. Langsam nur, sehr allmählich reißt ein Fäserchen nach dem anderen durch, und da ein Tau aus vielen hundert Fasern besteht, so hält das Tau noch lange. Irgendwann aber reißen auch die letzten Fasern, und das Boot ist endgültig frei. Die Neigung zu den üblen Dingen ist also nicht durch einen einmaligen negativ bewertenden Gedanken aufgehoben, sondern mit einer solchen negativen Bewertung beginnt erst die Auflösung der Verstrickung. Nur der beharrliche Betrachter der leidigen Folgen übler Gemütsverfassungen wird auf die Dauer von ihnen abkommen.

Die Worte des Bodhisattva in unserer Lehrrede: *Und wann immer auch Gedanken der Sinnensucht – der Antipathie, des Hasses – der rücksichtslosen Schädigung aufstiegen, da wies ich sie ab, vertrieb, vernichtete sie* könnten für den Unbelehrten klingen, als ob es ein

Leichtes wäre, durch einen einmaligen Denkakt üble Gedanken aufzulösen. Aber man muss diese Aussage auf dem Hintergrund des Wesens und der Erfahrungen eines Bodhisattva sehen. Er hatte durch sein Jugenderlebnis, die Erfahrung überweltlichen Wohls in der Entrückung, bereits das viel größere Wohl jenseits der Sinne gekostet, so dass hinter seinen begehrlichen, hassenden oder rücksichtslosen Gedanken keine große Tendenzenkraft mehr steckte. Er kannte größeres Wohl als das der Befriedigung durch die Sinne. Er brauchte sich nur den schädlichen, leidvollen Charakter begehrlicher, hassender oder rücksichtsloser Gemütsverfassungen vor Augen zu führen, da lösten sie sich auf. - Wenn ein normaler Mensch sich die Schädlichkeit und Leidhaftigkeit der üblen Gemütsverfassungen vor Augen führt, so mögen die entsprechenden Gedanken auch tatsächlich für den Augenblick fortgewiesen sein - nicht aber ist mit einer einzigen solchen Erwägung auch schon die Tendenz, das zugrunde liegende Begehren oder Hassen, endgültig aufgelöst worden, es ist aber auch nicht in genau der gleichen Stärke geblieben, ist vielmehr um ein Weniges gemindert worden, und diese Minderung ist die chronische, die Dauerwirkung.

Die Auflösung vollzieht sich in drei Schritten, im Zusammenwirken von Geist *(mano)*, Gemüt *(ceto)* und Herz *(citta)*, wie auch in dem oben zitierten Absatz von M 19 deutlich wird: Im ersten Absatz spricht der Erwachte zuerst von dem Einfluss des Geistes auf das Gemüt *(ceto)*, im zweiten vom Einfluss des Geistes auf das Herz *(citta)*.

Wenn der Mensch von der Richtigkeit und Gültigkeit einer Einsicht überzeugt worden ist, sie also anerkennt, annimmt, so ist damit der erste Schritt vollzogen, das Werturteil gefällt: die Anerkennung der Einsicht oder des Strebenszieles im Geist. Gleichzeitig mit dieser intellektuellen Anerkennung erfährt der Mensch auch sofort die Resonanz seines Gemüts, sein „Zumutesein“ bei der neuen Einsicht, was er aber oft nicht beachtet oder nicht als solches erkennt. Gemüt bedeutet ja das vielfältige und unterschiedliche „Zumutesein“, die vielfältigen Anmu-

tungen, die wir bei diesen und jenen Vorstellungen, Erinnerungen oder Einfällen oder Nachrichten oder Aussichten in uns empfinden.

Wenn also die erste Phase eingetreten ist, wenn man ein bestimmtes Strebensziel in seinem Geist als ein wirklich überlegenes und heileres Ziel erkannt hat, dann beginnt der Mensch, dieses Ziel verbindlich zu nehmen. Weil es ihm nun verbindlich wird, er sich also daraufhin ausrichtet, darum nimmt augenblicklich das Gemüt des Menschen dazu Stellung und drückt mit seinem 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 Zieles viel Vertrautes, Gewohntes aufgeben oder manches Anstrengende unternehmen muss - dann ist diese zweite der drei Phasen noch nicht eingetreten: Man hat sich mit dem Gemüt dem neuen Ziel trotz geistiger Einsicht noch nicht zugewendet, von seinen bisherigen Zielen noch nicht richtig abgewendet. - Wenn man aber mit der Anerkennung dieses Zieles 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 auch die zweite der drei Phasen, die Zuwendung des Gemüts zu dem neuen Ziel und zugleich die Abwendung von dem alten Ziel eingetreten.

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. Dann erst kann die dritte Phase, der Kampf um das Ziel, beginnen, die erst mit der vollständigen Erreichung des Ziels abgeschlossen ist.

Wo es um die Aufhebung der fünf Hemmungen (Begehren oder Sinnenlustwollen, Antipathie bis Hass, träges Sichtreibenlassen im Gewohnten, Aufgeregtheit und Geistesunruhe, Daseinsbangnis) geht, kommen alle drei Phasen in ihrem Zusammenhang gut zum Ausdruck. In M 39 heißt es z.B. in Bezug auf die erste Hemmung:

Er hat weltliche Begierde verworfen
und verweilt begierdelosen Gemütes;
von Begierde läutert er sein Herz.

Da sind die drei Schritte: Zuerst im Geist die gründliche Erkenntnis über den elenden Charakter der Sinnlichkeit und als zweites: *Er verweilt begierdelosen Gemütes (ceto)* - das bedeutet, dass er zu der Zeit auch keinerlei Zuneigung zu den weltlichen Erscheinungen in sich spürt, im Gemüt von den weltlichen Erscheinungen ganz abgewandt ist und hohen geistigen Einsichten freudig nachgeht, also die erste Hemmung überwunden hat. Und endlich heißt es, dass er von der weltlichen Begierde sein Herz läutert *(citta)*. Das bedeutet, dass er in dieser Gemütsverfassung 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 glücklich und frei ist. Durch solche Betrachtungen werden die tieferen und verborgeneren Tendenzen immer schwächer und zuletzt völlig aufgehoben. Damit ist dann auch die dritte Phase vollendet.

Solange der Mensch im Grunde 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 Sin-

nendingen nachhängt und manchmal wieder so befangen ist, dass er zu der Zeit eben nicht *„begierdelosen Gemütes verweilt“*. Dann hat er zu der Zeit diese erste Hemmung nicht überwunden, sondern 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 um sich und in sich versammeln, bis es in ihm 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 zugrunde liegenden Verstrickungen des Herzens wieder etwas verdünnt, ist also auch in der dritten Phase der Entwicklung wieder etwas weitergekommen.

Heute sind fast keine Spuren mehr von der geistigen Erfahrung vorhanden, die den Alten weit mehr zur Verfügung stand. Darum herrscht auch keine Klarheit mehr über den Zusammenhang von Geist, Gemüt und Herz. Daher aber kommen fast alle Sorgen der Kämpfer, die um innere Befreiung bemüht sind. Man meint, wenn man etwas intellektuell eingesehen hat, dann müsse man auch sofort danach leben können. Das ist aber auf die Dauer nur möglich, wenn die Triebe, die unsichtbar wirksamen, spürbaren Verstrickungen des menschlichen Herzens, nicht stark anders gerichtet sind. Aber je stärker die Triebwucht anders als die Einsicht gerichtet ist, um so schwieriger ist die gemütsmäßige Abwendung von den nur intellektuell als schädlich durchschauten Trieben. Und um so länger dauert es natürlich bis zu der endgültigen Befreiung des Herzens von ihnen; doch dann hat man ja auch nie mehr etwas damit zu tun. Wer das recht begriffen hat, der lässt sich von sogenannten Rückfällen nicht mehr bedrücken und nutzt die weltüberlegene Fähigkeit des Menschen: das triebauflösende Denken, wodurch Ich- und Welt-Wahrnehmung überstiegen werden kann:

Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt ist das Gemüt - und das Herz.

Diese durch die äußeren Ablenkungen ganz ungewollt immer mehr verdrängte geistige Wahrheit von der Macht des Denkens ist seit jeher Gemeingut aller wahren wissenschaftlichen Erforscher dieser im eigenen Innern beobachtbaren geistigen Zusammenhänge. Wir finden den Hinweis auf dieses Gesetz in allen Kulturen und zu allen Zeiten:

Man glaubt, das Denken sei unverbindlich;
aber nichts außer dem Denken
schlägt uns in Bande.
Simone Weil, franz. Mystikerin (1909-43)

Man glaubt, das Denken sei unverbindlich - es gibt in Wirklichkeit keinen Gedanken, der nicht entweder eine Verbindung knüpft oder löst, eine Verbindung verstärkt oder abschwächt. Daher bedarf der Satz *Nichts außer dem Denken schlägt uns in Bande* noch der Ergänzung durch den Hinweis auf die andere Wirkung des Denkens „Nichts außer dem Denken befreit uns von Banden".
So sagt *Shankara*, ind. Philosoph (788-820):

Der Wind sammelt Wolken
und zerstreut sie wieder;
das Denken schafft Fesseln
und löst sie auch wieder auf.

Ein christlicher Mönch der Ostkirche, *Hesychios von Batos* sagt:

Sowohl bei der Tugend
wie beim Laster
erzeugt die Beständigkeit
die Gewöhnung;
und die Gewohnheit
wird zur zweiten Natur.

Beständigkeit bedeutet hier - gleichviel ob bei der Tugend oder beim Laster - immer wiederholte Pflege der betreffenden Ge-

danken und der aus dem Denken hervorgehenden Worte und Taten. Das ist das Rieseln der Sandkörner auf die Waagschalen.
Ein *indisches Wort* sagt:

Ein übler Trieb mag zu Anfang
dünn wie Spinnwebfaden sein;
aber bald wird er stark
wie Wagenseile.

Aber das geschieht, wie gesagt, nicht „von selber“, sondern nur und nur durch immer wiederholtes positives Bewerten der betreffenden Sache. Diese inneren Wandlungen kennt jeder Mensch, der auf seine geistige Entwicklung achtet:

Im Anfang ist der böse Trieb
ein bloßer Wandersmann;
doch zeigst du ihm,
dass er dir lieb,
dein Gast wird er alsdann.
Wirfst du ihn nun
nicht schnell hinaus,
wird er zuletzt
der Herr im Haus. (Aus dem Volkskalender für Israeliten)

Im gleichen Sinne sagt *Leo Tolstoi*:

Jede Leidenschaft ist im Menschenherzen
zunächst ein Bittsteller,
dann wie ein Gast
und schließlich der Herr im Hause. -
Weise den Bittsteller an der Schwelle ab,
öffne ihm nicht die Herzenstüre.

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

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

Und schließlich werden sie übermächtig, ohne dass man es bemerkt.

Gewohnheiten sind Vorgesetzte,
die man nicht bemerkt. Hannes Messemer

Darum klagt die christliche Mystikerin *Therese von Avila*:

Um die Gewohnheiten unserer Natur
ist es etwas Entsetzliches:
Da werden allmählich
aus unbedeutenden Dingen
unheilbare Übel.

Doch das gleiche Gesetz gilt nicht nur von üblen, sondern auch von guten durch wiederholtes Bedenken und Handeln geschaffenen Angewöhnungen. Und so kann man es als Hebel zur Befreiung aus dem Elend benutzen. So sagt ein *arabisches Sprichwort*:

Leis kommen den angebor'nen Sitten
die angenomm'nen nachgeschritten.

Die Einsicht dieser geistigen Wahrheit und Wirklichkeit wird von dem Griechen *Aristoteles* geradezu gefordert:

Wer nicht weiß, dass aus den
wiederholten Einzelhandlungen
die festen Gewohnheiten hervorgehen,
der ist einfach stupide.

Der Mensch kann sich also nicht nur im Schlechten, sondern auch im Guten feste Gewöhnung schaffen, so dass er schließlich, wenn er sich an die heilsame Haltung gewöhnt hat, nicht mehr zu kämpfen braucht:

Je öfter der Mensch sich gut verhält,
um so stärker wird die Haltung,
die Neigung des Willens zum guten Handeln.
Wird sie ihm gleichsam zur zweiten Natur,
dann bedarf es
immer geringerer Verstandesarbeit,
das Gute zu erkennen,
und immer geringerer Willensanstrengung,
es zu tun. J. Endres

Dieselbe Wahrheit wird von einem christlichen Kämpfer der Alten Welt bestätigt *(Evagrius Ponticus)*:

Wer die Tugenden vollkommen
in sich befestigt hat
und wen sie völlig besitzen,
der denkt nicht mehr an das Gesetz
oder die Gebote oder die Strafen,
sondern sagt und tut,
was die in ihm begründete
gute Veranlagung will.

Diese Weisheit, dass die von mir erlebte Welt mit all ihren Helligkeiten und Dunkelheiten, mit ihren Freuden und Schrecknissen - und zwar nicht nur bis zum „Tod“, sondern zeitlos über alle Tode hinaus - immer nur das Ergebnis meiner Gedanken ist, enthält ja zugleich eine Mahnung, die Wahrheit zu erforschen, weise zu werden, damit man die heilenden Gedanken von den heillosen unterscheiden lerne. So lehrt *östliche Weisheit*:

Auch eine Reise von tausend Meilen
fängt mit dem ersten Schritt an.
Achte auf deine Gedanken,
sie sind der Anfang deiner Taten.

So wie in dem in M 19 gebrachten Gleichnis des Erwachten von der Rinderherde der erfahrene, auf Gewinn bedachte Rin-

derzüchter nüchtern den Schaden berechnet, der ihm entstehen würde, wenn sich die Rinder im überschwemmten Gebiet verlieren, verunglücken oder durch Raubtiere umkommen würden und darum die Herde zurückhält, einzäunt, in dem Wissen, dass er auf diese Weise sein Gut bewahrt, so auch sieht der erfahrene, auf seine Gemütsverfassung achtende Mensch in Kenntnis des genannten Gesetzes die nachteilige seelische Schädigung voraus, wenn er sich üblen Gedanken überlässt, und er weiß, dass er durch gute, heilsame Gedanken sein Herz schützt, vor Üblem bewahrt und gar verbessert.

In einem anderen Gleichnis wird das Herz mit einer Festung verglichen, die stark verteidigt werden soll (A VII,63). So wie der erfahrene Rinderhirt seine Herde schützt und zur Not verteidigt, so auch soll die Festung - als Gleichnis für das Herz mit seinen vielen Zu- und Abneigungen - verteidigt und geschützt werden.

Dem ird'nen Krug vergleiche diesen Körper,
dein Herz der Festung,
die du stark verteidigst... (Dh 40)

Die Festung ist also ebenso wie die Rinder Gleichnis für das mit seinen vielen Zu- und Abneigungen so leicht reizbare, empfindliche, verletzbare Herz. Auch *Tersteegen* wählte als Gleichnis für das leicht zerstreute Herz eine zu bewachende Herde:

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

Der um sein Heil besorgte Mensch weiß um seine üblen Gedanken und die von ihm ausgehenden Gefahren, und er müht sich, von üblen Gedanken zu guten zu kommen. So auch sorgt der Rinderhirt, dass die Rinder von den gefährdeten Orten fortkommen zu ungefährdeten. Die Gefährdung der Rinder

durch das überschwemmte sumpfige Gelände zur Regenzeit ist ein Gleichnis für die Gefährdung des Herzens durch üble Gedanken. Sind die Rinder gesichert auf trockenem Boden, so ist das ein Gleichnis für das von guten, heilsamen Gedanken bewegte Herz.

Der Hirte, der für die Herde sorgt, ist wie der weise Torhüter ein Gleichnis für die Wahrheitsgegenwart *(sati)*. Er hat gegenwärtig, was der Erwachte als Gefahren und als das wahrhaft Heile zeigt, beobachtet den Zustand des Herzens und weiß, wie das Herz zum Heil gebildet werden muss.

Sechs Betrachtungen zur Vertreibung übler Gemütsverfassungen

Der Bodhisattva hatte sich immer wieder vor Augen geführt, dass bestimmte üble Gemütsverfassungen für ihn selber und für seine Umwelt sechs das Heil verhindernde Folgen haben, und er erreichte mit dieser Besinnung, dass die üblen Gemütsverfassungen sich allmählich auflösten.

Darin kommt das Gesetz der Willensbildung zum Ausdruck, das im alten Indien bekannt war und nach dem man vorging. Hier im Westen ist man sich nicht klar, ob der Wille überhaupt frei oder bedingt ist, aber in den alten östlichen Kulturen wusste man, dass sowohl das Aufkommen eines Willens wie auch sein Ziel und ebenso seine Kraft, um das Ziel auch bei Hindernissen zu erreichen, genau bedingt ist. Wille ist nämlich immer auf Wohlbefinden gerichtet, kann also nur dann aufkommen, wenn die gegenwärtige Lage „zu wünschen übrig lässt“:

sei es, dass man Mängel oder gar Not empfindet,
oder sei es, dass einer gegenwärtig angenehmen Lage
bald eine notvolle zu folgen droht,
oder sei es, dass man zwar bisher mit seiner Lage zufrieden war, aber plötzlich von der Möglichkeit einer verlockenden Verbesserung hört.

In solchem Fall kommt sofort der Wille auf, entweder das

Aufhören der gegenwärtigen angenehmen Lage zu verhindern oder von ihr, wenn möglich, in eine ähnliche oder gar noch bessere Lage überzugehen.

Hier macht sich also der Bodhisattva dieses Gesetz der Willensbildung zunutze. Wir sehen aus dem Bericht, dass die drei üblen Gemütsverfassungen ihm nicht etwa im Augenblick schon schmerzlich waren; aber er wusste um die schmerzlichen Folgen, die von der Pflege solcher Gedanken ausgehen; denn durch die Duldung oder gar Pflege der jeweiligen Gemütsverfassung nehmen diese im Lauf der Zeit zu, und daraus folgen später auch entsprechende Redeweisen und Handlungsweisen im Umgang mit den Mitwesen. Wenn üble Gemütsverfassungen sofort deutlich schmerzlich wären, dann würde auch der unbelehrte Mensch sie sofort zu beseitigen trachten. Aber der belehrte Mensch denkt auch an die Zukunft und gewöhnt sich üble Gemütsverfassungen im Hinblick auf ihre zukünftigen üblen Folgen ab.

Diesem Grundgesetz, dass der Wille zum Aufbruch, zur Veränderung dort aufkommt, wo der Nachteil einer Erscheinung deutlich gesehen wird, folgte also der Bodhisattva, indem er sich sechs verschiedene üble Folgen vor Augen führte: Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit führen

1. zu eigener Beschwer,
2. zu anderer Beschwer,
3. zu beider Beschwer,
4. sie roden die Weisheit aus,
5. bringen Verstörung mit sich,
6. führen nicht zum Nirvāna.

Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit führen zu eigener Beschwer, zu anderer Beschwer, zu beider Beschwer

Der erste vordergründige Sinn dieser Betrachtung ist offenbar und jedermann verständlich: Je mehr ich mich Gedanken an

sinnliche Genüsse hingebe, sie positiv bewerte, um so mehr wächst meine sinnliche Bedürftigkeit, die Sinnensucht, um so häufiger fühle ich mich sinnlich unbefriedigt und muss wieder für Befriedigung sorgen. Das führt zu eigener Beschwer. Und je mehr mein Begehren durch Pflege stärker und leidenschaftlicher wird, um so mehr auch werde ich dann mit anderen in Konflikt geraten.

Je mehr ich mich Gedanken der Antipathie, des Hassens hingebe, andere herabwürdige, nur auf ihre Fehler blicke oder auch nur mir angewöhne, über meinen verschiedenen Absichten und Plänen nicht daran zu denken, ob und inwiefern andere darunter leiden, um so mehr nehmen in mir die Eigenschaften von Antipathie, Hass und Rücksichtslosigkeit zu, womit ich andere beschwere.

Da aber die anderen sich auf die Dauer diese Belastungen nicht gefallen lassen, so reagieren sie wieder entsprechend übel auf mich. Und so führen diese Eigenschaften zu beider Beschwer. So macht man also sein Leben durch zunehmende Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit immer dunkler, immer streithafter und schafft dadurch allmählich - wenn man nicht rechtzeitig aufhört und sich umwendet - solche Situationen und Szenen, wie sie unter Gespenstern, Tieren oder gar in der Hölle vorkommen.

Wer um die Folgen menschlichen Bedenkens und Sinnens weiß, der fürchtet jede in ihm aufsteigende üble Gemütsverfassung so, wie Wesen den Biss einer Giftschlange fürchten, denn so wie das Gift das äußere Leben des Körpers gefährdet, so gefährden die üblen Gemütsverfassungen das hiesige und das spätere Leben, führen zu *eigener Beschwer, zu anderer Beschwer, zu beider Beschwer*, d.h. führen zu immer mehr Zwietracht, Streit, Blut und Tränen, Not, Verfolgung und Untergang und also in die Unterwelt. Diese drei Gemütsverfassungen sind die Stufen nach abwärts, und die Entwöhnung von ihnen und die Angewöhnung entgegengesetzter Gemütsverfassungen sind die Stufen aus unserem Begegnungsleben hinaus und hin zu Frieden und Harmonie. - Das also ist der jedem

Kenner der Karmalehre unmittelbar klare und offenbare Sinn dieser ersten drei Betrachtungen.

Der tiefere Sinn dieser Betrachtungen aber zielt auf die Überwindung des ganzen Begegnungslebens hin, auf die Mystik oder - indisch ausgedrückt - auf den *samādhi*. Das ganze Begegnungsleben, ob es höllisch oder menschlich oder himmlisch ist, wird von den Erwachten als Aufenthalt in einer glühenden Kohlengrube aufgefasst. Die aber in dieser Begegnungswelt wohnen, die sind ihre Schmerzen und Ängste, Hoffnungen und Enttäuschungen von der Geburt an und schon vorher so gewöhnt, dass sie sie mangels anderer Erfahrungen für natürlich und selbstverständlich als zum Leben gehörig auffassen. Darum weisen alle Religionen in ihren höheren und höchsten Aussagen darauf hin, dass es unvergleichlich besseres Erleben gibt, eine Einigung des Begegnungslebens, die zu einem seligen Frieden führt. In der abendländisch-christlichen Mystik wurde dieser Zustand bezeichnet als „unio mystica“, und das wurde interpretiert als „Vereinigung mit Gott“. In diesem reinen Wohl sind alle Unterschiede zwischen Ich und Du völlig aufgehoben nach dem Ratschlag aller Religionen, seine Mitwesen so zu lieben wie sich selbst. Wem das in der Fülle gelingt, der kommt zunächst für kurze Augenblicke, zuletzt aber als Grundzustand zu der Einschmelzung von Ich und Du, von Ich und Welt. Dann wird nur selige Einheit erfahren.

Wenn wir nun an die dreifache „Beschwer“ denken, die sich der Bodhisattva vor Augen führte, dann sehen wir, dass durch die Pflege von Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit der Unterschied zwischen den eigenen Interessen und den Interessen der anderen immer stärker wird. Wegen der Kälte und Dunkelheit im inneren Existenzgefühl, die von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit ausgeht, brauchen die Wesen sinnliche Befriedigung und sind verletzbar, verstörbar durch Nichtbefriedigung. Mit jeder positiv bewerteten Befriedigung wächst die Sinnensucht, die Bedürftigkeit, das Habenwollen, das reflektierende „Ich“, das sich als

empfindenden Erleber fühlt. Je mehr die Bedürfnisse zunehmen, das empfundene Ich verletzbarer und treffbarer wird, um so deutlicher treten ihm bestimmte Welterlebnisse gegenüber, gewährende oder verweigernde, je nach dem Wirken der Wesen. So wird die Ichheit belastet, gemehrt, und entsprechend vielfältig ist die erlebte Außenwelt, und damit wird die Dramatik, die Auseinandersetzung, der Konflikt gemehrt: Es wird erlebt eine Umwelt, die sich durch die Bedürftigkeit des Ich gestört, verletzt, behindert, zu kurz gekommen fühlt und entsprechend reagiert, wodurch das Ich wieder belastet wird mit dunklen, ablehnenden Gedanken und hassenden, rücksichtslosen Gemütsverfassungen und entsprechendem Tun. So wird der Gegensatz zwischen Ich und Umwelt größer, Spannung, Streit und Gefährdung nehmen zu. - Wenn wir dagegen die entgegengesetzten Gemütsverfassungen üben, unabhängiger von der Sinnlichkeit werden, Aufmerksamkeit gegenüber den Bedürfnissen der anderen pflegen, Verständnis und Teilnahme den Mitwesen gegenüber, dann wird das Ich-Erleben leichter und damit der Gegensatz zwischen Ich und Du, Ich und Welt immer mehr eingeebnet. Dann wird im Lauf der Zeit die Zwiesal des Begegnungslebens sanfter und ruhiger, und irgendwann tritt zum ersten Mal das Erlebnis ein, dass die Zweiheit eines Ich in einer umgebenden Welt durchbrochen wird zugunsten der seligen Einheit in der Entrückung von aller Welt. - Das ist der tiefere, der auf die Mystik, den *samādhi*, hinzielende Sinn der Betrachtung, dass die drei üblen Gemütsverfassungen zu einer immer größeren Spannung zwischen den beiden Polen Ich und Umwelt führen.

Sinnensucht, Übelwollen, Rücksichtslosigkeit roden die Weisheit aus

In einer Zeit, in der der Übende nicht stark hingerissen ist von Wohlgefühl und nicht stark abgestoßen ist von Wehgefühl, in der er unbeeinflusst von Triebwünschen, neutral ist, da kann er ruhiger nachdenken und kann mit seinen möglichst besten

Maßstäben, die er sich erarbeitet hat, irgendwelche Angelegenheiten und Probleme bedenken. Und wenn er zu solchen Zeiten Wahrheitsgedanken bedenkt und pflegt, so dehnt er diese neutralen Zeiten noch länger aus.

Wenn aber wieder die Gefühle, die Affekte, Emotionen stark sind, ist eine stille, nüchterne Beobachtung nicht möglich. Bereits aufgenommene weisheitliche Gedanken können sich gegenüber der Wucht der Gefühle nicht durchsetzen. So stark wie das Gefühl ist, so stark ist für den Augenblick die Ichheit und der spontane gefühlsgeladene Wille. Der Mensch ist befangen, geblendet von der Ich-Umwelt-Spaltung. Er erlebt ein stark wünschendes Ich, dem eine gewährende oder verweigernde Umwelt gegenübersteht. Die begehrenden, gehässigen oder Zorngedanken roden den klaren, unbefangenen Blick, die richtige Beurteilung der Werte und Unwerte aus und ziehen den Willen des Menschen bald in diese, bald in jene Richtung, entsprechend dem Auf und Ab der Bedürfnisse und Erlebnisse.

Wer aber den Zusammenhang zwischen der Pflege der befreienden Betrachtungen und der daraus hervorgehenden Weltüberwindung verstanden hat, der weiß, dass nur der Anblick der Weisheit aus der Mühsal, den Schmerzen und Ängsten des ununterbrochenen Begegnungslebens herausführt. Darum weiß er, dass dieser weise Anblick immer mehr gepflegt werden muss, um aus den drei üblen Gemütsverfassungen herauszukommen, dass aber umgekehrt die Pflege dieser drei üblen Gemütsverfassungen die Weisheit ausrodet.

Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit bringen Verstörung mit sich

Je bedürftiger die Wesen sind, um so verletzbarer, um so weniger belastbar sind sie, um so mehr werden sie getroffen, verstört, aus der Ruhe, aus dem seelischen Gleichgewicht gebracht. Sie treiben dahin ohne ruhende Mitte, ohne eine leitende Weltanschauung, ohne sichere Maßstäbe. Fast alle Sorgen

entstehen durch die vielfältigen sinnlichen Begehrungen. Wo kein Begehren ist, da fällt dem Menschen von selber zu, was er braucht. Wenn der Übende versucht, zum einfachen Leben mehr hinzuwachsen, unabhängiger zu werden, merkt er eine zunehmende Entlastung, Erhellung, Selbstständigkeit, eine Abnahme sorgender Gedanken.

Sinnensucht, Übelwollen, Rücksichtslosigkeit führen nicht zum Nirvāna

Aus dem vorher Gesagten ist schon deutlich geworden, dass diese aufreizenden und üblen Gemütsverfassungen das Erlebnis der Einheit verhindern, geschweige dass es möglich wäre, mit ihnen aus dem Wahntraum zu erwachen. Sie sind es ja gerade, die den Wahn einer Ich-Umwelt-Perspektive entwerfen und an sie gefesselt halten.

Als der Bodhisattva dies überlegte: da wird Ichheits- und Welterleben gemehrt, die Spaltung vergrößert, die Dramatik und Problematik gemehrt, das Hin- und Hergerissensein gemehrt, die Weisheit, der klare Blick, die Möglichkeit des Einheitserlebnisses und der Erwachung gehen verloren - da konnte er diese Neigungen, hinter denen bei ihm sowieso keine große Wucht stand, auflösen.

Wenn ein sonst Bedürftiger sich in neutraler Zeit diese belastenden Folgen vor Augen führt, so ist die Bedürftigkeit im akuten Augenblick fort wie nie gewesen, und der Betrachtende kann gar nicht verstehen, dass er je von starken begehrlichen oder ablehnenden Gedanken bewegt war. Aber wer sich ehrlich beobachtet, der weiß: Es braucht nur diese und jene Situation einzutreten, dann besteht wieder die Gefahr der Gefühlsgerissenheit. Doch ist diese um einige Kraftimpulse schwächer, wenn die belastenden Folgen zu anderen Zeiten deutlich gesehen wurden. Der Glanz, den die Triebe über das Begehrte oder Gehasste gegossen haben, ist etwas blasser geworden, der Hunger ist um einiges gemindert. Und wenn der Nachteil bzw. der Scheinvorteil einer begehrten Sache gar öfter gesehen und

gepflegt wird, dann gibt es lange Zeit noch Konflikte zwischen der Anschauung und den Trieben, aber jeder Vollzug der entlarvenden Einsicht, der offenen, vor sich selbst ehrlichen Einsicht und Bewertung, dass diese Gemütsverfassungen schädlich sind, wandelt den Bezug allmählich deutlich sichtbar: die Erwägungen der Sinnensucht, des Übelwollens, der Rücksichtslosigkeit nehmen ab, und gute Gedanken kommen auf.

Der Übergang zum Erlebnis der Einheit (*samādhi*)

Als mir nun bei diesem aufmerksamen, beharrlichen Bemühen ein Gedanke an Weltüberwindung aufstieg, da bedachte ich: „Aufgestiegen ist mir da dieser Gedanke an Weltüberwindung, und er führt nicht zu eigener Beschwer, nicht zu anderer Beschwer, nicht zu beider Beschwer. Er mehrt die Weisheit, führt nicht zur Verstörung, sondern zum Heil.“

Als mir nun bei diesem aufmerksamen, beharrlichen Bemühen ein Gedanke des Wohlwollens - der rücksichtsvollen Schonung - aufstieg, da bedachte ich: „Aufgestiegen ist mir da diese Erwägung des Wohlwollens - der rücksichtsvollen Schonung, und sie führt nicht zu eigener Beschwer, nicht zu anderer Beschwer, nicht zu beider Beschwer. Sie mehrt die Weisheit, führt nicht zur Verstörung, sondern zum Heil.

Ob ich nun bei Nacht so bedenke und sinne oder ob ich bei Tag so bedenke und sinne, ich kann keine durch sie bedingte Gefahr erkennen.

Aber würde ich in dieser Weise nur immer bedenken und sinnen, 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.

Was da, ihr Mönche, ein Mönch lange bedenkt und sinnt, dahin geneigt ist das Gemüt. Wenn der Mönch, ihr Mönche, die Erwägung der Weltüberwindung – des Wohlwollens – der rücksichtsvollen Schonung – bedenkt und sinnt, so hat er sich von dem Gedanken der Antipathie, des Hasses - der Rücksichtslosigkeit abgewandt, hat die Erwägung des Wohlwollens und der rücksichtsvollen Schonung großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Erwägung des Wohlwollens - der rücksichtsvollen Schonung.

Gleichwie, ihr Mönche, ein Rinderhirt, im letzten Monat des Sommers, wenn das Korn eingefahren ist, seine Herde nur im Auge zu behalten braucht, wenn sie unter den Bäumen und im freien Gelände grast, und wie er immer sieht: „Da sind die Rinder", so auch beobachtete ich bei mir: „Da sind diese Eigenschaften."

Stark war meine Energie geworden, unnachgiebig, gewärtig die Achtsamkeit, unverrückbar, klar, beruhigt der Körper, unregsam und still, das Herz gesammelt, geeint.

Der Erwachte nennt hier den Entwicklungsstand, von dem aus die Einigung möglich ist: die üblen Triebe des Herzens sind aufgelöst, die guten haben ihren Platz eingenommen. Das Herz ist sanft und hell, von Liebe, Fürsorge und Schonen der Wesen erfüllt. Wir können uns nur schwer die Verfassung eines solchen hellen Wesens von fast brahmischer Art vorstellen. Antipathie, Hass und Rücksichtslosigkeit können nicht mehr in ihm aufkommen. Bei einem solchen steigen nur Gedanken des Verständnisses, des Mitempfindens, des Erbarmens, der Nächstenliebe, der klaren Einsicht auf. Die Sonne seiner Herzensgüte strahlt ohne Unterschied über „Gerechte" und „Ungerechte" - nicht nur, weil er im Geist tief begriffen hat, dass alle Wesen durch ihr Nichtwissen über die Daseinszusammen-

hänge immer wieder zu schlechten Eigenschaften und damit zu größerem Leiden gelangen, wie auch er sie in den Leidenstiefen des Daseinskreislaufes unzählige Male selber durchlitten hat, sondern weil sein Herz so weit und liebevoll strahlend ist, dass es die engen Unterschiede zwischen „Guten“ und „Bösen“ nicht mehr fassen kann und will. In dieser Gemütsverfassung, die alles versteht und niemanden und nichts verurteilt, ist das Herz frei von Beschränkungen, frei von Sympathie und Antipathie, ungetrübt, hell, heiter, glücklich. Nach dem Gleichnis vom Goldläutern (A III,102-103) ist das Herz eines solchen reines Gold geworden. Der Goldwäscher hat es so gereinigt, dass alle beschmutzenden Fremdkörper verschwunden und nur noch reine Goldkörner übrig geblieben sind.

Der Bodhisattva, der solcherart reine, unbeschränkte Art gewonnen hatte, musste bei seiner Selbstprüfung feststellen: „Mein Herz ist jetzt rein, hell, weit, da ist nichts mehr zu verbessern. Und darum kann keine Ernte üblen Wirkens mich mehr treffen, keine Gefahr droht mir.“ Das wird mit dem zweiten Gleichnis von der Rinderherde bildlich ausgedrückt: Nach der Ernte, bei gutem Wetter braucht der Rinderhirt nicht zu fürchten, dass die Rinder in Kornfelder einbrechen und reifendes Korn zertrampeln - es ist ja alles abgeerntet -, und er sieht auch keine Gefahren für seine weidenden Tiere. So auch sah der Bodhisattva: „Alle Gefahren, die aus begehrlicher und dunkler Gemütsverfassung entstehen, sind überwunden; weder kann mir aus den hellen Gemütsverfassungen ein Schaden erwachsen, noch füge ich mit ihnen anderen Schaden zu.“

Aber ebenso wie der Rinderhirt doch die Herde im Auge behält: „Die Rinder sind da“ - weil die Rinder aus irgendwelchen Gründen fortlaufen könnten - so achtete der Bodhisattva auf seine Gemütsverfassungen: „Die guten Eigenschaften *(dhamma)* sind da“, in dem Wissen, dass auch gute Gemütsverfassungen ohne Aufmerksamkeit wieder vergehen können, wie es in M 5 heißt:

Wenn da, Brüder, einer unbefleckt ist und nicht der Wirklich-

keit gemäß erkennt: ‚In mir ist keine Befleckung', so ist es möglich, 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.

Der Bodhisattva wusste, dass innere Reinheit die Vorbedingung ist für die Befreiung von allem Leiden. Darum bewahrte er sich diese innere Reinheit, achtete hauptsächlich auf sie und erst in zweiter Linie auf das äußere Erleben. Seine Aufmerksamkeit war darauf gerichtet, diesen kostbaren Zustand eines Glücks, das unabhängig von äußeren Ereignissen bestand, zu bewahren. Sobald er nur eine leise Trübung merkte, achtete er darauf, dass sie verschwand, so wie eine saubere Kupferschüssel durch ständiges Sauberhalten noch blanker wird. (M 5)

In diesem Stadium sagte sich der Bodhisattva, der jedes Wachstumsstadium beobachtend begleitete: Es gibt jetzt nur noch helle Gemütsverfassungen und Gedanken, aber der Körper wird durch das Denken selber, das als eine Anstrengung erfahren wird, ermüden, auch wenn es die besten Gedanken denkt. Bei ermüdetem Körper wird das Herz unruhig und das unruhige Herz ist fern der Einigung. Später, als er den Frieden der Entrückungen in Vollkommenheit erfahren hatte und erwacht war, verglich der Erwachte die sechs sinnlichen Erfahrungsakte - wozu auch das Denken gehört - mit Schwerterhieben. Der dadurch bestehende Dauerschmerz der Sinneseindrücke gehört zur Natur unserer Daseinsform in sinnlicher Wahrnehmung. Der Erwachte unterschied drei große Leidhaftigkeiten, denen die Wesen in der Sinnenwelt ausgeliefert sind:

1. Die Leidhaftigkeit des direkten körperlichen Schmerzes, die nicht nur das umfasst, was der Sinnenmensch, der nie Herzensfrieden erlebt hat, als „Schmerz" bezeichnet, sondern jedes Sinnesempfinden umfasst.
2. Die Leidhaftigkeit der Aktivität, des Anstrebens.
3. Die Leidhaftigkeit der Wandelbarkeit.

Diesem Leiden zu entrinnen, das er klar erkannte, strebte der Bodhisattva bewusst an, denn er merkte:

Stark war meine Energie geworden, unnachgiebig,
gewärtig die Achtsamkeit, unverrückbar, klar,
beruhigt der Körper, unregsam und still,
das Herz gesammelt, geeint.

Die Energie hatte er stets eingesetzt und dadurch gestärkt und gestählt. Er hatte den Trieben nicht nachgegeben, war unbeugsam und ohne zu wanken, seinem Ziel treu geblieben.

Die Achtsamkeit hatte er als unermüdlichen Wächter aufgestellt, der nie das Ziel vergessen ließ.

Durch sein Jugenderlebnis wusste er, dass er jetzt die Reife hatte, die Weltwahrnehmung dadurch zu überwinden, dass er ganz nach innen ging, eigenwahrnehmig wurde *(saka-saññī)*, ganz der Reinheit und Einigung des Herzens hingegeben. Er zog nun 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 nun, 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 auf zugunsten inneren Glücks. Das ist der Übergang zur Herzenseinung (*samādhi*).

Diesen Zustand der Beruhigung, des Stillwerdens der Sinnendränge, den er durch die geistige Beglückung erfuhr, hatte der Bodhisattva in der langen Zeit seiner Schmerzensaskese vergeblich zu erreichen versucht. Er wusste, wie seine Gleichnisse von den Holzscheiten zeigen (s. Einleitung), dass das Begehren aus dem Körper ausgetrieben werden musste, aber alle Gewaltmaßnahmen durch Hunger, Atemanhalten und Schmerzensaskese waren ohne Erfolg, wie er selber berichtet: *Aber regsam war da mein Körper, nicht ruhig geworden durch diese so schmerzliche Askese, die mich antrieb. (M 36*) Auch bei diesen falschen Bemühungen war damals seine *Energie stark, unnachgiebig, die Achtsamkeit gewärtig, unverrückbar, klar gewesen (M 36)*, ebenso wie er es auch von seinem jetzigen Stadium berichtet. Aber damals gelang es ihm nicht, die körperlichen Sinnesdränge zu beruhigen, und darum kam sein Herz nicht zur Einigung.

Die Erfahrung weltloser Entrückungen

Wenn durch die geistige Beglückung über den reinen Zustand der Eigenhelligkeit der ununterbrochene Prasselhagel der fünffachen Sinnestätigkeit plötzlich abklingt und so nachhaltig zur Ruhe kommt, dass der Mensch von der Weltwahrnehmung „entrückt“ wird, so wirkt das ähnlich, wie wenn in einer großen, lauten Fabrik am Feierabend die vielen stampfenden Maschinen plötzlich still gestellt werden: So wie man vorher im Maschinensaal „sein eigen Wort“ nicht verstehen konnte, nun in der Ruhe aber jedes Flüstern versteht - ganz ebenso kommt der Mensch mit dem Stillwerden der Sinnesdränge, dem Stillwerden des Körpers geradezu „zu sich selbst“ *(saka-saññī)*. Erst nach diesem Erlebnis merkt er, dass er bisher ununterbrochen „außer sich“ war, und nun weiß er überhaupt erst, was „Wohl“ wirklich ist. In der verwirrenden Vielfalt der Sinneneindrücke ist der Mensch so zerstreut wie ein Strom, der durch

den Zusammenbruch der Deiche völlig in der Landschaft zerfließt und versickert. Diese Zerstreuung samt dem Getöse und dem Stakkato der Schmerzen kommt zur Ruhe mit dem Stillwerden der Körperdränge. Der Erwachte sagt (S 55,40), dass mit dem Eintreten der Körperstille der Übergang vom Dauerleidenszustand zum Wohlzustand eintritt, der für die Dauer der Körperstille bleibt. Damit ist von den genannten drei Leidhaftigkeiten, mit welchen alles mögliche Daseinsleiden zusammengefasst ist, die stärkste für die Dauer dieses Zustandes abgetan und überwunden.

Mit dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen hat der Bodhisattva erfahren, dass der gesamte durch die beschränkte Wahrnehmungsweise erlebte und durch das Erleben im Denken aufgebaute eingebildete „Kosmos“ nicht die Grundlage des Lebens, nicht das Sein selber ist, sondern dass es auch ein vollständig dingloses, raumloses, zeitloses, ichloses, unkosmisches Sein gibt ohne Gefangenschaft, ohne Fesselung, ohne Gerissensein, ohne Wandelbarkeit und ohne Tod. Und er hat erkannt: Indem das Erlebnis eines ichhaften, welthaften kosmischen Seins aufkommt, ist der Kosmos „da“, „gibt es“ einen Kosmos. Wo immer die Existenz eines Kosmos behauptet wird, da wird sie behauptet, weil das Erlebnis eines Kosmos eingetreten war. Indem nun auch das Erlebnis eines ichlosen, weltlosen unkosmischen Daseins aufkommt (*saka-saññī*, nur die Wahrnehmung der Herzensbefindlichkeit, ohne Berührung mit „Welt“), „gibt es“ auch dieses befreite und freie Sein. Es ist aus denselben Quellen entsprungen, aus denen auch das kosmische „Sein“ entsprang: aus dem Erleben, aus dem Wahrnehmen.

Beide Seinsweisen bestehen in der gleichen Dimension, aus dem gleichen „Stoff“: aus Erleben. Es gibt das Erlebnis von Welt *(lokasaññī)*, einer wogenden Wirrsal mit Kommen und Gehen, mit Leiden und Enttäuschungen, mit Blut, Tränen und Untergang - und es gibt das Erleben des seligen Friedens allein durch die Wahrnehmung der erhellten eigenen Grundbefindlichkeit *(saka-saññī)*.

Er erkannte: So ist das innere Dichten und Trachten, die Gemütsverfassung des Herzens, die Bedingung für die Qualität des Erlebens: für ein Erleben der Vielfalt mit Kommen und Gehen oder für ein Erleben der Einfalt in Frieden und Einheit. So besteht „Welt“ nur als Spiegelbild eines weltlichen Herzens, und alles je und je Erlebte ist letztlich zurückzuführen auf das Denken nach dem Wort *Vom Geiste gehn die Dinge aus (Dh 1*).

In dieser Durchschauung erkannte er: Das gesamte Ich-Umwelt-Erlebnis ist eine gewaltige Imagination, ist ein mächtiges Blendwerk und eine Verblendung. Alles, was erscheint, besteht aus nichts anderem als aus seinem Erscheinen, sein „Sein“ ist Erscheinen. Und da sein Sein nichts anderes ist als Erscheinung, als Erleben und Erfahren - so ist der mit der „kosmischen“ Erscheinung erweckte Eindruck von Festigkeit und Flüssigkeit, von Luftigkeit und Wärme eine Imagination, ist der erweckte Eindruck einer Ausdehnung als Raum in Länge, Breite und Höhe und von räumlicher Nähe und Ferne eine Imagination und ist der Eindruck von einem zeitlichen Fluss von Entstehen und Vergehen eine Imagination.

Die Gemütsverfassungen des Bodhisattva, die die Entrückungen ermöglichten, waren folgende:

Da verweilte ich abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gemütsverfassungen in stillem Bedenken und Sinnen, und so trat die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein: der erste Grad weltloser Entrückung.

Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilte ich in innerem seligem Schweigen, in des Gemütes Einung, und so trat die von Sinnen und Bedenken befreite, in der Einung geborene Entzückung und Seligkeit ein: der zweite Grad weltloser Entrückung.

Mit der Beruhigung auch des Entzückens lebte ich in Gleichmut klar und bewusst in einem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in erhabenem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl". So gewann ich den dritten Grad der weltlosen Entrückung.

Nachdem ich über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen war, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit völlig gestillt hatte und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen Reinheit lebte, da erlangte ich die vierte Entrückung und verweilte in ihr.

Diese weltbefreiten Entrückungen, die der vom Erwachten unbelehrte Mystiker anderer Kulturen für das höchste Gut, für die „selige Ewigkeit" hält, benutzte der Bodhisattva als Schritte und Stufen der Entwicklung zur wahren Vollkommenheit.

Nachdem die Weltentwöhnung vollkommen vollzogen war, höchste ungetrübte Einigung erreicht war, da begann der Übergang zu einem Erleben, das zu dem endgültigen Loslassen der letzten Leidensmöglichkeiten, der letzten Endlichkeiten und Wandelbarkeiten führte und das vollkommene Heil ermöglichte:

Erster Weisheitsdurchbruch

Nachdem mein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtete ich es auf die erinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen:

So erinnerte ich mich an manche verschiedene frühere Daseinsform: an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig Leben, dann an dreißig Leben, dann an vierzig Leben, dann an fünfzig Leben, dann an hundert Leben, dann an

tausend Leben, dann an hunderttausend Leben. Dann an die Zeiten während mancher 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. Das war mein Stand, das mein Beruf, solches Wohl und Wehe habe ich erfahren. So war mein Lebensende. – Dort verschieden, trat ich anderswo wieder ins Dasein. Da war ich nun, diesen Namen hatte ich, dieser Familie gehörte ich an. Dies war mein Stand, dies mein Beruf, solches Wohl und Wehe habe ich erfahren. So war mein Lebensende. Dort verschieden, trat ich hier wieder ins Dasein.“

So erinnerte ich mich mancher verschiedenen früheren Daseinsform mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen. Dieses Wissen hatte ich da in den ersten Stunden der Nacht als erstes errungen, den Wahn durchbrochen, das Wissen gewonnen, die Dunkelheit besiegt, das Licht gewonnen, als ich so in ernstem, eifrigem, unermüdlichem Mühen verweilte.

Zweiter Weisheitsdurchbruch

Nachdem mein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtete ich es auf die Erkenntnis des Verschwindens-Erscheinens der Wesen. So sah ich mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, die menschlichen Grenzen übersteigenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Ich erkannte, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren: „Diese lieben

Wesen sind in Taten dem Schlechten zugetan, in Worten dem Schlechten zugetan, in Gedanken dem Schlechten zugetan. Sie tadeln Heiliges, achten Verkehrtes, tun Verkehrtes; bei Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf den Abweg, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt. – Jene lieben Wesen aber sind in Taten dem Guten zugetan, in Worten dem Guten zugetan, in Gedanken dem Guten zugetan, tadeln nicht Heiliges, achten Rechtes, tun Rechtes; beim Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf gute Lebensbahn in selige Welt.“

Dieses Wissen hatte ich da in den mittleren Stunden der Nacht als zweites errungen, den Wahn durchbrochen, das Wissen gewonnen, die Dunkelheit besiegt, das Licht gewonnen, als ich so in ernstem, eifrigem, unermüdlichem Mühen verweilte.

Wo der Bodhisattva um sich herum Wesen sieht: die hohen und die menschennahen Geister, die Menschen und Tiere der unterschiedlichsten Art und die untermenschlichen Geister, da sieht er auch deren Kommen und Gehen, ihr fortgesetztes Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden. Er sieht durch die Schale, die uns allein sichtbare, hindurch das Eigentliche: das geistige Triebwerk, 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 Triebwerk in einer anderen Form, die seiner seelischen Qualität entspricht, heraussteigen und dort wieder Schale anlegen, wo es hingehört nach seinem Wesen. Dieser Anblick ist dem so Gewachsenen so selbstverständlich, wie wenn er – wie der Buddha sagt – mit dem irdischen Auge die Wesen die Häuser verlassen sieht, die Straße überqueren und in andere Häuser eintreten sieht, und andere Wesen, ohne in Häuser einzutreten, die Straße entlang wandern sieht.

Aus dem immer umfasssender werdenden Durchblick durch die Existenz und aus der daraus hervorgehenden Universalität des Geistes erwächst nun die Erlösung. Man kann sich vorstellen, mit welchen Empfindungen der so weit Gewachsene sich nun von seiner Vergangenheit für immer löst und wie er diese als einen schweren Alpdruck abtut, endgültig hinter sich lässt. Das ist es, warum sich die Vollendeten als Ärzte bezeichnen, die von der Daseinskrankheit im Samsāra-Leiden endgültig befreit sind. Es sind die letzten und höchsten Einsichten, die den Bodhisattva zu dem führen, was der Erwachte als den dritten Weisheitsdurchbruch beschreibt.

Dritter Weisheitsdurchbruch

Nachdem mein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtete ich es auf die Erkenntnis der Versiegung aller Wollensflüsse, aller Einflüsse.

„Das ist das Leiden“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensursache“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensbeendigung“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. Das ist die zur Leidensbeendigung führende Vorgehensweise“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das sind die Wollensflüsse / Einflüsse“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der Wollensflüsse / Einflüsse Ursache“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der Wollensflüsse / Einflüsse Beendigung“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die zur Beendigung der Wollensflüsse / Einflüsse führende Vorgehensweise“ erkannte ich der Wirklichkeit gemäß.

So erkennend, so sehend, wurde das Herz erlöst von allen Wollensflüssen / Einflüssen durch Sinnendinge, durch Seinwollen, durch Wahn.

Mit der Erlösung gewann ich das Wissen: „Erlösung ist. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun war. Dem Jetzigen folgt kein Nachher mehr“, verstand ich nun.

Dieses Wissen hatte ich da in den letzten Stunden der Nacht als drittes errungen, den Wahn durchbrochen, das Wissen gewonnen, die Dunkelheit besiegt, das Licht gewonnen, als ich so in ernstem, eifrigem, unermüdlichem Mühen verweilte.

Der hier beschriebene dritte Weisheitsdurchbruch allein ist es, durch welchen der Bodhisattva endgültig erlöst wurde, ein Geheilter, Genesener, der von keinerlei Daseinsmöglichkeiten mehr getroffen, beeinflusst, bewegt und gerissen werden kann, dessen Wesen der Erwachte mit einem Diamanten vergleicht, der nach alter Auffassung unzerstörbar ist. Und der Geheilte wird verglichen mit einem Mann, der am Ufer eines Sees steht, unerreichbar von dem Wasser. Er häuft keine Zusammenhäufungen mehr zusammen. Über allem stehend, sieht der Geheilte, dass er einem geistigen Wahngespinst erlegen war, solange er den Wahn nicht durchschaute, und sich deshalb den angenehmen Bildern hingegeben hatte und darum von den unangenehmen schmerzlich betroffen wurde. Durch die Hingabe hatte er sich hineingewebt, wurde verletzbar, wurde verletzt. Jetzt ist er aus diesem Alptraum erwacht und sieht, dass das, was er für lebendiges Leben gehalten hatte, von ihm selbst Gesponnenes ist. In diesem Anblick ist er endgültig aus dem Daseinswehe herausgestiegen, ist in keiner Weise mehr treffbar. Er hat das Todlose erlangt.

Dem Jetzigen folgt kein Nachher mehr: „Jetzt“ oder „Nach“ sind Wahrnehmungsinhalte. Der Mensch weiß normalerweise, dass er vorher dies und das getan hat, und weiß, dass er morgen das und das tun wird. Er rechnet also mit einer Zukunft, einem Nach dem Jetzt. Doch entsteht der Eindruck von Zeit nur durch die Kette der Wahrnehmungen. Kommt diese

Kette zur Ruhe, gibt es auch keine Erfahrung von Zeit, keine Wahrnehmung eines Vorher oder Nachher. Der Erwachte wusste, dass diese vollkommene Stille, die zu seinen Lebzeiten noch zeitweilig unterbrochen wurde durch die – nur noch unbetroffen registrierten – Bedürfnisse des Leibes und andere von außen herantretende Anforderungen nach dem Wegfall des Leibes endgültig gewonnen ist und nie mehr verloren gehen kann.
Das ist das Endziel des Reinheitswandels,
das ist die vollendete Heiligkeit,
das ist das Heil.

Der Erwachte hat den Gang in den Sumpf versperrt

Und nun schließt der Erwachte die Lehrrede ab mit einem Gleichnis über die Gefährdung und Verlorenheit dessen, der im Samsāra verbleibt, und über den sicheren Weg, der aus allem Leiden herausführt.

Gleichwie, ihr Mönche, ein großes Gazellenrudel in einem sich absenkenden Waldgebiet lebte, das weiter unten in einen großen Sumpf überginge, und irgendein Mann wollte ihm übel, sänne auf sein Verderben und Unheil. Der versperrte den sicheren, angenehmen, befriedigenden Weg und ließe den verderblichen Weg in den Sumpf offen, und er brächte zwei gezähmte Ködergazellen, eine männliche und eine weibliche, herbei, welche das Gazellenrudel immer weiter in den Sumpf lockten. So wäre das für das ganze Rudel ein großes Unglück, es würde abnehmen und bald ausgerottet sein.

Ein anderer Mensch aber, der diesem großen Rudel Sicherheit, Wohl und Gedeihen verschaffen will, der würde ihm den sicheren, angenehmen, befriedigenden

Weg öffnen und den Weg in den Sumpf versperren, würde das männliche Ködertier forttreiben, das weibliche töten. Da würde nun, ihr Mönche, dieses große Gazellenrudel bald zunehmen, wachsen und gedeihen.

Ein Gleichnis habe ich da, ihr Mönche, gegeben, um den Sinn zu erklären. Dies ist der Sinn:

Das große angrenzende Sumpfgebiet ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für die Sinnendinge.

Das große Gazellenrudel ist eine Bezeichnung für die Wesen.

Der Mensch, der dem Rudel übel will, sein Verderben und Unheil sucht, ist eine Bezeichnung für Māro, den Bösen.

Der Weg ins Verderben ist eine Bezeichnung für den achtgliedrigen falschen Weg, nämlich falsche Anschauung, falsche Gemütsverfassung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensführung, falsches Mühen, falsche Erinnerung, falsche Einigung.

Das männliche Ködertier ist eine Bezeichnung für den Reiz nach Befriedigung (nandi-rāga). [72]

Das weibliche Ködertier ist eine Bezeichnung für den Wahn (avijjā). (s. Fußnote)

Der Mensch, der das Wohl der Herde will, ihre Si-

---

72 Neumann übersetzt *oka-caro* bzw. *oka-carikā* nach einer älteren Ableitung (*oka*=*udaka*=Wasser) als „sumpfige Fährte“ bzw. „Gang in den Sumpf“. In J 546 heißt es jedoch „Wie der Jäger das Wild durch ein Locktier (*oka-caro*) fängt“ (Pali-Englisch Wörterbuch S.416). *Oka*=Haus. *Oka-caro* = domes-tiziertes Tier, das als Ködertier verwendet wird. Der männlichen Form entspricht das männliche *nandi-rāgo*, der weiblichen das weibliche *avijjā.* Das Wörterbuch, das Neumann noch nicht kennen konnte, da es erst sechs Jahre nach seinem Tod, 1921, erschien, erklärt es ebenso. Kurt Schmidt, folgt ebenfalls diesem Kommentar, ebenso die englischen Übersetzer Lord Chalmers, Miss Horner, Bhikkhu Nyānamoli.

cherheit anstrebt, ist eine Bezeichnung für den Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Der sichere, angenehme, befriedigende Weg ist eine Bezeichnung für den achtgliedrigen Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Einigung.

So ist, ihr Mönche, von mir der sichere Weg zum Gedeihen geöffnet, der falsche Weg, der Weg ins Verderben versperrt, das männliche Ködertier fortgetrieben, das weibliche Ködertier getötet. Was ein Meister, ihr Mönche, auf das Wohlergehen seiner Jünger bedacht, tun kann aus Fürsorge und Erbarmen, das ist von mir geschehen.

Hier sind Bäume, ihr Mönche, und auch leere Klausen, betrachtet diese Lehre, ihr Mönche, werdet nicht lässig, damit ihr später nicht Reue empfindet. Dies ist meine Wegweisung für euch.

Zur Erklärung des Gleichnisses:

Das Gazellenrudel - Gleichnis für die Wesen - lebt schon längere Zeit und - wie es scheint ungestört - in einem „sich absenkenden Waldgebiet“, das in ein Sumpfgebiet übergeht. Das heißt, das Gazellenrudel ist noch nicht unmittelbar gefährdet, solange es sich in dem Waldgebiet aufhält: die Tiere haben festen Boden unter den Füßen. Aber wenn sie - durch die zwei Ködertiere verführt - in den Sumpf geraten, wird der Boden immer schwankender, sie sinken immer tiefer ein, können sich nicht mehr herausarbeiten und gehen so zugrunde.

Diese Darstellung erinnert an die Beschreibung der Entwicklung der Wesen in den großen Weltzyklen, die wir in D 27 finden. Was hier in dem Gleichnis als das Waldgebiet bezeichnet wird, in dem das Gazellenrudel noch ungefährdet in Frieden leben kann, das beschreibt der Erwachte in D 27 als das Dasein der Leuchtenden Gottheiten in der zweiten Stufe der Daseinsmöglichkeiten der Welt, der reinen Form. Jene Welt ist

frei von Sinnlichkeit, und die Gottheiten leben allein von dem in sich selbst gefühlten großen Glück. Dann und wann sind sie etwas nach außen gewandt, sehen einander und schweben miteinander in beglückter Stimmung im Raum.

Aber so wie nach dem Gleichnis in M 19 das Waldgebiet übergeht in eine sumpfige Landschaft, so bietet auch das Dasein der Leuchtenden keine Sicherheit. Sie waren, wie in D 27 näher erläutert wird, als sie noch Menschen waren, durch große Nöte zur inneren Umkehr gekommen, hatten in tiefer Selbstbesinnung erkannt, dass eigene brutale Rücksichtslosigkeit der Grund für die Zunahme ihrer Nöte war und dass diese um jeden Preis aufgegeben werden müsse. Dieser tiefsten, unter größten Schmerzen gewonnenen Einsicht folgend, begann nun eine allmähliche Aufwärtsentwicklung. Schritt für Schritt ließen sie von üblen Verhaltensweisen, und so begann wieder in dem Äonenzyklus die Epoche des Aufstiegs, die, wie der Erwachte lehrt, in den meisten Fällen nur bis eben zu dem Status der leuchtenden Göttlichkeit führt. Da aber die Leuchtenden die Gesetzmäßigkeit dieser periodischen Auf- und Abwärtsentwicklung nicht durchschauten, darum hatten sie die üblen Angewohnheiten nicht endgültig ausgerodet, sondern nur verdrängt: Auch die leuchtenden Götter hatten in der Tiefe ihres Herzens noch eine gewisse Bereitschaft zu jenen dunklen Eigenschaften, deretwegen sie einst so Schreckliches erlebten.

Dieses Unterdrückte beginnt sich nach einiger Zeit wieder zu regen. Alles was „da“ ist *(bhava)*, das tritt auch irgendwann wieder in Erscheinung, und so begann bei den leuchtenden Gottheiten wieder ein gelegentliches Nach-außen-Blicken. Sie sahen unter sich eine große stille Wasserfläche. Sie waren diesen Anblick allmählich gewohnt und lebten einander in Seligkeit zugewandt und in der Hingabe an die im reinen Herzen empfundene Seligkeit.

Aber immer wieder auch kam aus der Tiefe des Herzens die Neigung auf, zum Wasser zu blicken. Und irgendwann entdeckten sie, dass da etwas Neues, Festigkeit, auftauchte. Das machte die Schwächsten unter ihnen - das heißt diejenigen,

deren innere Seligkeit schon blasser und deren Herzensdränge nach weltlicher Vielfalt schon stärker geworden waren - neugierig. Sie begaben sich dorthin, und es begann wieder einmal jene Abwärtsentwicklung, wie sie in D 27 beschrieben ist.

Dieser Wiederbeginn einer neuen „Götterdämmerung“, eines neuen Einstiegs in das Elend der Sinnensuchtwelt, die uns Heutigen schon längst Gewohnheit geworden ist, drückt der Erwachte in M 19 aus mit dem Gleichnis von dem Wald, in welchem die Gazellenherde schon lange ungefährdet leben konnte, an den sich aber ein abschüssiges Gebiet anschloss und zu dem hin ein übler Jäger - Māro, der Widersacher des Heils - durch zwei Ködertiere allmählich wieder hinlockt.

Der Mann, der nach dem Gleichnis dem Gazellenrudel wohlwill, den sicheren Weg öffnet und den Gang in den Sumpf versperrt, ist der Erwachte. Er zeigt dem suchenden Menschen mit seiner Wegweisung den Weg, wie man dem Leiden entrinnen kann.

Das erste Glied des achtfältigen Heilswegs beginnt mit der höchsten Aussage, die aus dem Samsāra herausführt, der rechten Anschauung, und die weiteren sieben Stufen sind sieben Einsatzweisen zur Auflösung der Triebe. Die rechte Anschauung, die der Erwachte vermittelt, ist das Gehört- und Verstandenhaben der vier Heilswahrheiten. Es ist die Aufklärung darüber

1. was nicht heil, was Leiden ist, nämlich die fünf Zusammenhäufungen (erste Heilswahrheit),
2. dass die Bedingung des Leidens der Durst ist (zweite Heilswahrheit),
3. dass durch dieses Durstes Aufhebung das Heil gewonnen wird (dritte Heilswahrheit),
4. auf welche Weise der Durst aufzulösen ist (vierte Heilswahrheit).

In diesem Gleichnis vergleicht der Erwachte das dem jeweiligen Durst Folgen, also dem Begehren Folgen, mit dem Gang in den Sumpf. Jeder Begehrensgedanke, jede Begehrensvor-

stellung ist ein Sandkörnchen mehr auf der Waagschale der Begehrlichkeit. Unser Leben besteht aus Einzelgedanken und aus einzelnen Vorstellungen, und ein begehrlicher Gedanke nach dem anderen, eine begehrliche Vorstellung nach der anderen füllt die Waagschale, mehrt das Gewicht, verstärkt die Süchtigkeit.

So wie Salzwasser nie den Durst stillen kann, so kann die Befriedigung der Begehrensdränge nie das Begehren endgültig stillen, sondern macht den Trinkenden nur noch durstiger. Der Mensch schaukelt sich auf zu immer größerer Leidenschaftlichkeit, zu immer größerer Abhängigkeit. Die Heilslehrer sehen die gesamte Sinnenlust im weitesten Sinne als eine Suchtkrankheit an und die jeweiligen Begehrensobjekte als Rauschmittel. Je größer beim Menschen die Sucht ist und je längere Zeit sie unbefriedigt bleibt, um so rücksichtsloser muss er aus dem entsetzlichen Mangelgefühl heraus trachten, diese Sucht zu erfüllen. Zu der Zeit kann er weder den Weg zu seiner Befreiung noch die Not der Nächsten auch nur sehen. Der Gegenstand der Befriedigung füllt sein ganzes Blickfeld aus und erscheint ihm blendend, verheißend, verlockend mit unwiderstehlicher Gewalt. Irgendwann kann die Spannung nicht mehr ausgehalten werden, und wir sprechen dann von asozialer Haltung und Kriminalität. Er ist in diesem Leben ein Rücksichtsloser, ein Brutaler geworden, und nach dem Tode kehrt dieser Tendenzenkomplex zu seinesgleichen ein, wo Rücksichtslosigkeit und Brutalität herrschen und wo auf ihn zurückfällt, was er an Verweigern und Entreißen gewirkt hat. Das ist das Versinken im Sumpf.

Es ist ein Gesetz, dem alle Wesenheit, alle Tiere, Menschen, Geister und Götter unterliegen: wenn ein Lebewesen nicht größere und seligere Lebensmöglichkeiten kennt oder ahnt als seine bisherigen, so kann er sie in keiner Weise anstreben wollen, und so bleibt es und muss es gefangen bleiben in seinen bisherigen Gewohnheiten und abseits der größeren Möglichkeiten. Weil es so ist, dass ein Wesen erst von den größeren Zielen hören und sie verstehen muss, ehe es dazu

kommen kann, sich aus seinem Sumpf zu erheben und das Größere anzustreben - darum erscheinen immer wieder die Größeren, die Heilslehrer, die den höheren Zielen näher gekommen sind oder sie ganz erreicht haben, unter den Menschen und belehren sie darüber, dass sie bis jetzt ihre besten und herrlichsten Möglichkeiten versäumt haben, dass es aber den Weg gibt, zu hellerem und höherem Erleben zu kommen. In diesem Sinne sagt der Erwachte (M 96):

Eine heilsmächtige, weltüberlegene Fähigkeit,
die der Mensch besitzt, die lehre ich ihn nützen.

Das heißt ja, dass der Mensch diese ihm innewohnende heilsmächtige Eigenschaft nur mangels Kenntnis nicht benutzt, nicht benutzen kann. Diese Fähigkeit ist die Möglichkeit, durch Belehrung und Erfahrung die Existenz in ihren gesamten Möglichkeiten kennen und so durchschauen zu lernen, dass man dadurch zu ihrer vollständigen Beherrschung kommen kann und zuletzt zur endgültigen Freiheit. Wo der Geist diese Möglichkeiten nicht kennenlernt, da kann er den Menschen auch nur immer von den einen der ihm bekannten grauen Möglichkeiten zu den anderen führen und wieder hin und her. - Erst wenn der Geist aufnehmen kann, dass es bisher ungeahnte größere, hellere Daseinsmöglichkeiten gibt - erst dann wird er diese anstreben wollen. In dem gleichen Maß erkennt er seine bisherigen Maßstäbe und Ziele als unzulänglich, kleinlich, als gering, ja, er erkennt die Gefahr des Abgleitens in das Sumpfgebiet der Leidenschaften. Das ist die Wendung, die von der Botschaft der Heilslehrer ausgeht.

Die zwei Ködertiere

Im Gleichnis heißt es, dass das männliche Ködertier von dem Mann, der dem Rudel wohlwill, verjagt wird, während das weibliche Tier getötet wird. Das männliche Ködertier ist ein Gleichnis für den Reiz nach Befriedigung *(nandi-rāgo)*. Das weibliche Ködertier ist ein Gleichnis für die Bande des Wahns *(avijjā)*.

Als erstes erwähnt der Erwachte also den Reiz nach Befriedigung, das männliche Ködertier, das immer wieder verscheucht werden muss. Der Reiz nach Befriedigung ist das Kosten der sinnlichen Eindrücke durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, um Lust zu erleben in den verschiedenen Graden. Jeder Mensch, der sein Leben nach höheren Maßstäben zu führen bestrebt ist, kennt diese Haltung, dass er vielen Anwandlungen der natürlichen Lustsuche schon mit Rücksicht auf seine Nächsten nicht folgt, insofern den Reiz zur Befriedigung abwehrt, verscheucht, forttreibt.

Endgültig allerdings, ernsthaft und kontinuierlich wird die Abwehr des Reizes nach Befriedigung erst bei dem Nachfolger der Lehre, dem in die Heilsströmung Gelangten, der das Leben so durchschaut hat, dass er die Bande des Wahns *(avijjā-bandhana)* endgültig abgeschnitten hat - das Ködertier „getötet" hat. Das heißt, in seinem Geist ist er sich völlig klar darüber, dass der Eindruck, ein Ich in einer Welt zu sein, eine große Täuschung und Blendung ist, dass hier nur eine Unzahl von Trieben, die im Lauf des Samsāra angesammelt sind, jeweils das ihrige suchen und der Geist, der bis dahin der Sklave dieser Triebe war, immer die Erfüllung herbeizuführen bestrebt war. Dieser Wahn ist nun durchschaut und ist abgetan. Damit kann der Heilsgänger keine wahnhafte Vorstellung mehr, die er als solche erkennt, gelten lassen. Das ist das Bild für die „Tötung" des Ködertieres Wahnbande.

Die Heilsentwicklung beginnt mit der rechten Anschauung, und das ist das Abschneiden der Bande des Wahns im Geist - das Töten des Ködertieres Wahn - und sie endet mit der Befreiung von den Verstrickungen des Wahns, von den Tendenzen im Herzen.

Der Wahn besteht darin, dass die aus Wahrnehmung bestehende Welterscheinung samt dem darin miterscheinenden „Ich" nicht als Wahrnehmung durchschaut und erkannt wird [73]

---

73 Diese Kenntnis gehört zum Verständnis der fünf Zusammenhäufungen, der ersten Heilswahrheit vom Leiden.

- sondern für letzte Wirklichkeit gehalten wird. Mit diesem Wahn ist keine Beherrschung der Erscheinung, des Daseins, ist keine Freiheit und Erlösung erreichbar.

Die vom Erwachten nicht belehrten Menschen leben in dem wahnhaften Anblick „dies ist die Welt, dieses bin ich“. Sie kennen nicht den sich gegenseitig bedingenden Kreislauf der fünf Zusammenhäufungen, wie eine die andere anstößt, dass da gar kein souveränes Ich ist, sondern dass nur die dem Körper, der zu sich gezählten Form (1), innewohnenden Tendenzen (Wollenskörper - *nāma-kāya)* im Zusammentreffen mit den einst gewirkten als außen erfahrenen Formen (1) und die von ihnen ausgehenden Gefühle (2) den Eindruck, die Wahrnehmung (3) eines Ich erwecken, das einer Welt gegenüberstünde, worauf das vermeintliche Ich reagiert (4), und dass diese Reaktion sich dahingehend einspielt, wieder bestimmte als außen erfahrene Formen an die von den Trieben besetzte Form (Körper) heranzubringen (5), worauf wieder reagiert wird. Diesen sich gegenseitig bedingenden Leidenskreislauf nicht zu sehen, sondern zu meinen, dass da ein Ich einer Welt gegenüberstünde, das ist Wahn. Und da wir schon ungezählte frühere Leben in diesen Wahnbanden lebten, so ist der wahnhafte Anblick der Welt schon längst zu unserer Natur geworden. Wir haben uns mit unserem ganzen Herzen und Wesen in diese Wahnbefangenheit eines Ich in einer Welt hineinverstrickt. Durch die Triebe und Verstrickungen des Herzens kommt es, dass wir das Empfinden haben, die aus Wahrnehmung bestehenden Begegnungserscheinungen, die einst entlassenen, bestünden aus an sich vorhandenen vier Grundgegebenheiten: Festem, Flüssigem, Temperatur und Luft. In Wirklichkeit ist all unser Erleben, unsere gesamte sinnliche Wahrnehmung eines Ich und einer Umwelt nur die Übersetzung oder Umformung dessen, was in unserem Herzen an Tendenzen, Emotionen, Motivationen wühlt. So wie jeder nächtliche Traum keine andere Ursache hat als die schwankenden, dauernd sich verändernden Vorstellungen des Gemüts und des Geistes aus den Trieben des Herzens, ganz so geht es mit dem

lebenslänglichen Traum unserer Tageserlebnisse, und dieser lebenslängliche Traum währt so lange und in solcher Qualität, wie die Triebe des Herzens sind. Das Herz, der gesamte Triebekomplex, verlässt im Sterben den Körper, wirkt aber weiterhin, produziert weiterhin Traumleben, indem das Lebewesen, das große Angst vor dem Sterben hatte, das den Tod als seine Vernichtung auffasste, gleich nach dem Übergang verwundert ist und sich in der neuen Umgebung orientiert. Dieses dauernde Wirken geschieht aus Anziehung und Abstoßung *(rāga* und *dosa*) und der daraus hervorgehenden Blendung, Täuschung *(moha)*. Die Stärke der Blendung ist es, die uns außerhalb der Wahrheit von der Wirklichkeit eben in der Wahnverstrickung hält. Den aus dem eigenen Herzen aufdampfenden Traum mit seinen wechselnden Bildern halten wir für eine unabhängig von uns bestehende äußere Welt, obwohl all unser Erleben doch Erleben, Wahrnehmen ist, ein geistiger Vorgang.

So ist der von den Banden des Wahns Befreite zu erkennen: Es kommt ihn an, in ruhigen, neutralen Zeiten, in denen er nicht von Begehren und Abneigung gegenüber irgendwelchen Dingen bewegt ist, den rechten Anblick zu pflegen, bis den fünf Zusammenhäufungen gegenüber eine gewisse Befremdung eintritt, er kann sich nicht mehr mit ihnen identifizieren, weil er deutlich sieht, dass er - befangen in ihrem Zusammenspiel - der Illusion, der Vergänglichkeit, dem Tod ausgeliefert ist. Immer wieder führt er sich vor Augen, dass in Wirklichkeit Gefühl und Wahrnehmung ist, jenes geistige Erscheinen, wo er den Eindruck hat, ein lebendiges Ich in einer materiellen dreidimensionalen Welt zu sein. In diesem Sinn rät der Erwachte:

Als Luftgebild' sieh diese Welt,
als Wogenschaum sieh diese Welt.
Wenn so du blickst, dann trifft dich nicht
der Todesfürst (Māro), der Herr der Welt. (Dh 170)

Der von den Banden des Wahns Befreite hat endgültig ein solches Wissen über die Gefahren aller Daseinsstationen gewonnen, dass er allen Gefahren nicht nur des jetzigen mensch-

lichen Lebens, sondern des ganzen Samsāra in allen drei großen Bereichen zu entrinnen strebt. Er ist noch lange nicht entronnen, hat erst in seinem Geist die Einsicht gewonnen, aber er arbeitet jetzt unirritierbar auf die Auflösung aller Verstrickungen des Herzens hin. Und für diese Arbeit ist unerlässlich: *Das Verscheuchen des Ködertieres „Reiz nach Befriedigung“.*

Der Heilsgänger erinnert sich der Aussage des Erwachten *„Befriedigung ist des Leidens Wurzel“ (M 1)* und der Antwort auf die Frage eines Mönches, was die Loslösung von den fünf Zusammenhäufungen sei: *Das Verneinen und Aufgeben des Wunsches nach Gierbefriedigung (chanda-rāga) bei den fünf Zusammenhäufungen. (M 109)* Und er führt sich bei den Verlockungen durch die Sinnendinge und bei dem Drang, aufzubrausen, nachzutragen, sich zu rächen, sich rücksichtslos durchzusetzen, immer wieder vor Augen: „Dieser Reiz nach Befriedigung der inneren Dränge hält im Leiden, im Bereich des Todes.“ Darum kann sich der Heilsgänger an nichts mehr, was irgendwie erscheint, endgültig befriedigen wollen, aber die Triebe sind noch fast alle da, und so erscheint so vieles noch verlockend. Darum verscheucht die von ihm ausgebildete Wahrheitsgegenwart *(sati)* diese ködernden, an den Samsāra fesselnden, gefühlten und in den Gedanken aufsteigenden Reize immer wieder, so wie der Bodhisattva durch die Betrachtung der üblen Folgen von sinnlichem Begehren, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit die ködernden Gedanken immer wieder verscheuchte. Diesen Kampf der Verscheuchung - Vertreibung - einen Teil der sechsten Stufe des achtgliedrigen Heilsweges - beschreibt der Erwachte mit den Worten:

Da gönnt der Mönch einem aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht keinen Raum, verleugnet ihn, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keime; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Antipathie, des Hasses keinen Raum, verleugnet ihn, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keime; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Rücksichtslosigkeit kei-

nen Raum, verleugnet ihn, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keime; gönnt diesen und jenen üblen, verderblichen Gedanken, die aufsteigen, keinen Raum, verleugnet sie, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keime. Das nennt man den Kampf der Vertreibung. (D 33 IV)

Später sah der Bodhisattva, dass auch der Wunsch nach den Entrückungen und dem Erlebnis der Formlosigkeit (*rūpa-* und *arūpa-rāga*) ein Ködertier darstellt, das an höchste Erlebensformen des Samsāra, des unbeständigen, leidvollen Kreislaufs fesseln will. Der Reiz nach Befriedigung kommt so lange auf, wie es Tendenzen gibt. Man muss ihn immer wieder verscheuchen, um ungestört den rechten Weg gehen zu können - so lange, bis nur noch der allerletzte, allerfeinste, allerzarteste Trieb sich meldet: der Reiz nach dem Erlebnis von erhabener Wahrnehmung, die mit vollkommenem Frieden abwechselt: dem Erlebnis der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung. Und auch diesen letzten Reiz verscheuchte der Bodhisattva und erreichte unverletzbare Unverletztheit, den endgültigen Frieden. Im Frieden kommt kein Reiz nach Befriedigung mehr auf, das Ködertier ist endgültig verschwunden. Das ist der Heilsstand.

VON DER BEHERRSCHUNG DES DENKENS
20. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Erwachte nennt nicht nur Übungen und Vorstellungen, um in den neutralen Zeiten vom Grund her den Triebhaushalt des Menschen zu verbessern, sondern er gibt auch Hilfen, wie man außerhalb der „neutralen Zeiten" plötzlich oder allmählich aufkommende üble Anwandlungen gleich unmittelbar wirksam bekämpfen kann. Davon handelt die folgende Lehrrede. Sie ist an die Mönche gerichtet, die viel weniger Erregendes und Ablenkendes erfahren als der Bürger und in deren Tagesablauf das Denken eine unvergleichlich größere Rolle spielt als das Reden und Handeln. Darum ist für die Mönche die Befolgung dieser Anleitungen so wirksam, wie der Erwachte es dort berichtet. Aber bei uns, die wir mit sehr anderen Lebensgewohnheiten im Beruf und in der Familie leben, kann man nur mit Teilwirkungen rechnen. Die uns umgebenden Menschen handeln ganz selbstverständlich nach ihren Bewertungen und Maßstäben. Davon sind wir ununterbrochen Zeugen, und das reißt sehr stark an uns. Wir sind wie Schwimmer in starker Gegenströmung. Dessen müssen wir uns bewusst sein.

Aber gerade darum bedürfen wir ganz besonders der mannigfaltigen Hilfen, die der Erwachte gibt. Je öfter es uns gelingt, mit der folgenden Anleitung des Erwachten akute ungute Angehungen zu überwinden, desto mehr nehmen bei uns Vertrauen und Tatkraft/Kampfeskraft zu.
Deshalb kann auch für uns die folgende Lehrrede eine gute Hilfe sein:

So hab ich’s vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi, 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:

Wer nach höchster Ausbildung des Herzens strebt, soll zur rechten Zeit fünf Vorstellungen in die Aufmerksamkeit nehmen. Welche fünf?

1. Unheilsame Vorstellungen durch heilsame vertreiben

Wenn da, ihr Mönche, der Mönch irgendeine Vorstellung im Geist hegt und ihm dabei üble unheilsame Gedanken aufsteigen, solche, die mit Gier, Hass, Blendung verbunden sind, dann soll der Mönch seine Aufmerksamkeit von dieser Vorstellung weg auf eine andere Vorstellung, eine heilsame, bessere richten. Indem er die Aufmerksamkeit von dieser Vorstellung weg auf eine andere, heilsame, bessere richtet, da schwinden die üblen unheilsamen Gedanken, die mit Gier, Hass, Blendung verbunden sind, dahin, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Maurer oder Maurergeselle mit einem feinen Keil einen groben heraustreiben, herausschlagen, herausstoßen kann, ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, während er irgendeine Vorstellung im Geist hegt und ihm dabei üble unheilsame Gedanken aufsteigen, solche, die mit Gier, Hass, Blendung verbunden sind, seine Aufmerksamkeit von dieser Vorstellung weg auf eine andere Vorstellung, eine heilsame, bessere richten. Dann schwinden die üblen unheilsamen Gedanken, die mit Gier, Hass, Blendung verbunden sind, dahin, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Hier ist die Rede von einem Mönch, der *nach höchster Ausbildung des Herzens strebt,* der also seine Psyche verbessern und heilen, das heißt die Triebe auflösen will. Diese höchste Ausbildung ist dann erreicht, wenn das Herz nicht die leiseste Regung zur Untugend empfindet *(sīla)* und wenn es völlig still ist, unbeeinflusst von äußeren Erlebnissen in sich ruht *(samādhi),* wenn es also nach den Gleichnissen des Erwachten reines Gold geworden ist ohne irgendwelche Beschmutzungen. (A III,102-103) Einem Mönch, der dieses Ziel im Auge hat, geschieht es nun, dass er von irgendwelchen Erlebnissen gereizt wird. Er sieht, hört, riecht, schmeckt, tastet oder denkt etwas, es erregt seine Aufmerksamkeit, und schon merkt er, dass er zu diesem hingezogen, von jenem abgestoßen ist, so dass er nicht den wirklichkeitsgemäßen Anblick bewahren kann, sondern der täuschenden Blendung von angenehm und unangenehm, schön und unschön verfällt.

Wie kann diese Blendung entstehen? Man hat irgendeinen Gegenstand öfter gesehen, hat öfter von ihm reden hören, ohne selbst das geringste Interesse für ihn gehabt zu haben. In solchem Fall sieht man den Gegenstand nüchtern ohne Gefühlsbesetzung, also im engeren Sinne unverblendet (natürlich nicht im weiteren Sinne, denn abgesehen von der Tatsache, dass schon der Anblick von „Gegenstand" Blendung ist, verbindet man mit dem Anblick auch noch nähere Gedanken und Bewertungen über seinen Zweck, selbst wenn man persönlich uninteressiert ist).

Wenn man nun von anderen eine positive (oder negative) Bewertung hört, die einem wegen ihrer Begründung oder wegen des Zutrauens zu dem anderen einleuchtet, dann bekommt der Gegenstand durch den Akt des Einleuchtens, der inneren Anerkennung des Urteils auch sogleich jenen positiven (oder negativen) Wert. Man betrachtet ihn jetzt mit anderen Augen. Einen Augenblick danach kann die Sache wieder vergessen sein und Tage, Wochen und Monate der Gegenstand nicht vor Augen kommen. Wann immer er dann aber vor Augen tritt, da begegnet man ihm anders als vor jener positiven (oder negati-

ven) Bewertung. Er leuchtet einen an, besetzt mit der Anerkennung (oder Abwertung), die vorher geschehen war, auch wenn man die Gründe der Anerkennung (oder Abwertung) vergessen hat: der Gegenstand hat jetzt einen positiven (oder negativen) Wert. Man sieht ihn anders. Das ist die Blendung im engeren Sinne. Nehmen wir einmal an, der neue Wert ist positiver als der alte: Weil man ihn jetzt positiver bewertet, so hat man bei seinem Anblick eine Zuwendung. Weil man eine Zuwendung, einen positiven Bezug zu ihm hat, so tut sich dieser bei jeder Begegnung als eine kleine Freude kund. Diese Freude verbindet man nun gewohntermaßen mit dem äußeren Gegenstand, obwohl sie vom anziehenden Bezug des Herzens, d.h. von innen, ausgeht: das ist Blendung.

Weil der Gegenstand einen nun freut, betrachtet man ihn mit den Augen des Sichfreuenden, vermehrt die positive Bewertung, die Freude bei der Begegnung wird größer, das Bedürfnis danach, ihn haben zu wollen, wird größer. Wenn der Gegenstand wieder begegnet, löst er die vergrößerte Freude aus, ja, löst mehr Wunsch oder Sehnsucht aus, ihn zu haben. Damit nimmt die Blendung zu. Die Freude, die scheinbar vom Gegenstand ausgeht, ist in Wirklichkeit ja nur aus dem durch positive Bewertung entstandenen Bedürfnis des Herzens hervorgegangen.

Durch diese Blendung sind wir gefesselt an die Dinge, die Wohl versprechen. Wir glauben, nur aus der Befriedigung unserer Wünsche nach bestimmten Dingen Wohl beziehen zu können, erleben aber eben wegen der Unbeständigkeit der Dinge vorwiegend Leiden statt Wohl. Da wir so ständig gerissen sind von wechselnden Wohl- und Wehgefühlen, können wir die Dinge nicht unverblendet sehen, können nicht erkennen, dass nicht die Dinge an sich wohl oder wehe sind, sondern nur unser Bezug zu ihnen dies vortäuscht.

Der Erwachte sagt: *Aufmerksamkeit (manasikāra) erzeugt alle Dinge (A X,58*) und warnt darum vor *ayoniso manasikāra;* das heißt er warnt davor, die Aufmerksamkeit auf die Oberfläche der Erscheinungen zu richten, die Dinge also nur nach

dem bei ihrem Anblick empfundenen „angenehm" und „unangenehm" zu bewerten, woraus die Gewohnheit, ja, der Zwang hervorgeht, auch dann, wenn die Erscheinungen gerade nicht besonders reizen, nach wie vor statt nach ihrer Herkunft nur nach ihren Inhalten und deren Kreuz- und Querverbindungen zu sehen. *Vom Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl getroffen, treibt ihn der Wahntrieb (M 148),* die Blendung. Deshalb empfiehlt der Erwachte *yoniso manasikāra,* das heißt die Aufmerksamkeit allein auf die Grundlagen und die Herkunft der Erscheinungen zu richten. Denn wer seine Aufmerksamkeit darauf richtet und sich im Geist mit der Herkunft des Leidens und der Auflösbarkeit des Leidens beschäftigt, der findet den Weg zum Heilen. Denn *vom Geiste gehn die Dinge aus (Dh 1 und 2).*

Und der Erwachte sagt (M 19): *Was der Mensch häufig erwägt und überlegt, dahin neigt sich das Herz.* So wie das Herz geneigt ist, so muss der Mensch wirken in Gedanken, Worten und Taten. Und so wie der Mensch wirkt, so gestaltet er seine „Welt" - seine „Umwelt" und seine „Gedankenwelt", kurz: die Dinge: *Vom Geiste gehn die Dinge aus.*

Dieses wissend, bemüht sich der Mönch, wenn er in sich Gier, Hass, Blendung merkt, von den faszinierenden oder abstoßenden Wahrnehmungen freizukommen.

Da empfiehlt nun der Erwachte als erste Übung, diese aufgestiegenen Wahrnehmungen, die nur aus Gier, Hass, Blendung geboren sind, dadurch zu überwinden, dass der Übende seine Aufmerksamkeit auf eine bessere Wahrnehmung richtet, auf eine Vorstellung, die heilsam ist und die den Übenden so packt, dass er aus ihr die Kraft gewinnt, die üble Wahrnehmung fahren zu lassen. Es muss also eine Vorstellung sein, die ihn schon öfter zum Höheren begeistert und gehoben hat.

Nehmen wir an: Der angenehme Duft einer Speise löst bei einem Mönch augenblicklich eine gewisse begehrliche Anwandlung aus, die seine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Dann stellt sich der Mönch sofort höhere, edlere Freuden vor: Er denkt zum Beispiel daran, wie ihm manchmal schon bei der

mettā-Meditation ganz hell und warm wurde und er sich weit und frei und fast unsterblich fühlte - oder daran, wie er manchmal bei der stilleren tieferen Betrachtung der Bedingtheit und Geschobenheit von Wollen, Fühlen und Denken geradezu darüberstand und ein Gefühl dafür bekommen hatte, dass man unabhängig werden kann. Indem er an solches edleres Wohl, das er erfahren hat oder sich vorstellen kann, intensiv denkt, kann er das primitivere Wohl damit abstoßen. Daher wählt der Erwachte hier das Gleichnis, dass man mit einem kleinen Keil einen großen Keil heraustreiben soll. Ein Schreiner, der einen groben Keil herausholen will, treibt einen feinen Keil daneben hinein, bis der grobe Keil schließlich so beweglich geworden ist, dass er herausgenommen werden kann.

Oder ein anderes Beispiel: Der Übende merkt in sich gegenüber einem anderen Menschen Gedanken der Abneigung, des Zorns, merkt Neid oder Starrsinn in sich. 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, ganz ohne innere Zerrungen. Das ist größer, dahin will ich streben!"

Man könnte noch eine Reihe anderer guter und kraftvoller Vorstellungen aufzeigen, die fähig sind, die üblen Vorstellungen zu vertreiben, aber jeder Übende muss sich im Lauf der Zeit selber gute Vorstellungen erarbeiten, die ihm helfen, die ihn begeistern und höher ziehen, wodurch er vom Üblen abkommt. Hat er solche emporziehenden Vorstellungen, bei denen ihm hell und warm wird, einmal gewonnen, dann sollte er sich ihrer auch ohne äußeren Anlass immer wieder versichern, sie in sich befestigen, sich mit ihnen ernähren, sie seinem Gedächtnis stark einprägen in dem Gedanken: „Die will ich mir merken, wenn ungute Vorstellungen aufkommen.“ Dadurch wird nach einiger Zeit ganz von selber, ohne unseren Willen, unsere Denkgewöhnung darauf programmiert, an diese

oder jene verlockende oder abstoßende Erscheinung sogleich die bessere Vorstellung anzuknüpfen, zu assoziieren.

Wenn durch die bessere Vorstellung das Üble richtig überwunden ist, dann zeigt sich das daran, dass das Herz bei der besseren Vorstellung stehenbleibt, sie festhält, sich befriedet, nur dieser einen Vorstellung hingegeben und insofern einig und gesammelt ist. Dann braucht man das Herz nicht mit Gewalt bei dieser Vorstellung festzuhalten.

Wenn diese Sammlung auf eine bessere Vorstellung nicht gelingt, so liegt es daran, dass die unheilsamen Vorstellungen aus Gier, Hass, Blendung nach ihrem Schwung weiterrollen. Dann wird das Herz schnell wieder von der besseren Vorstellung wegspringen und sich solchen von Gier, Hass, Blendung zuwenden. In diesem Fall empfiehlt der Erwachte die zweite Übung:

2. Das Elend der üblen Gedanken betrachten

Wenn diesem Mönch bei seinem Bemühen, die Aufmerksamkeit von der einen Vorstellung weg einer anderen, heilsamen, zuzuwenden, noch unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufsteigen, dann soll er, ihr Mönche, das Elend derartiger Gedanken betrachten: „Da sind sie ja, diese unheilsamen Gedanken, die gefährlichen, diese Leiden ausbrütenden Gedanken.“ Indem er das Elend derartiger Gedanken betrachtet, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, eine Frau oder ein Mann, jung, frisch, gefallsam, denen ein Schlangenaas oder ein Hundeaas oder ein Menschenaas an den Hals gebunden würde, voll Abscheu und Ekel wäre und sich sträuben würde: ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein

Mönch, wenn ihm bei seinem Bemühen, die Aufmerksamkeit von der einen Vorstellung weg einer anderen, heilsamen, zuzuwenden, noch unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufsteigen, das Elend derartiger Gedanken betrachten: „Da sind sie ja, diese unheilsamen Gedanken, die gefährlichen, diese Leiden ausbrütenden Gedanken.“ Indem er das Elend derartiger Gedanken betrachtet, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Sollte also die Vorstellung des größeren, edleren Wohls nicht geholfen haben, dann soll der Mönch sich mit dieser Übung all das Elend vor Augen führen, das mit der gegenwärtigen primitiveren Wohlsuche zusammenhängt, indem er sich die karmischen Wirkungen vor Augen führt. Ein Beispiel dafür gibt die 19. Lehrrede der „Mittleren Sammlung". Dort schildert der Erwachte, wie er selber sich, als er noch kein Erwachter war, vor Augen führte, dass die Gedanken der Sinnenlust oder der Antipathie, des Hasses oder der Rücksichtslosigkeit erstens zu eigener Bedrängnis führten, zweitens zur Bedrängnis seiner Umwelt und damit drittens zu beiderseitiger Bedrängnis, nämlich der Ich-Umwelt-Spannung in der harten feindlichen Begegnung. Viertens werde durch solche Gedanken die Weisheit ausgerodet, d.h. der stille, klare, vom Gefühl nicht verleitete wirklichkeitgemäße Anblick der Dinge. Fünftens bringe diese Abnahme der Weisheit, der Geistesklarheit, Sorgen und Verstörung mit sich und damit - sechstens - käme er nie zur Triebversiegung. So führte er sich den eigenen Schaden und den Schaden der anderen durch solche Erwägungen vor Augen.

Eigenen und fremden Schaden bringen die Verstrickungen in Gier-, Hass-, Blendungs-Gedanken, darum sind sie unheilsam. Das Pāliwort für unheilsam, „a*kusala",* bedeutet wörtlich

„untauglich". Die *akusala*-Gedanken taugen nicht zu dem, was man will: nicht zum eigenen Besten und nicht zum Besten der Mitwesen, und darum sind sie gefährlich. In M 61 empfiehlt der Erwachte seinem Sohn, der Mönch war, als Dauerübung, vor, bei und nach dem Wirken in Gedanken, Worten und Taten immer wieder die Heilstauglichkeit zu betrachten. Unter diesen dem Sohn Rāhulo genannten Übungen ist auch eine, die der zweiten Übung in unserer Lehrrede entspricht:

Bevor du – nachdem du – während du, Rāhulo, einen Gedanken hegst, sollst du dir eben diesen Gedanken betrachten: „Dieser von mir gehegte Gedanke, führt er zu eigener oder fremder Beschwer oder zu beider Beschwer? Ist es ein unheilsamer Gedanke mit leidvollen Folgen, mit leidvollen Ergebnissen?“ Wenn du, Rāhulo, bei der Betrachtung merkst: „Dieser Gedanke, den ich da gehegt habe, führt zu eigener oder fremder Beschwer oder zu beider Beschwer, es ist ein unheilsamer Gedanke mit leidvollen Folgen, mit leidvollen Ergebnissen“, dann solltest du, Rāhulo, über diesen Gedanken beunruhigt, beschämt, Widerwillen gegen ihn fassen, und nachdem du, Rahulo, über diesen Gedanken beunruhigt, beschämt, Widerwillen gegen ihn gefasst hast, solltest du dich künftig zurückhalten.

Solange ein Mensch im Geist vorwiegend an dieses gegenwärtige Leben denkt, so lange wird es ihm besonders helfen, wenn er sich vor Augen führt, welche schlimmen Folgen seine Verflechtung in Gier, Hass, Blendung schon in diesem Leben hat: „Die anderen werden nicht nur traurig, sondern auch wütend sein und zu meinen Feinden werden, meine Freunde werden mich nicht mehr mögen, mich allein lassen. Statt Harmonie, Vertrauen, Wohlwollen säe ich Zwietracht, Disharmonie." Und soweit der Gedanke an das nächste Leben für ihn willenwandelndes Gewicht hat, soll er sich die üblen Folgen im späteren Leben vor Augen führen, wie sie der Erwachte in vielen Lehrreden immer wieder gezeigt hat. Er kann sich z.B. vor

Augen führen: „Durch Gier- und Hassgedanken bin ich wie ein Tier, befangen in vordergründiger verblendeter Wohlsuche, wie ein Gespenst. Pflege ich diese Gedanken weiter, werden sie mir zur Gewohnheit, werde ich nach dem Tod zu solchen Wesen hingezogen nach den Worten des Erwachten:

Entsprechend ihrer inneren Art vereinigen sich die Wesen, kommen sie zusammen. Solche von niedriger Art vereinigen sich mit solchen von niedriger Art, kommen mit ihnen zusammen. Solche von hoher Art vereinigen sich mit solchen von hoher Art, kommen mit ihnen zusammen. (S 14,14)

Die Art der Wiedergeburt wird von der Art der im Menschen hausenden Triebe bestimmt. Werden bei einem Menschen die Triebe tierisch, so wird das die Saat zur Tierheit; werden sie aber verbrecherisch, dämonisch, so wird damit der Weg beschritten zu dämonischer Welt. In diesem Sinne sagt der Erwachte (A IV,232):

Was ist, Mönche, dunkles Wirken, das dunkle Folgen hat? Da begeht einer beschwerende Taten, spricht beschwerende Worte, denkt beschwerende Gedanken. Der wird in beschwerhafter Welt wiedergeboren. In beschwerhafter Welt wiedergeboren, berühren ihn beschwerhafte Berührungen, von beschwerhaften Berührungen berührt, fühlt er beschwerhafte Gefühle, äußerstes Wehe, als wie die höllischen Wesen.

Die Gedanken und Vorstellungen von lockenden, anziehenden oder abstoßenden Objekten sind es, die den Menschen veranlassen, übel zu wirken. Allein hier ist der Ansatzpunkt zu besserer Wiedergeburt. Darum gilt es, die Zeit zu nützen.

In einer anderen Lehrrede erklärt der Erwachte:

Wer geizig ist in dieser Welt,
engherzig, schnöde Reden führt,
den andern Menschen, die bereit

zum Geben sind, entgegenwirkt –
im Höllendasein, Schoß des Tiers,
Gespensterreich erscheint er dann.

Doch wenn er Menschentum erreicht,
kommt er in armem Haus zur Welt.
Kleid, Speis', Genuss, Erholung, die
erlangt er kaum mit harter Müh'.
Was er von anderen erhofft,
der Tor, es wird ihm nicht zuteil.
Das ist sein Los in dieser Welt;
im nächsten Leben sinkt er ab.

Wer hier zum Menschentum gelangt,
großherzig ist und ohne Geiz,
bei Meister, Lehre, Heilsgängern
die Zuflucht nahm, die Drei verehrt –
im Himmel strahlt er leuchtend auf,
erfährt dort Wiedersein.

Doch wenn er Menschentum erlangt,
gelangt er in ein reiches Haus.
Kleid, Speis', Genuss, Erholung, die
erlangt er dort ganz ohne Müh.
Reichtum, der ihm von and´ren kommt,
genießt er, mächt´gen Göttern gleich.
Das ist sein Los in dieser Welt;
im nächsten Leben steigt er auf. (S 1,49)

Doch so begehrenswert eine Wiedergeburt in höherer Welt für viele Menschen sein mag, dem Tieferblickenden kann sie nicht genügen, nicht einmal eine Wiedergeburt in einer Brahmawelt. Sind doch auch alle Himmelsleben begrenzt. Auch die Götter werden, wenn der Schatz ihrer Verdienste verbraucht ist, wieder in den Kreislauf der Wiedergeburten hineingerissen, nach oben und nach unten, zu Wonne und zu Entsetzen, je nach der Art früheren Wirkens.

Wem sich die Verstrickung der Wesen in den Kreislauf der Wiedergeburten in dieser Weise darstellt, der wird, ja muss sich aus seinem innersten Wesen heraus vor einer solchen Aussicht entsetzen. Darum fährt ein solcher vor üblem Wirken in Gedanken, Worten und Taten so entsetzt zurück, wie wenn ihm ein verwesender Leichnam um den Hals gebunden würde. Weil er die ganze Fürchterlichkeit des Samsāra erkennt, darum sträubt er sich auch mit aller Macht gegen die Ursachen des Leidens, die allein im üblen Wirken liegen.
Wenn nun das positiv-aktive Bedenken der ersten Übung - sich etwas Besseres vorstellen - und auch das negativ-aktive Bedenken der zweiten Übung - sich das Elend und die furchtbaren Folgen der üblen Gedanken vor Augen führen - nicht geholfen hat, dann empfiehlt der Erwachte eine dritte, weniger auf denkerische Überwindung gerichtete Übung:

3. Ablenkung von üblen Gedanken

Wenn einem Mönch bei seiner Betrachtung des Elends jener Gedanken noch üble, unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufsteigen, so soll er, ihr Mönche, jene Gedanken nicht mehr denken, ihnen keine Beachtung schenken. Während er jene Gedanken nicht denkt, ihnen keine Beachtung schenkt, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein scharfsehender Mann, der in seinen Gesichtskreis getretene Erscheinungen nicht sehen will, die Augen schließen oder wegblicken mag, ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm bei seiner Betrachtung des Elends jener Gedanken noch üble, unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufsteigen, jene Gedanken nicht denken, ihnen keine Beachtung schenken. Während er

jene Gedanken nicht denkt, ihnen keine Beachtung schenkt, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Diese Übung hat zum Inhalt, das Denken von den üblen Gedanken abzuziehen, indem man sich ablenkt. So wie nach dem Gleichnis ein Mensch dann die Augen schließt oder wegschaut, so kann man, wenn man etwa Zorn über eine Beleidigung oder eine Anwandlung von Eifersucht hat und trotz aller Bemühungen davon nicht abkommt, dann sich ablenken, zum Beispiel ein Buch lesen, einen Freund besuchen oder anrufen, irgendeine Aufgabe oder Pflicht erfüllen, eine körperliche Arbeit tun, etwas lernen oder einen Brief schreiben. Damit ist man für den Augenblick abgezogen von den üblen Gedanken, die sich weiter breit machen würden, wenn man nichts täte.

Menschen, die von Natur mehr passiv sind, die also zum Erzeugen überwindender Gedanken in den beiden ersten Übungen sich sehr anstrengen müssten, denen es aber leichter fällt, eine Sache einfach fallen zu lassen, also auch von einer Erwägung zurückzutreten, sollten aber bedenken, dass damit allein nicht viel geholfen ist, denn dann ist die üble Anwandlung nur gerade verdrängt, aber nicht überwunden. Deshalb soll man möglichst zuerst die beiden ersteren Betrachtungen pflegen: Sie führen zur Überwindung - selbst dann, wenn im Augenblick ihr Erfolg noch nicht sichtbar ist, so dass man die drei weiteren Übungen noch machen muss. Denn mit den beiden ersten Übungen wird man immer fähiger, sich bei Gier-, Hass-, Blendungs-Vorstellungen zunächst auf überwindende Gedanken zu besinnen, sich den Vorteil der besseren Gedanken und den Schaden solcher üblen Gedanken vor Augen zu führen. Diese beiden Übungen helfen auf weite Sicht und bis auf den Grund; meistens helfen sie auch akut. Immer aber stärken sie die Gewöhnung, sich auf Überwindung zu besinnen.

Wie hilfreich diese Übung ist, versteht man erst, wenn man bedenkt, dass ja die erste und zweite Übung immer öfter gelingen wird, so dass nach einiger Zeit derjenige, der zur dritten Übung übergeht, einer ist, der durch die immer wiederholte erste und zweite Übung schon mehr oder weniger gewandelt ist und durch die dritte Übung sozusagen zu seinen besseren Eigenschaften hinfindet. Je öfter er so übt, um so mehr weiß er, dass er sich auch bei der Übung der „Ablenkung" mitten auf dem Pfad der Übung befindet, so dass er sich nicht durch unnütze Gedanken, bei der ersten und zweiten Übung „versagt" zu haben, verstören lässt, sondern beglückt nach einiger Zeit der Ablenkung sich erinnert, wie er auf dem vom Erwachten gewiesenen Wege, nachdem die erste und zweite Übung noch nicht gleich zum akuten Erfolg geführt hatten, ganz sanft und unauffällig von den üblen Vorstellungen abgekommen ist. Deshalb heißt es, dass auch das Ergebnis dieser Übung eine Beruhigung und Sammlung des Herzens ist. Wer sich aber immer gleich ablenken wollte, ohne vorher die erste und zweite Übung versucht zu haben, der käme nie zur Ruhe.

4. Beruhigung durch Analyse der Gedanken

Wenn einem solchen, ihr Mönche, ob er gleich jene Gedanken nicht denkt, ihnen keine Beachtung schenkt, noch üble, unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufsteigen, so soll er, ihr Mönche, seine Aufmerksamkeit darauf richten, wie die Gedankenbewegtheit sich zusammensetzt, und sie so zur Ruhe bringen. Während er seine Aufmerksamkeit darauf richtet, wie die Gedankenbewegtheit sich zusammensetzt, und sie so zur Ruhe bringt, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Es ist, wie wenn ein Mann schnell ginge. Da käme ihm der Gedanke: „Was gehe ich denn so schnell. Ich kann doch langsamer gehen“, und er ginge langsamer. Und es käme ihm der Gedanke: „Doch warum gehe ich überhaupt? Ich kann doch stehen“, und er bliebe stehen. Und es käme ihm der Gedanke: „Aber weshalb stehe ich? Ich kann mich doch setzen“, und er setzte sich nieder. Und es käme ihm der Gedanke: „Warum sollte ich nur sitzen? Ich kann mich da hinlegen“, und er legte sich hin; und so wäre diese Mann von einem gröberen Bewegungszustand nach dem anderen zu einem feineren Bewegungszustand übergegangen.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm, obgleich er jenen Gedanken keine Beachtung schenkt, noch üble, unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufsteigen, seine Aufmerksamkeit darauf richten, wie die Bewegtheit dieser Gedanken sich zusammensetzt, und sie so zur Ruhe bringen. Dann schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Indem der Übende seine Aufmerksamkeit auf die Zusammensetzung seiner Gedanken richtet und auf die Dinge, die diese üblen Gedanken verursacht haben, da wird eine Komponente nach der anderen „harmlos", denn die Wirkung eines üblen Gedankens, einer üblen Vorstellung beruht auf der Zusammensetzung, der Komposition des Gedankenkomplexes. Das Pāliwort *santhānam* bedeutet sowohl *Zusammensetzung* im

Sinn von Komposition als auch ein beruhigendes *Zusammenfassen* der Gedanken.[74]

Wir lernen beim Erwachten immer wieder die Analyse der Komposition - der Komposition „Mensch": der Komposition „Sinneseindruck", der Komposition „Gedanken". So heißt es in M 28, dass ein Mönch, wenn er durch Scheltworte anderer unangenehm berührt wird, denken soll:

Entstanden ist mir da dieses Wehgefühl, durch Gehörberührung hervorgerufen, und es ist bedingt, nicht unbedingt. Wodurch bedingt? Durch Berührung bedingt. Und: „Die Berührung ist unbeständig", merkt er, „das Gefühl ist unbeständig", merkt er, „die Wahrnehmung ist unbeständig", merkt er, „die Aktivität ist unbeständig", merkt er, „die programmierte Wohlerfahrungssuche ist unbeständig", merkt er. Indem er so die Gegebenheiten (die fünf Zusammenhäufungen) zum Objekt macht, da wendet sich das Herz der Betrachtung freudig zu, beruhigt sich, steht dabei still und wird frei.

Mit dem Ohr wurde ein Ton erfahren. Das Ohr selber ist etwas Zusammengegessenes, es ist eine seelenlose wandelbare Form, ebenso wie das Gehörte. Das Zusammenkommen von Ohr und Ton hat zur Berührung der Empfindlichkeit des inneren Spannungskörpers geführt. Weil dieser berührt worden ist, darum hat er aufgeschrien im Gefühl, weshalb der Erwachte die Berührung mit dem Fraß von Insekten an einer offenen Wunde vergleicht, und nach einem anderen Gleichnis hat die Berührung eine Feuersbrunst ausgelöst, wie wenn eine Fackel auf

[74] Thānam bedeutet stehen, und die Vorsilbe sam kann sowohl bedeuten stillstehen, dann ist es eine Verstärkung von thānam (z.B. cittam santitṭhati = das Herz steht still, wie in dieser Lehrrede nach jeder gelungenen Übung angegeben) als auch zusammenstehen, zusammenstellen. Dann bedeutet es „Zusammenstellung, Komposition". Ein ähnlich doppelter Sinn liegt in dem englischen Begriff composed, was sowohl gesammelt = gelassen wie auch zusammengesetzt bedeutet. Hier haben wir den seltenen Fall, dass ein Wort einer europäischen Sprache genau den gleichen doppelten Sinn hat wie in Pāli.

trockenes Gras fällt. Dementsprechend ist die daraus hervorgehende geistige Aktivität der Gedanken wild bewegt.

Durch die Zerlegung des üblen Gedankens in seine ihn bedingenden Faktoren wird das Bewegte, das Erregende und Erregte, das durch das Zusammenwirken, durch die Komposition der fünf Zusammenhäufungen bedingt ist, aufgehoben. Indem der Übende die Gedanken analysiert, auf ihre Herkunft untersucht und zerlegt hat, hat er bei jedem Teil dieser Komposition gesehen: es ist nichts, es ist leer. So ist dem Gefühl die Grundlage entzogen, und dadurch tritt erlösende Ruhe ein. Die Abwesenheit von irgendwelchen Gefühlen ist ja die Ruhe. So führt diese vierte Übung zur Beruhigung, die in dem Gleichnis veranschaulicht wird durch das Bild von der graduellen Beruhigung der körperlichen Bewegtheit: Der Mensch kommt vom Laufen zum Gehen, zum Stehen, zum Sitzen, zum Liegen.

Die anderen Übungen haben die Beruhigung nicht zum *Ziel,* wenn auch als ihr Ergebnis eine relative Beruhigung durch die Sammlung des Geistes auf einen Gedanken eintritt. Wenn der Mönch bei der ersten Übung eine höhere Vorstellung gewinnt, dann kann sie ihn ebenso stark emporreißend, begeisternd (pīti) bewegen, wie die üble Vorstellung ihn hinabziehend bewegen kann; auch die Vorstellung der Leiden ausbrütenden Folgen übler Gedanken hat nicht die Geistesruhe zum Ziel, und auch die Taktik des Ablenkens (dritte Übung) ist keine Übung der Ruhe. Erst diese vierte Übung hat speziell die Pflege der Beruhigung durch Analyse zum Inhalt.

Und auch bei ihr ist es wie bei den vorhergehenden: Selbst wenn auch sie noch nicht zur vollen Auflösung von Gier, Hass, Blendung führt, wenn sich zwischen die Analyse immer noch Gedanken der Gier, des Hasses, der Blendung drängen wollen - etwa Vorstellungen aus der Beschäftigung, mit der man sich bei der dritten Übung abgelenkt hat - selbst dann ist sie nicht umsonst gewesen, selbst dann ist kein Grund zu jener Art von Verzweiflung und Minderwertigkeitsgefühl, die gerade den westlichen Menschen so leicht ankommen will, wenn

eine Übung nicht „ab sofort" gelingt. Der Erwachte weiß, dass viele Triebe oft so mächtig sind, dass selbst durch das vierfache Sieb der bisher genannten Übungen noch unheilsame Vorstellungen durchdringen können - sogar bei übenden Mönchen. Deshalb hat er auch noch eine fünfte Übung als „Notventil" genannt:

5. Mit körperlicher Anstrengung üble Gedanken hinauswerfen

Wenn einem solchen Mönch, ihr Mönche, während er sich bemüht, seine Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie die Gedankenbewegtheit sich zusammensetzt, und sie so zu beruhigen, noch üble, unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufkommen, so soll er, ihr Mönche, mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem besseren Willen die Herzensanwandlungen niederzwingen, niederdrücken, niederquälen. Während er mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem besseren Willen die Herzensanwandlungen niederzwingt, niederdrückt, niederquält, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein starker Mann einen schwächeren beim Kopf oder bei der Schulter ergreifend, niederzwingt, niederdrückt, niederquält: ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm, während er sich bemüht, seine Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie die Gedankenbewegtheit sich zusammensetzt, und sie so zu beruhigen, noch üble, unheilsame Gedanken mit Gier, Hass, Blendung aufkommen, mit aufeinander gepressten Zähnen und an

den Gaumen gehefteter Zunge mit dem besseren Willen die Herzensanwandlungen niederzwingen, niederdrücken, niederquälen. Während er mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem besseren Willen die Herzensanwandlungen niederzwingt, niederdrückt, niederquält, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Es geht ja bei allen fünf Übungen darum, dass der Übende von Gedanken und Vorstellungen, die er als unheilsam und schädlich erkennt, abkommen will. Wenn dies mit den vielerlei Überlegungen der ersten vier Übungen doch nicht gelingt, dann soll er ohne weitere Wenn und Aber diese üblen Gedanken unter Zuhilfenahme körperlicher Anspannung geradezu „hinauswerfen". Hier geht es darum, alle Energie aufzumachen und eisern ohne viel Argumente die üblen Gedanken unter Einsatz aller Willenskraft hinauszudrängen. Denn im Innersten weiß der Übende ja, dass sie übel sind, so dass die Summe dieser gesamten Einsichten zu einem starken Nein führt.

Natürlich hat diese Übung nichts zu tun mit der falschen Auffassung, dass man mit einem „starken Willensentschluss" unabhängig von dem Triebhaushalt, den man meistens ignoriert, zu allen Zielen kommen könne. Das ist unmöglich. Darum sieht man sich immer wieder versagen und resigniert allmählich. Der Erwachte zeigt realistisch die Einsatzmöglichkeiten des Willens. Er sagt: Wenn ein Hausvater mit geeigneten Voraussetzungen die Lehre hört, dann wird bei ihm der Wille geboren zum heilsamen Wandel. Das ist noch ein mehr oder weniger schwacher Wille, den der Hausvater nun allmählich dadurch stärkt, dass er sich immer wieder die richtigen Einsichten vor Augen führt, wodurch die dem besseren Willen entgegenstehenden Triebe allmählich gemindert werden. Dann

erlangt der heilsame Wille das Übergewicht, und die Waage schlägt um. Zu dieser echten Reinigung des Triebhaushalts helfen nur die erstgenannten Übungen - das muss uns klar sein - aber als „letztes Mittel" hilft in dringenden Fällen auch diese Gewalt gegen das innere Üble. Bis dahin braucht es für den verständigen Praktiker nur selten zu kommen.

Am Schluss der Lehrrede werden die Übungen noch einmal alle zusammengefasst:

1. Wenn ein Mönch, ihr Mönche, irgendeine Vorstellung im Geist hegt und ihm dabei üble unheilsame Gedanken aufsteigen, solche, die mit Gier, Hass, Blendung verbunden sind, dann soll der Mönch seine Aufmerksamkeit von dieser Vorstellung weg auf eine andere Vorstellung, eine heilsame, bessere richten. Indem er die Aufmerksamkeit von dieser Vorstellung weg auf eine andere, heilsame, bessere richtet, da schwinden die üblen unheilsamen Gedanken, die mit Gier, Hass, Blendung verbunden sind, dahin, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

2. Er betrachtet das Elend derartiger Gedanken: „Da sind sie ja, diese unheilsamen Gedanken, die gefährlichen, diese Leiden ausbrütenden Gedanken." Indem er das Elend derartiger Gedanken betrachtet, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

3. Er denkt jene Gedanken nicht, schenkt ihnen keine Beachtung. Indem er jene Gedanken nicht denkt, ihnen keine Beachtung schenkt, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

4. Er richtet seine Aufmerksamkeit darauf, wie die Gedankenbewegtheit sich zusammensetzt und bringt sie so zur Ruhe. Indem er seine Aufmerksamkeit darauf richtet, wie die Gedankenbewegtheit sich zusammensetzt, und sie so zur Ruhe bringt, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

5. Er zwingt mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem besseren Willen die Herzensanwandlungen nieder, drückt sie nieder, quält sie nieder. Indem er mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem besseren Willen die Herzensanwandlungen niederzwingt, niederdrückt, niederquält, schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken mit Gier, Hass, Blendung, lösen sich auf. Dadurch wird das Herz still und befriedet, wird einig und gesammelt.

Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch genannt, Herrscher über den Lauf der Gedanken. Welchen Gedanken er will, den wird er denken, welchen Gedanken er nicht will, den wird er nicht denken. Abgeschnitten hat er den Durst, aufgelöst die Fessel, durch vollständige Durchschauung des Ich-bin-Dünkens ein Ende gemacht dem Leiden.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

In Anbetracht der Reihenfolge der genannten und hier noch einmal zusammengefassten Übungen mag man sich fragen, ob sie wohl in dieser und keiner anderen Reihenfolge geübt werden sollten, um aufgestiegene üble Gedanken zu vertreiben. Dazu müssen wir wissen, dass von den genannten fünf Übungen die erste die edelste ist, denn hier tauscht der Übende eine

aufgekommene üble niedere Vorstellung gegen eine bessere, feinere, edlere oder gar erhabenere ein. Die zweite Übung dagegen hat die stärkste Kraft der Abschreckung und Abwendung, weil man sich hier die dunklen, üblen Folgen einer Pflege solcher Vorstellungen und Gewöhnungen vor Augen führt.

Von diesen beiden Auswegen aus dem Leiden handelt die Lehrrede *„Kesi, der Rossezähmer“* (A IV,111). Dort berichtet der Erwachte, wie er seine Schüler teils mit „Milde", teils mit „Strenge" erziehe. Mit „Milde" bezeichnet er seine Darlegungen der vielfältigen guten und immer besseren Folgen bis zur vollkommenen Erlösung, die aus gutem Wirken unter guten Vorstellungen hervorgehen - das entspricht der ersten unter unseren fünf Übungen. Als „Strenge" bezeichnet er seine Darlegungen der vielfältigen unguten, schlimmen bis entsetzlichen Folgen, die aus üblem Wirken unter dem Einfluss übler Vorstellungen hervorgehen - das entspricht der zweiten unter den fünf Übungen.

Darum sollte man sich nicht von vornherein darauf einstellen, alle fünf Übungen machen zu müssen, sondern sollte sich ernsthaft von der ersten Übung die Hilfe erhoffen und sie darum mit vollem Einsatz üben. Und nur wenn sie nicht geholfen hat, dann zur zweiten Übung greifen und auch diese wieder so durchführen, als gäbe es die drei weiteren Übungen nicht. Ebenso wäre mit den anderen Übungen zu verfahren. Wenn man so vorgeht, dann wird man nur in den seltensten Fällen bis zur fünften Übung kommen.

Wenn man länger so vorgegangen ist, dann mag man die Erfahrung machen, dass man oft am besten mit einer bestimmten unter den Fünf zurechtkommt. Wenn man noch mehr in den richtigen Umgang mit sich selbst eingedrungen ist, dann kann man allmählich merken, dass man bei den Anwandlungen der einen Art besser mit einer bestimmten unter den fünf Übungen zurechtkommt, bei anderen Anwandlungen wieder besser mit einer anderen der fünf Übungen. Wenn man so auf sich achtet, bekommt man den richtigen Umgang mit diesen Übungen in den Griff und gewinnt daraus eine gute Hilfe.

Wer diese Übungen in den erforderlichen Fällen durchführt, der beherrscht allmählich seine Gedanken immer besser. Er ist nicht mehr Sklave der Einflüsse, sondern lenkt sich bewusst zu immer höheren Zielen. Von einem solchen heißt es in M 32:

Da hat einer das Herz in seiner Gewalt, und nicht ist er in der Gewalt des Herzens.

DAS GLEICHNIS VON DER SÄGE
21. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Diese Lehrrede beginnt mit einer speziell die Mönche betreffenden Situation, doch die daran angeschlossenen Belehrungen des Erwachten sind für alle sich auf dem Heilsweg Übenden je nach der Intensität ihres Strebens nützlich.

Ablenkung und Gefährdung eines Mönches

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī im Siegerwald im Garten Anāthapindikos. Damals nun weilte der ehrwürdige Moliyaphagguno übermäßig lange Zeit bei den Nonnen und war mit ihnen innerlich verbunden. Das zeigte sich daran, dass er, wenn irgendein Mönch in Gegenwart des ehrwürdigen Moliyaphagguno die Nonnen tadelte, sogleich verstimmt und aufgebracht wurde und das Geäußerte bestritt, weil er eben mit den Nonnen innerlich verbunden war. Und auch wenn irgendein Mönch in Gegenwart der Nonnen den ehrwürdigen Moliyaphagguno tadelte, so wurden die Nonnen verstimmt und aufgebracht und bestritten das Geäußerte, weil eben der ehrwürdige Moliyaphagguno mit den Nonnen innerlich verbunden war.

Es gehörte zu den Regeln der Nonnen, alle vierzehn Tage den Mönchsorden aufzusuchen und um den Besuch eines Mönches als Unterweiser zu bitten. Wir erfahren aus den Lehrreden (z.B. M 146), dass sich die Ordensälteren im Vortrag abwechselten. Wie der Besuch der mönchischen Lehrer bei den Nonnen äußerlich gesehen in etwa ablief, darüber gibt die Lehrrede M 146 Auskunft:

Damals nun war es die Aufgabe der Ordensälteren, der Reihe nach den Nonnen einen Vortrag zu halten. Als aber die Reihe

an den ehrwürdigen Nandako gekommen war, mochte dieser den Nonnen keinen Vortrag halten.

Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Anando: An wem ist denn heute die Reihe, den Nonnen einen Vortrag zu halten? –

Wir alle, o Herr, haben schon der Reihe nach den Nonnen einen Vortrag gehalten. Der ehrwürdige Nandako hier, der mag den Nonnen keinen Vortrag halten. –

Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Nandako: Belehre die Nonnen, Nandako, unterrichte die Nonnen, Nandako, spende du, Geheilter, den Nonnen ein lehrreiches Gespräch.

Wohl, o Herr, – sagte da der ehrwürdige Nandako, dem Erhabenen gehorchend. Und er rüstete sich beizeiten, nahm Mantel und Schale und ging nach Sāvatthī um Almosenspeise. Als er dort von Haus zu Haus tretend, Almosen erhalten hatte, kehrte er zurück, nahm das Mahl ein und begab sich dann nach dem Königsgarten. Es sahen aber jene Nonnen den ehrwürdigen Nandako von fern herankommen. Und als sie ihn gesehen, stellten sie einen Stuhl zurecht und Wasser für die Füße. Es setzte sich der ehrwürdige Nandako auf den angebotenen Sitz, und als er saß, spülte er sich die Füße ab. Jene Nonnen boten nun dem ehrwürdigen Nandako ehrerbietigen Gruß dar und setzten sich seitwärts hin.

Nachdem nun der ehrwürdige Nandako jene Nonnen unterwiesen hatte, ermahnte er sie: Geht nun, ihr Schwestern, es ist an der Zeit. – Da waren denn jene Nonnen durch des ehrwürdigen Nandako Rede erfreut und befriedigt, und sie standen von ihren Sitzen auf, boten dem ehrwürdigen Nandako ehrerbietigen Gruß dar, schritten rechts herum und begaben sich dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt, boten sie dem Erhabenen ehrerbietigen Gruß dar und stellten sich seitwärts hin. Zu jenen Nonnen, die da seitwärts standen, sprach der Erhabene: Geht nun, ihr Nonnen, es ist an der Zeit. Und jene Nonnen boten dem Erhabenen ehrerbietigen Gruß dar, schritten rechts herum und entfernten sich.

Da wandte sich dann der Erhabene bald, nachdem jene Nonnen fortgegangen, an die Mönche:

Gleichwie etwa, ihr Mönche, vor dem Feiertag, in der Nacht vor dem Vollmond, gar manche Leute in Zweifel und Bedenken geraten: Nimmt der Mond noch zu oder ist er schon voll geworden?, aber es nimmt eben der Mond noch zu, ebenso nun auch, ihr Mönche, sind jene Nonnen durch Nandakos Darlegung der Lehre zwar erfreut worden, doch ihr Gemüt ist noch nicht ganz und gar mit dieser Belehrung ausgefüllt. Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Nandako: Darum magst du, Nandako, auch morgen dieselbe Aufklärung den Nonnen angedeihen lassen.

Das überwältigende Ergebnis dieser zweiten Belehrung berichtete der Erwachte dann den Mönchen:

Gleichwie etwa, ihr Mönche, am Feiertag in der Vollmondnacht gar manche Leute nicht mehr in Zweifel und Bedenken geraten: Nimmt der Mond noch zu oder ist er schon voll geworden? - weil eben der Mond schon voll geworden ist: ebenso nun auch, ihr Mönche, sind jene Nonnen durch Nandakos Darlegung der Lehre erfreut worden, und ihr Gemüt ist ganz und gar mit der Belehrung erfüllt. Wer da, ihr Mönche, jener fünfhundert Nonnen geringste Nonne ist, die ist dem Verderben entronnen und eilt zielbewusst der vollen Erwachung entgegen.

Abgesehen von der großen Wirkung durch die Belehrung, die nur ein vollkommen Geheilter in dieser Weise geben kann, sehen wir die zweimalige Vorsicht, einmal bei dem Mönch Nandako und dann beim Erwachten, dass die Zeit des Zusammenseins von Mönchen und Nonnen nicht überschritten wird - in vollem Bewusstsein dessen, dass die Geschlechtsanziehung unter Nichtgeheilten für beide Seiten eine große Gefahr darstellt. Der Erwachte sah deutlich die Behinderung des Reinheitswandels durch das Zusammenbestehen eines Mönchs- und Nonnenordens und warnte eindringlich (A V,55):

Keine andere Gestalt kenne ich, ihr Mönche, die so lusterregend, so reizvoll, so berauschend, so bestrickend, so betörend und so hinderlich wäre, die unvergleichliche Sicherheit zu erlangen, als gerade die Gestalt der Frau. Wegen der Gestalt der Frau, ihr Mönche, sind die Wesen in Entzücken und Begierde entbrannt, betört und gefesselt; und lange klagen sie im Banne der weiblichen Gestalt. Ob, ihr Mönche, die Frau geht oder steht, sitzt oder liegt, lacht, spricht, singt, weint, selbst als Leiche, ihr Mönche, fesselt die Frau des Mannes Herz. Wollte man also, ihr Mönche, etwas mit Recht als eine vollständige Falle Māros bezeichnen, so hätte man mit Recht die Frau als vollständige Falle Māros zu bezeichnen:

Man plaudere eher mit Dämonen
und Mördern mit gezücktem Schwert,
berühre eher gift'ge Schlangen,
selbst wenn ihr Biss den Tod bewirkt,
als dass man jemals plaudere
mit einer Frau so ganz allein.

Natürlich gilt diese Mahnung auch umgekehrt für die Nonnen: „Man plaudere eher mit Dämonen..., als dass man jemals plaudere mit einem Manne ganz allein..." oder für im Hause Lebende beiderlei Geschlechts, die die Keuschheit bewahren wollen.

Vor diesem Hintergrund verstehen wir die Besorgnis der Mönche, wenn einer ihrer Ordensbrüder in Gefahr geriet, zu lange bei den Nonnen zu verweilen. Hinzu kommt, dass sich der Mönch Moliyaphagguno mit den Nonnen identifizierte, sich ihnen zugehörig fühlte. Sich einer anderen Gemeinschaft als dem Mönchsorden verbunden fühlen, bedeutet eine große Ablenkung und Gefährdung des Mönchslebens.[75] Der Mensch, der die Wahrheit begriffen hat und deswegen in den Orden

75 Wie gefährlich Moliyaphaggunos Haltung für ihn selber war und wie berechtigt die Vorsicht, die der Erwachte und geheilte Mönche wie hier Nandako anwandten, zeigt sich daran, dass er bald die Askese aufgab, aus dem Orden austrat. (S 12,32)

gegangen ist, der zählt sich nicht Menschen oder Menschengruppen zugehörig, der will sich von allen Verstrickungen lösen.

Wie sehr die Mönche die Verlockung durch das andere Geschlecht befürchteten, zeigt auch Ānandos Frage kurz vor der Erlöschung des Erwachten:

Wie sollen wir uns, o Herr, zu den Frauen verhalten? - Nicht ansehen, Anando. - Und wenn uns eine ansieht, wie sollen wir uns verhalten? - Nicht ansprechen, Anando. - Und wenn uns eine anspricht, wie sollen wir uns dann verhalten? - Der Wahrheit eingedenk sein. -

Hätte eine Nonne den Erwachten gefragt: „Wie sollen wir uns zu den Männern verhalten?“, dann hätte sie eine entsprechende Antwort bekommen.

Durch längere Besuche Moliyaphaggunos bei den Nonnen waren die Triebe der Fürsorge für sie und damit ein Zugehörigkeitsgefühl bei ihm geweckt worden. Darum nahm er Partei für sie und als weitere Folge: er wurde ärgerlich und zornig, wenn seine Mitbrüder die Nonnen kritisierten.

Um ihn und damit auch die Nonnen, die ebenfalls ihrer Sympathie zu Moliyaphagguno anhänglich Raum gaben, wodurch auch ihr geistiges Vorwärtskommen behindert wurde, wieder auf den rechten Weg zu bringen, baten die Mönche nun den Erwachten wie folgt um Hilfe, auf dass die Reinheit des Ordens bewahrt bliebe, die Einhaltung der Regeln nicht gefährdet würde:

Da begab sich ein Mönch zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und berichtete ihm.

Da nun wandte sich der Erhabene an einen der Mönche: Gehe, Mönch, und sage in meinem Namen dem Mönch Moliyaphagguno: „Der Meister ruft dich, Bruder Moliyaphagguno.“ –

Ja, o Herr, erwiderte jener Mönch, dem Erhabenen

gehorchend, begab sich dorthin, wo der ehrwürdige Moliyaphagguno weilte, und sprach zu ihm: Der Meister ruft dich, Bruder Moliyaphagguno. - Ja, Bruder, ich komme, –erwiderte der ehrwürdige Moliyaphagguno jenem Mönch, begab sich dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Hierauf nun sprach der Erhabene zum ehrwürdigen Moliyaphagguno:

Ist es wahr, wie man sagt, Moliyaphagguno, dass du übermäßig lange Zeit bei den Nonnen weilst und innerlich mit ihnen verbunden bist? Insofern seiest du, sagt man, mit den Nonnen innerlich verbunden, dass du, wenn irgendein Mönch in deiner Gegenwart die Nonnen tadelt, verstimmt und aufgebracht wirst und das Geäußerte bestreitest, und wenn irgendein Mönch in Gegenwart der Nonnen dich tadelt, dann die Nonnen verstimmt und aufgebracht werden und das Geäußerte bestreiten. Bist du wirklich innerlich so mit den Nonnen verbunden? – Ja, o Herr. – Hast du denn nicht, Moliyaphagguno, voll Vertrauen Haus und Familie verlassen und bist in die Hauslosigkeit gegangen? – Ja, o Herr. –

Das ist nicht gut für dich, der du voll Vertrauen Haus und Familie verlassen hast und in die Hauslosigkeit gegangen bist, dass du übermäßig lange Zeit bei den Nonnen weilst und innerlich mit ihnen verbunden bist. Wenn irgendeiner in deiner Gegenwart die Nonnen tadelt, so hast du alle weltlichen Willensregungen und alle weltlichen Gedanken aufzugeben. So hast du dich zu üben:

Nicht soll mein Gemüt verstört werden,
kein böses Wort meinem Munde entfahren;
voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen,

mit einem Herzen voll Liebe,ohne innere Abneigung.
So hast du dich zu üben.

Was ist unter „weltlichen Regungen, weltlichen Gedanken, die aufzugeben sind“, zu verstehen? Alle natürlich-menschlichen Regungen des Reagierens, zum Beispiel verletzt werden, wenn ich - oder die mir lieb sind - getroffen werden. Das ist weltliches Agieren, Raum geben den Trieben, wie sie zur Reaktion drängen.

Indem die Tendenzen, die tausend Erlebenssüchte, die den Körper bis in die letzte Faser hinein gebaut haben, ihn besetzt halten und ihn antreiben, durch das von außen Berührtwerden mit Gefühl antworten (2. Zusammenhäufung), wird das jeweilige Sinnesobjekt gefühlsbesetzt wahrgenommen (3. Zusammenhäufung). Die gefühlsbesetzte Wahrnehmung löst ein von Gefühl diktiertes Reagieren aus in Gedanken, Worten oder Taten (4. Zusammenhäufung). Die normale Aktivität des Menschen ist immer nur Reaktion auf aufkommende Erlebnisse, indem er die als angenehm empfundenen Wahrnehmungen erhalten und bewahren will und die als unangenehm empfundenen tilgen und durch bessere ersetzen will. Das geschieht dadurch, dass die jeweiligen Erlebnisse und die Umstände, die zu ihnen geführt haben, dem Gedächtnis eingeschrieben werden und auf diesen programmierten Bahnen ununterbrochen die wohltuenden Erlebnisse angestrebt werden (5. Zusammenhäufung). Unser gesamtes Leben, so vielseitig, lebendig und dramatisch es uns auch erscheinen mag, besteht aus nichts anderem als aus einer ununterbrochenen Kette von Wahrnehmungen und Reaktionen, einer Zweiheit von passivem Erleben und aktivem Reagieren, von Herausforderung und Antwort. Der durch das Reden und Handeln seiner Mitwesen angegangene und betroffene Mensch fühlt sich durch diese Angehung herausgefordert, und er reagiert dem Täter gegenüber entsprechend den Erregungen und Bewegungen, die in seinem Gemüt ausgelöst wurden. Diese Antwort und Reaktion bewirkt nun bei anderen Menschen wiederum verschiedenartige Gemüts-

bewegungen, worauf auch diese anderen Menschen wieder ähnlich reagieren und so fort. So geht es die Tage, Wochen, Monate und Jahre des ganzen Lebens hindurch in der Familie, im Beruf, in der Nachbarschaft, in der Freundschaft, ja, so geht es durch die Jahrhunderte und Jahrtausende, durch die Länder und Kulturen, durch die ganze Menschheit.

Die Aufgabe der Erwachten, welche die Heilande der Menschheit sind, besteht darin, dass sie dem Geist des aufnahmebereiten Menschen die wirklichkeitgemäße Einsicht von dem zwanghaften Ablauf, der Seelenlosigkeit und Sinnlosigkeit dieses schmerzhaften Prozesses und die Vorstellung von dem vollkommenen Wohl nach dem Zur-Ruhe-Kommen dieses Prozesses einprägen. Wenn diese Einsicht, welche der allgemeinen Sehnsucht des Menschen nach Frieden entspricht, im Gedächtnis des Menschen verankert ist, dann ist damit die geistige Struktur des betreffenden Menschen entscheidend verändert. Dann kann der Mensch von dem gesamten Spiel der fünf Zusammenhäufungen nichts anderes mehr als nur die Fortsetzung von Irrtümern und Leiden erwarten. Damit wird die durch seine bisherige Blindheit bedingte falsche Hoffnung auf Wohl und Heil innerhalb dieser Welterscheinung aufgehoben, und mit jener falschen Hoffnung wird nach und nach die blinde Triebkraft, mit welcher er bisher ununterbrochen agierte und nur reagierte, aufgelöst.

Darin erweist sich die Übung, insbesondere der Mönche, dass nicht entsprechend den Trieben reagiert wird, sondern dass der Übende die automatische Abfolge der fünf Zusammenhäufungen in ihrer zwanghaften Bedingtheit wahrnimmt und sich von ihr distanziert. Und selbst wenn die erste Reaktion noch den Trieben entsprechend war, nimmt der nach dem Heil Strebende sich später zurück. In dieser inneren Arbeit stand offensichtlich der Mönch Moliyaphagguno nicht genügend. Ihm wurde erst auf Vorhalten der Ordensbrüder und des Erwachten bewusst, dass er ungezügelt und unbeobachtet seiner Sympathie zu den Nonnen folgte und dadurch Antipathie gegenüber den Ordensbrüdern hegte, die negativ von den

Nonnen sprachen, und dieser Antipathie auch zügellos Ausdruck gab.

Durch nicht urteilende Liebe Zorn überwinden

Um dem Mönch - und damit auch den Nonnen - in der inneren Loslösung zu helfen, gab der Erwachte die oben genannte Meditation:

Nicht soll mein Gemüt verstört werden,
kein böses Wort meinem Munde entfahren;
voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen
mit einem Herzen voll Liebe, ohne innere Abneigung.

Hier wird also eine Meditation zur Einübung einer bestimmten Haltung empfohlen: als erstes, dass man sich trotz des Ansturms unliebsamer Wahrnehmungen in seinem Inneren (in seinem Gemüt, in seinem Herzen) „nicht verändere“, d.h. sich nicht gleich von dem Mitwesen wegneige. Man muss sich üben, nicht gleich den jeweiligen Eindrücken nachzugeben und zu erliegen, sondern Kraft anzuwenden zum Durchhalten einer guten heilsamen und unverstörten Herzensverfassung.

Bei dieser Übung geht es darum, jeden Gedanken, dem anderen etwas heimzahlen oder auch nur anrechnen zu wollen, bewusst zu entlassen, zu vergessen, auch sonst in keiner Weise gereizt zu werden, vielmehr zu verstehen mit Gedanken wie: „Vielleicht meinte er es gar nicht so, wie er es sagte, oder vielleicht fühlte er sich nicht wohl, als er etwas mich unangenehm Berührendes sagte oder tat, oder er war selber in trauriger oder gereizter Verfassung oder vielleicht sehe ich die Situation gar nicht richtig oder lege selber falsche Maßstäbe an. Mein Getroffensein rührt ja überhaupt nur von meiner Reizbarkeit und Empfindlichkeit her.“

Wenn das Gemüt nicht verändert, nicht verstört wird, wenn man wohlwollend und mitempfindend bleibt, dann ist man aufgeschlossen, dann ist das Herz sanft. Nur mit einer solchen

ruhigen Herzensverfassung kann der Mensch, der sich um triebfreie rechte Anschauung der Dinge bemüht, durchdringen bis zum Grunde, denn die Verhärtungen und Trübungen und Wallungen des Gemütes sind es, die uns hindern, die Wahrheit zu sehen, und sie haben ihre Ursache in der Verletzbarkeit.

Der Übende muss sich angewöhnen, bei allen begegnenden Menschen nicht mehr in erster Linie danach zu fragen, was sie ihm bedeuten, was er von ihnen hat, ob sie ihm angenehm oder unangenehm sind, sondern er muss stattdessen darauf blicken, dass andere ganz ebenso Wohl suchen und Wehe fürchten und fliehen möchten wie er. In dieser Gesinnung kommt er zur Bruderschaft mit jedem Wesen. Wenn diese Gesinnung mehr zur Gewöhnung wird, dann merkt der Übende die Erhellung des Gemüts und wie sich damit die ganze Welt verändert. Das ist wie ein Wunder, dann hören alle Beklemmungen, alle Angst auf. Durch Reuelosigkeit und innere Zufriedenheit geht unmittelbar im Herzen eine Freude auf, eine innere Helligkeit, von welcher der Übende merkt, dass sie nicht wie die gewöhnliche Freude abhängig ist vom Besitz, von äußeren Dingen, sondern unabhängig von der Welt, allein durch die Beschaffenheit des Herzens bedingt.

Auch wer noch ganz in der Welt wohnt - wenn er aber Abneigung gegen Wesen überwunden hat und verstehend, verzeihend, Übles vergessend, wohlwollend an die Mitwesen denkt, dann übertönt die innere Freudigkeit aus der Helligkeit des Gemüts immer mehr alle durch die äußeren Dinge bedingten Freuden.

Der Erwachte und die Mönche wissen, dass sich der Mensch durch diese Meditation nicht sofort wandeln kann, aber die ihr zugrunde liegenden Einsichten stellen bereits Akte der Willenslenkung dar, aus denen allmählich ein anderer gesetzmäßiger Ablauf hervorgeht als zuvor.

Wenn ein Segelschiff lange Zeit von Osten her Wind bekommen hat und darum nach Westen fährt, kann es nicht schon gleich beim ersten Windstoß vom Westen her stark in die entgegengesetzte Richtung fahren, denn ihm wohnt mit

großer Kraft noch die alte Richtung inne. Diese große Kraft wird erst durch immer wiederholte neue Winde aus der entgegengesetzten Richtung aufgezehrt, und das führt erst ganz allmählich dazu, dass das Schiff eine neue Richtung einschlägt. So ist der Mensch unendlich lange Zeiten hindurch aus Wahn begehrenden und übelwollenden Regungen gefolgt und hat sie positiv bewertend bedacht, so dass er Triebe entwickelt hat, welche das Fühlen und Handeln mit mehr oder weniger großer Kraft in die falsche Richtung treiben. Aber da die Kraft der Triebe, die heute noch in falsche Richtung reißen, aus nichts anderem als aus falschen Einsichten angesammelt wurde, so kann sie auch durch nichts anderes als durch stets wiederholte lebendige, einleuchtende rechte Anschauungen gemindert und aufgelöst werden. So kann der Nachfolger zwar langsam, aber mit Sicherheit zur rechten Verhaltensweise und Herzensverfassung kommen. Wenn der Nachfolger diese Tatsache nicht vergisst, hat er um so mehr Mut und Kraft, solche Besinnungen immer weiter zu pflegen.

Und nun nennt der Erwachte dem Mönch Moliyaphagguno eine über das Getadeltwerden der Nonnen durch Mitmönche hinausgehende, noch mehr die Tendenzen bewegende und normalerweise verstörende Vorstellung, die der Mönch sich bewusst als Übungsobjekt erzeugen soll, um daran die genannte Meditation anzuschließen und so weltliches Reagieren entsprechend den Trieben zu mindern: die Vorstellung der möglichen körperlichen Verletzung der Nonnen:

Und auch wenn irgendeiner in deiner Gegenwart die Nonnen schlüge, mit Steinen bewürfe, mit einem Stock prügelte oder mit einer Waffe verletzte, so hast du, Moliyaphagguno, alle weltlichen Willensregungen, alle weltlichen Gedanken aufzugeben, so hast du dich zu üben:

Nicht soll mein Gemüt verstört werden,
kein böses Wort meinem Munde entfahren;

voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen,
mit einem Herzen voll Liebe, ohne innere Abneigung.
So hast du dich zu üben.

Die Vorstellung der körperlich geschädigten Nonnen mag bei dem im Hause lebenden Menschen Widerstand auslösen. Er denkt spontan: „Soll der Mönch denn nichts unternehmen, um die Nonnen bei Angriffen zu schützen?“ Und ebenso spontan fallen ihm Vorfälle im Alltag ein: Eine wehrlose Frau wird auf der Straße zusammengeschlagen. „Da soll ich nicht eingreifen?“

Es darf hier nicht übersehen werden: Der Erwachte sagt nichts über das praktische Handeln in solchem Fall - das hängt von den jeweiligen Möglichkeiten und Umständen ab -, sondern nur über die Gesinnung, die Gemütshaltung. Und dabei ist das Allerwichtigste, dass der Nachfolger nicht wütend wird - das gilt für den Mönch wie für den im Hause lebenden Nachfolger. Sobald der Nachfolger den aufsteigenden Zorn merkt, bemüht er sich, ihn zu bekämpfen, wozu oft nur einige Gedanken ausreichen, wenn er in neutralen Zeiten sich um Verständnis und Mitempfinden und um das Empfinden der Gleichheit mit allen Wesen bemüht hat. Er wird sich hüten, den Schläger als „den Bösen“ und „den Geschlagenen“ als den Guten anzusehen und ohne Wut und Verurteilen - und dadurch viel überlegter und wirkungsvoller - helfen, wenn er kann.

Aber, wie gesagt, hier geht es nicht um eine akute mit den Sinnen erlebte Situation, die praktisches Handeln erfordert, sondern um die *Vorstellung* einer solchen Situation, die sich der Mönch machen soll, und um Beibehaltung einer gleichmäßigen liebevollen Haltung allen gegenüber, um sich innerlich von der Anhänglichkeit an die Nonnen, dem automatischen Reagieren auf eine Tendenz, auf angenehme/unangenehme Gefühle, in Gedanken, Worten und Taten zu befreien.

Wenn es dem Mönch bei dieser die Triebe sehr reizenden Vorstellung gelingt, gleichmäßige, nicht messende, nicht urteilende Liebe zu allen Beteiligten zu bewahren, dann wird es

ihm nicht mehr so schwer fallen, bei dem weniger schweren in dieser Rede behandelten Anlass, bei dem bloßen Getadeltwerden der Nonnen, diese Unverstörung des Herzens in gleichmäßiger Liebe zu bewahren.

Der Körper ist nicht das Ich

Nachdem der Mönch sich geübt hat, bei Getadeltwerden und bei körperlicher Verletzung der Nonnen nicht heftig zu reagieren, sondern Verständnis und unterschiedslose, nicht urteilende Liebe zu allen Beteiligten zu entwickeln, nennt der Erwachte nun die noch weitergehende Übung, dass der Mönch sich vorstellen soll, er würde selber getadelt, selber geprügelt oder verletzt.

Wenn auch irgendeiner dich tadelt, so hast du alle weltlichen Willensregungen und alle weltlichen Gedanken aufzugeben. So hast du dich zu üben:
Nicht soll mein Gemüt verstört werden.
kein böses Wort meinem Munde entfahren;
voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen,
mit einem Herzen voll Liebe, ohne innere Abneigung.
Und auch wenn einer dich schlüge, mit Steinen bewürfe, mit einem Stock prügelte oder mit einer Waffe verletzte, so hast du, Moliyaphagguno, alle weltlichen Willensregungen, alle weltlichen Gedanken aufzugeben, so hast du dich zu üben:
Nicht soll mein Gemüt verstört werden,
kein böses Wort meinem Munde entfahren;
voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen,
mit einem Herzen voll Liebe,ohne innere Abneigung.
So hast du dich zu üben.

Einem jeden ist ja das eigene Selbst das Nächste und Liebste. Da soll nun der Mönch oder der belehrte Nachfolger denken:

„Wer ist es denn, der geschlagen oder geprügelt werden kann? Doch nicht ich!“ Der Nachfolger in der Lehre des Erwachten, sei es ein Mönch oder ein im Hause Lebender, hat oft im Geist vollzogen: *Der Körper gehört mir nicht, der bin ich nicht, der ist nicht mein Selbst.* Er besteht aus den vier Hauptbeschaffenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft, und diese vier Arten von früher geschaffener Gegenständlichkeit sind seelenlos, tot. Sie erscheinen bei den Körpern der Menschen und Tiere sehr lebendig, aber sie selbst sind eben nicht lebendig. Die Wünsche und Vorstellungen sind es, die von innen her die Körperlichkeiten bewegen, und dann sieht das sehr lebendig aus. Der Mensch aber, der aus allem Bedingten und darum Unfreien herauskommen will, muss trennen lernen zwischen dem Bewegenden, das gerade unsichtbar ist - eben den Trieben des Herzens und den im Geist vorhandenen Vorstellungen - und dem Bewegten, das allein sichtbar ist.

Sāriputto schildert die vier großen Beschaffenheiten oder wörtlich „vier großen Gewordenheiten“ (M 28): Es gibt Zeiten, sagt er, in denen diese Erde, diese gewaltigen Felsen des Himālaya-Gebirges - das ganze indische Festland - vom Wasser überspült sind. Dann ist das Feste verschwunden. Und es gibt Zeiten, in denen die Wasser der Meere zurücktreten, die mächtige Erde völlig ausgetrocknet, brodelnd heiß wird, in denen nur Festes und Wärme besteht und auch kein Windhauch, keine Luftbewegung spürbar ist. Und, sagt Sāriputto: selbst diese globalen gewaltigen Erscheinungen sind solchen Schwankungen und starken Veränderungen unterworfen, vergehen und entstehen - wie erst dieser Körper, der aus den vier Hauptbeschaffenheiten zusammengehäuft ist.

Nicht nur der Körper, auch alles, was wir mit den fünf Sinnen aufnehmen, was wir sehen können, hören, riechen, schmecken, tasten können, das, wovon wir hauptsächlich leben, was hauptsächlich uns ernährt: die Sinneseindrücke, das ist nur Erleben von Formen: ein Gemisch von Festem, Flüssigem, Temperatur und Luft. Ob da ein Ast abgefallen ist und am Wege liegt oder ob „ich“ daneben sitze und „mein“ Schienbein

danebenliegt oder ob da der vom Ast tödlich getroffene Freund liegt, es ist alles Festes. Das Wasser im Bach, der Blutkreislauf oder das Wasser aus dem Wasserhahn - es ist alles Flüssigkeit. Die Außenwärme oder die Wärme dieses Körpers - es ist alles Wärme.

In mehreren Reden heißt es:

Was es nun da an zum Ich gezählter Festigkeit-Flüssigkeit-Wärme-Luft gibt und was es an zum Außen gezählter FestigkeitFlüssigkeit-Wärme-Luft gibt, das ist in gleicher Weise die Gegebenheit Festigkeit-Flüssigkeit-Wärme-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. Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an der Gegebenheit Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme, Luft nichts mehr finden, und das Herz löst sich ab.

Das Herz löst sich ab, weil die Illusion genommen ist, die vergängliche Form, die Materie, der Körper wäre lebendig und wäre gar das Ich.

Wer sich nicht mit dem Körper identifiziert, der macht das Schicksal des Körpers nicht zu seinem Schicksal. Von einem solchen konnte Sāriputto sagen (M 28):

Wenn die Leute, ihr Brüder, einem solchen Mönch unhöflich, lieblos, rau begegnen, ihn mit Fäusten schlagen, mit Steinen werfen, mit Stöcken prügeln oder mit einer Waffe verletzen, so denkt er dabei: ‚So beschaffen ist ja dieser Körper, dass man ihn schlagen, mit Steinen werfen, mit Stöcken prügeln, mit Waffen verletzen kann.'

Festes schlägt auf Festes, „ich werde doch nicht geschlagen oder geprügelt". Der normale Mensch ist sich nicht bewusst, dass gerade die sichtbaren Körper selbst nichts wissen, nichts wollen und auch nichts können, sondern von den Trieben der Wesen gehandhabt und bewegt werden nach den inneren Nei-

gungen und Programmen.

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 Menschenkörper mit freudigem oder zornigem Ausdruck 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 nur von inneren Drangkräften -Zuneigung oder Abneigung - so bewegt wird wie der Papierfetzen vom Winde. In der ganzen Welt gibt es das nicht, dass ein Körper, sei es Mensch oder Tier - „sich selbst bewegt". Darum kann ein nach der Lehre des Buddha gereifter Mensch sich nicht mehr mit dem Körper identifizieren.

Durch die Beobachtung des Körpers hat er eine Befreiungsstufe erreicht, die von dem Erwachten formuliert wird:

Sich selbst als ohne Form wahrnehmend,
sind ihm alle Formen nur Außenwelt.

Das heißt, er hat in Bezug auf das Ich keine Formvorstellung mehr. Die Körperform ist zum beobachteten Objekt geworden, zur Außenform. Ein solcher sieht Formen kommen und gehen, aber „er" kommt und geht nicht. Der Erwachte sagt:

Was euch nicht angehört, das gebet auf. Durch dessen Aufgabe werdet ihr lange in Wohl und Heil leben. (M 22)

Es ist also ein Gewinn, innerlich von der Form zu lassen. Der Übende merkt, dass er befreit wird von der Abhängigkeit von Leidigem, wenn er die Form nicht mehr zu sich zählt. Das schon ist ein sehr großes Wohl, wenn das gleichbleibend liebevolle Gemüt durch keinerlei Formveränderungen verändert wird, und seien sie von der Perspektive des Unbelehrten aus gesehen noch so bedrohlich.

Und nun geht der Erwachte die Loslösung von den Trieben zu der zum Ich gezählten Form noch von einer anderen Seite an: der Ernährung der zum „Ich“ gezählten Form mit der zum „Außen“ gezählten Form:

Und der Erhabene wandte sich nun an die Mönche: Beruhigten, gesammelten Herzens kamen mir die Mönche einmal entgegen. Da sprach ich zu ihnen: Ich nehme das Essen einmal zu mir; das Essen einmal zu mir nehmend, erfahre ich Gesundheit, Freisein von körperlichen Beschwerden, Leichtigkeit des Körpers, Stärke und Wohlbefinden. So mögt auch ihr einmal essen; einmal essend, werdet auch ihr Gesundheit, Freisein von körperlichen Beschwerden, Leichtigkeit des Körpers, Stärke und Wohlbefinden erfahren.

Und jene Mönche bedurften keiner Ermahnung von mir, nur ihre Aufmerksamkeit auf diese Sache war zu wecken.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn auf gutem Boden am Ausgangsplatz vierer Straßen ein treffliches Wagengespann in Bereitschaft stände, mit dem zugehörigen Treibstock versehen; diesen Wagen bestiege ein Meister der Fahrkunst, ein gewandter Rosselenker, nähme die Zügel in die linke Hand, den Treibstock in die rechte und führe nach Wunsch und Willen hin und her – ebenso nun auch, ihr Mönche, bedurften jene Mönche keiner Ermahnung von mir, nur ihre Aufmerksamkeit auf diese Sache war zu wecken.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, rodet das Unheilsame aus, jocht euch an das Heilsame an, dann werdet ihr in dieser Wegweisung zum Gedeihen, zu Fortschritt und Reife gelangen.

Die Mönche mögen zuerst etwas betrübt gewesen sein über

diese vom Erwachten gegebene Regel, nur einmal zu essen, aber sie besaßen so viel Liebe zum Erwachten, dass sie sich geschämt hätten, die gegebene Regel zu übertreten, und so viel Achtung vor der Weisheit des Erwachten, dass sie die Folgen scheuten, wenn sie dieser Regel nicht nachgekommen wären.

Nicht alle Mönche haben sogleich die Weisung des Erhabenen erfüllt. Als der Erhabene den Mönchen damals jene Regel gab, sprach der Mönch *Bhaddāli* (M 65):

Ich vermag es nicht, o Herr, nur einmal Nahrung zu mir zu nehmen. Nur einmal Nahrung zu mir zu nehmen, macht mich unruhig, mag mich reuen.– So sprach der ehrwürdige Bhaddāli da, wo der Erhabene eine Regel erlassen hatte und die Mönche die Regel annahmen, von seinem Unvermögen. Und der ehrwürdige Bhaddāli ließ sich diese ganzen drei Monate nicht vor dem Erhabenen sehen, weil er die Wegweisung des Erwachten nicht vollkommen erfüllte.

So schloss sich dieser Mönch selber aus der geistigen Gemeinschaft aus. Um diesen Ausschluss zu beenden, begab er sich kurz vor dem Weiterwandern des Erwachten doch zu den Mitmönchen und zum Erwachten, und dieser führte ihm die äußeren und inneren Folgen seiner Weigerung noch einmal vor Augen. Die äußeren Unannehmlichkeiten, die Bhaddāli erfuhr, waren die, dass alle Mönche und Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen von ihm wussten: „Bhaddāli befolgt die Regeln nicht lückenlos.“ Wir können uns vorstellen, wie ausgestoßen sich dieser Mönch gefühlt haben mag und wie der Gedanke daran seine Übungen gestört haben mag.

Ausroden des Zorns, Anbinden an Sanftmut

Und nun gibt der Erwachte in M 21 ein anschauliches Gleichnis für die Ausrodung des Unheilsamen:

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn sich da in der Nähe

eines Dorfes oder einer Stadt ein verwahrloster Park befände, von allerlei Lianen und Unkraut durchwuchert; und es erbarmte sich einer der Bäume, um sie zu befreien und zu retten und ginge hin und holzte die krummen, abgestorbenen Stämme ab, schaffte sie fort, säuberte den Park und hielte ihn sauber instand: die geraden, gut gewachsenen Stämme pflegte er sorgsam; und so käme dieser Park allmählich zum Gedeihen, zur Entfaltung und Blüte.

Ebenso auch, ihr Mönche, rodet das Unheilsame aus, jocht euch an das Heilsame an, dann werdet ihr in dieser Lehre und Wegweisung zum Gedeihen, zu Fortschritt und Reife gelangen.

Das Unkraut und die Lianen - ein Vergleich für die Befleckungen des Herzens, darunter die zwei hauptsächlichen: Verderbte Habsucht (Egozentrik), Antipathie bis Hass - überwucherten viele Bäume und ließen sie absterben. Darum müssen die toten Stämme mit den Lianen abgeholzt werden, da sie den Wuchs der geraden, gut gewachsenen Stämme - der guten Gemütsverfassungen, wie Überwindung der verderbten Habsucht, Verständnis, Mitempfinden, nicht urteilende Liebe - behindern.

Diese Befleckungen, sagt der Erwachte, sind auszuroden, an das Heilsame soll sich der Übende anbinden, damit die guten Gemütsverfassungen gedeihen. Das Sich-Anjochen, Sich-Anbinden an die heilsame Art ist nur darum nötig, weil der Mensch an falsche, üble Art angejocht ist. Aber indem sich der Übende an das Heilsame anjocht, da bindet er sich zugleich von dem Unheilsamen los. So wie der Gärtner einen jungen Baum, der krumm und schief zu wachsen droht, an einen Pflock anbindet, damit er zu einem geraden Wuchs kommt, so ähnlich, aber in völliger Freiwilligkeit nimmt der Mensch, der von irgendeiner Eigenschaft den Eindruck gewonnen hat, dass sie für ihn wertvoll sei, sich nun fest vor, diese sich anzugewöhnen. Wenn er konsequent und beharrlich

ist, sich den Vorteil dieser Eigenschaft immer wieder vor Augen führt und immer bei dieser Übung bleibt bzw. sie immer wieder erneut aufnimmt, bis er sie sich völlig angewöhnt und zu seiner zweiten Natur gemacht hat, dann hat er viel erreicht, ist zu „Fortschritt und Reife“ gelangt.

Von größter Wichtigkeit bei der Arbeit an sich selbst ist es, dass der Mensch seinen inneren Haushalt kennt. Normalerweise lebt der Mensch aus seiner inneren Art heraus, so dass er Herzensbefleckungen nicht oder nur schwach bemerkt. Oft kennen wir zwar die eigenen Fehler, sehen aber die schlechten Folgen dieser Fehler nicht deutlich genug, um uns zu bemühen, sie auszuroden und an das Gute anzujochen. Dann haben wir das Üble 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 solche Entschuldigungen lenken wir uns ab von der Erkenntnis der eigenen Trübungen 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 Menschen - einen gönnenden, wohlwollenden; heimlichen - offenen; starrsinnigen, anerkennungshungrigen - nachsichtigen, ichlosen. „Maler Herz“, die Triebe, die inneren Neigungen malen die uns lieben und unlieben Zustände, und unsere Reaktionen aus den Herzensbefleckungen heraus sind ein zusätzliches Entwerfen, wodurch wir die Welt als dunkel und gefährlich empfinden. Das ist Blendung - das Wahrgenommene durch die Brille der eigenen Gefühle zu betrachten. Wer ungehemmt mit seinen Trieben rollt, der wird in diesem und in den nächsten Leben die Ernte erfahren: als stark Begehrender wird er nicht bekommen, was er wünscht,

als stark andere Verletzender wird auch er verletzt, wie er es auch schon im Erdenleben erfährt.

Indem wir aber erkennen, dass Ich- und Welt-Erscheinung nur Projektion des inneren Seins ist, dann erkennen wir die Schädlichkeit, die unmittelbare Gefahr der Herzensbefleckungen, und dann haben wir den Willen, sie zu überwinden.

Mangel an Herausforderung erweckt oft den Eindruck, dass bestimmte Herzenstrübungen nicht vorhanden seien. Darauf macht nun in dem weiteren Verlauf der Lehrrede der Bericht des Erwachten über die Hausfrau Vedehikā aufmerksam, die in dem Ruf stand, sanftmütig zu sein, weil ihre Magd alle Arbeit so gut nach ihrem Wunsch und Willen verrichtete, dass sie keinen Grund zum Zorn hatte. Als die Magd sie auf die Probe stellte und nicht mehr nach ihrem Willen handelte, kam es heraus, dass die Hausfrau doch vielerlei Wünsche und Bedürfnisse hatte und sehr erzürnt sein konnte, wenn diese nicht erfüllt wurden, dass ihre Sanftmut also nicht das Ergebnis rechter Anschauung und eigener Läuterungsarbeit war:

Ihr Mönche, einst lebte hier in Sāvatthī eine Hausfrau namens Vedehikā. Die Hausfrau Vedehikā stand in dem guten Ruf: „Sanft ist die Hausfrau Vedehikā, mild ist die Hausfrau Vedehikā, friedfertig ist die Hausfrau Vedehikā. Diese Hausfrau nun hatte eine Magd namens Kali, die flink und fleißig ihre Obliegenheiten wohl besorgte. Da kam der Magd Kali dieser Gedanke: „ Meine Gnädige steht ja in dem guten Ruf: „Sanft ist die Hausfrau Vedehikā, mild ist die Hausfrau Vedehikā, friedfertig ist die Hausfrau Vedehikā!“ Wie nun, kennt sie wirklich keinen Zorn oder wird ihr Zorn nur nicht sichtbar, weil ich meine Arbeit so gut verrichte, dass sie keinen Anlass zum Zorn hat? Ich will doch einmal die Gnädige auf die Probe stellen!“ Und die Magd stand erst spät bei hellem Tag auf, und die Hausfrau Vedehikā rief nach ihr: „He, Kali!“ - „Was,

Gnädige?“ -„Warum stehst du so spät bei hellem Tage auf?“ - „Das macht nichts, Gnädige!“ - „Uns aber macht es was, du schlechte Magd, dass du so spät bei hellem Tage aufstehst!“, sagte die Hausfrau erzürnt und aufgebracht mit gerunzelten Brauen.

Da kam der Magd Kali dieser Gedanke: „Sie wird also zornig und zeigte den Zorn bisher nur deshalb nicht, weil ich meine Arbeit so gut machte. Ich will nun die Gnädige noch stärker auf die Probe stellen!“ Und die Magd Kali stand noch später auf, und die Hausfrau Vedehikā rief nach ihr: „He, Kali!“ - „Was, Gnädige?“ - „Warum stehst du so spät bei hellem Tage auf?“ - „Das macht nichts, Gnädige!“ - „Uns aber macht es was, du schlechte Magd, dass du so spät bei hellem Tage aufstehst!“, sagte die Hausfrau erzürnt und aufgebracht, und aufgebrachte Worte entfuhren ihrem Munde.

Zum dritten Mal stand die Magd noch später auf. Da wurde die Hausfrau erzürnt und aufgebracht, ergriff den spitzen Torriegel und warf ihn der Magd an den Kopf, so dass er blutete. Und die Magd lief nun mit blutendem Kopf zu den Nachbarn und klagte jammernd: „ Seht, Beste, das Werk der Sanften, seht, Beste, das Werk der Milden, seht, Beste, das Werk der Friedfertigen, wie es da zugeht bei einer Frau, die nur eine Magd hält: „Bei Tag stehst du auf“, sagt sie und wirft euch zornig und wild den spitzen Torriegel an den Kopf, verwundet den Kopf.“ - Und die Hausfrau Vedehikā kam nun in den schlechten Ruf: „Jähzornig ist die Hausfrau Vedehikā, grob ist die Hausfrau Vedehikā, zänkisch ist die Hausfrau Vedehikā.“

Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist mancher Mönch nur so lange sanft, mild und friedfertig, solange ihn angenehme Redeweisen berühren. Aber gerade dann,

ihr Mönche, wenn der Mönch unangenehme Redeweisen erfährt, soll ein Mönch sanft, mild und friedfertig sein. Den Mönch nenne ich nicht sanft und friedfertig, der, wenn er Kleidung, Almosen, Lagerstatt und Arznei erhält, sanft und friedfertig ist. Und warum nicht? Weil ja, ihr Mönche, ein solcher Mönch, wenn er keine Kleidung, Almosen, Lagerstatt und Arznei erhält, nicht sanft, mild und friedfertig ist.

Ein Mönch aber, der, weil er die aufgezeigte Wahrheit beachtet, die aufgezeigte Wahrheit hochhält, die aufgezeigte Wahrheit im Sinn hat, sanft und friedfertig ist, den bezeichne ich als sanft und friedfertig.

Darum, ihr Mönche: Die aufgezeigte Wahrheit beachtend, die aufgezeigte Wahrheit hochhaltend, die aufgezeigte Wahrheit im Sinn behaltend, wollen wir sanft und friedfertig sein. So habt ihr euch, meine Mönche, zu üben.

Die Hausfrau Vedehikā ist ein Beispiel für jene Menschen, die bei der Jagd nach äußerem Wohl und bei den vielerlei Enttäuschungen gar nicht Muße finden, ihre Gefühle zu überprüfen. Sie lassen, wenn sie nicht erlangen, was sie verlangen oder erwarten, ihren jeweiligen negativen Empfindungen freien Lauf, merken nicht aufkommenden Ärger, Zorn 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.

Der Erwachte sagt nach M 61: Wer je in der Welt sich zu Höherem entwickelt hat, gleichviel zu welcher Religion er sich bekennt, gleichviel unter welchem Namen, der hat seine Taten, seine Worte und seine Gedanken betrachtend und betrachtend geläutert.

Betrachtet der Strebende die schlechten Auswirkungen der ärgerlichen und zornigen Gedanken und die guten Auswirkungen der Sanftmut, Milde und Friedfertigkeit, dann löst er damit

Zorn und Ärger auf und fasst eine Liebe zu Sanftmut, Milde und Friedfertigkeit, und dann enden die unheilsamen Taten und Worte.

Der Erwachte zeigt die üblen Folgen des Zorns (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 weichen Decken ausgelegt ist, 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 meint er: „Einen Nachteil hab ich erlangt!“ Weil er so 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 seiner Hände Arbeit mit Anstrengung und Fleiß zusammengebracht hat, das 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 Verwandte und Freunde hat, so weichen diese von ihm als einem Zornverzehrten.

Und wenn der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch in Taten, Worten und Gedanken solcherart übel gewandelt ist, so gelangt er bei der Auflösung des Körpers nach dem Tod auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt.

Ebenso wissen wir aus Erfahrung, wie es dem Sanftmütigen, Milden und Friedfertigen genau umgekehrt ergeht: 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)*. Nicht untergräbt er durch eine unbesonnene zornige Handlung seinen guten Ruf wie die Hausfrau Vedehikā, 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 Zornes als ein Zornverzehrter nach dem Tod in untere Welt, sondern er findet als friedfertiger und sanftmütiger Mensch bei ebensolchen helleren Wesen Eingang.

Wenn sich der Nachfolger die negativen Seiten des Zorns und Ärgers und die positiven Seiten der Sanftmut und Friedfertigkeit in dieser Weise immer wieder vor Augen führt, dann wächst er allmählich zu immer größerer Sanftmut und fasst Abscheu vor Zorn und Ärger.

Eine große Hilfe hierbei ist es, wenn er versucht, sich selbst und damit auch andere, die eigenen Motive des Handelns und die der anderen immer besser zu verstehen. Dadurch erwartet und fordert er immer weniger von anderen, sondern schreibt sich selber zu, was ihm an Unangenehmem begegnet, und sich selber kommt er auf die Schliche.

Wenn er nicht erlangt, was er verlangt, dann kommt es darauf an, ob er nun darauf ärgerlich reagiert oder ob er der Wahrheit eingedenk ist. Darin liegt die Weichenstellung für unseren Lebensweg: mehr zum Guten oder mehr zum Schlech-

ten. Alle Wesen werden so lange befleckt, so lange mit dunklen, schmerzlichen Erlebnissen im Samsāra kreisen, bis sie die Befleckungen bei sich erkennen und abtun.

In unserer Rede heißt es:

Einen Mönch, der nicht darum sanft und friedfertig ist, weil ihn angenehme Redeweisen berühren, sondern weil er die aufgezeigte Wahrheit beachtet und hochhält, die aufgezeigte Wahrheit im Sinn hat - den bezeichnet der Erwachte als sanft und friedfertig.

Das heißt: nur wer die Lehre des Erwachten mit den Ohren eines in Leiden Versunkenen und den Ausweg Suchenden hört, 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 überwinden muss, um über den Puppenzustand zum Schmetterling zu werden, 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. Alles Vorwärtskommen hängt von dem Gefälle der Heilssehnsucht ab; und diese hängt davon ab, wie weit man den labyrinthischen Charakter des Daseins mit seinen fast ausweglosen Möglichkeiten begriffen hat. Wer ihn begriffen hat, dessen größter Wunsch ist die innere Umerziehung, und er bemüht sich, auch bei Herausforderungen an die Überwindung der Herzenstrübungen angejocht zu bleiben. Der Kenner der Lehre weiß ja: Alles was mir begegnet, ist von mir in die Welt gesetzt; alle begegnenden Wesen und Situationen sind nur „Spiegelbilder“ meines eigenen Inneren, die irgendwann einmal so geschaffen worden sind und darum wieder in dieser Weise an

mich herantreten müssen. - Und der andere muss ja nach seinen Tendenzen und seiner in diesem Milieu angesammelten Anschauung so sein wie er ist; er kann im Augenblick gar nicht anders handeln und denken. Mit seinen Tendenzen und seiner Anschauung müsste ich genauso handeln, wie er mit meinen Tendenzen, meiner Anschauung genauso handeln müsste wie ich. Das ist eine automatische Folge. Wie kann ich einem anderen Automatismus, einem Mitmenschen gram sein, der dem mit Ich bezeichneten Automatismus etwas angetan hat?

Der Erwachte sagt: Es gibt eben dieses in der Welt, dass da, wo Wesen mit Mündern und Ohren sind, bestimmte Redeweisen das Ohr treffen. Wenn ich das Gemüt von angenehmen Redeweisen streicheln lassen wollte und von unangenehmen Redeweisen verletzen und treffen lassen wollte, so könnte ich nie in Unabhängigkeit und Freiheit gelangen. Und er zählt nüchtern die Redeweisen auf, die die Triebe berühren - verletzen oder erfreuen - können und schließt daran die bereits zum fünften Mal erwähnte, nun etwas erweiterte Meditation an:

Fünf Redeweisen können treffen

Fünf Redeweisen gibt es, ihr Mönche, mit welchen euch andere ansprechen können. Ihre Rede kann sein:

1. rechtzeitig *kāla*	***unzeitig*** *akāla*	***Zeit wissen***
2. richtig *bhūta*	***falsch*** *abhūta*	***Sache erkennen***
3. höflich *sanha*	***hart, verletzend*** *pharusa*	***Ton anschlagen***
4. zielgerichtet	***nicht zielgerichtet***	***Ziel (Heil) beachten***

	heilsam	*unheilsam*	
	atthasamhita	*anatthasamhita*	
5.	***zugewandt***	***innerlich abgewandt***	***Gesinnung***
	herzlich	*herzlos, lieblos*	
	liebevoll	*hartherzig, gehässig*	
	mettacitta	*dosantara*	

Zur rechten Zeit, ihr Mönche, können andere euch ansprechen oder zur Unzeit. Ihre Rede kann richtig sein oder falsch; höflich können andere euch ansprechen oder hart verletzend. Ihre Rede kann zielgerichtet / heilsam sein oder nicht zielgerichtet / unheilsam; herzlich zugewandt, liebevoll können euch andere ansprechen oder innerlich abgewandt, lieblos, gehässig.

Da habt ihr euch nun, meine Mönche zu üben:
Nicht soll unser Gemüt verstört werden,
kein böses Wort unserem Munde entfahren;
voll Wohlwollen und Mitempfinden wollen wir bleiben
mit liebevollem Gemüt ohne innere Abneigung.
Diesen Menschen wollen wir
mit liebevollem Gemüte durchstrahlen.
Von ihm ausgehend,
werden wir mit liebevollem Gemüte
die ganze Welt durchstrahlen
mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feindschaft und Bedrängung befreitem.
So habt ihr euch, meine Mönche, zu üben.

Die nüchterne Feststellung, dass es nur diese zweimal fünf Redeweisen gibt, dass also alles, was je in der Welt gesprochen wird, was je ein Wesen zu hören bekommt, immer nur in jener fünffachen Weise oder in einem Gemisch daraus positiv oder negativ sein kann - diese Feststellung allein wirkt schon beruhigend und entspannend. In dieser Betrachtung gewinnt

der Übende eine gewisse innere Distanz und beobachtet bei den ankommenden Redeweisen, welcher Art sie sind.

Zwar tun auch dem belehrten und strebenden Menschen, solange er durstbewegt ist, die fünf positiven Redeweisen stets wohl und die anderen stets weh, aber selbst wenn er sich von ihnen noch innerlich streicheln oder erregen lässt, so erkennt er in nüchterner Beobachtung und Feststellung zugleich, dass ihm jetzt nur darum wohl oder weh ist, weil eine der fünf positiven oder negativen Redeweisen oder ein Gemisch daraus ankam.

Diese Kenntnis ist eine Hilfe, um sich selber immer mehr heraus zu nehmen, um das Hängen an den Gefühlen zu überwinden, um sich freier zu machen, um weniger verwundbar, erregbar, schwankend und abhängig zu sein von der Gnade oder Ungnade, der Laune oder Nichtlaune des jeweiligen Sprechers. Sie ist ein Weg zur Souveränität, zur Unverletzbarkeit. - Insofern wendet sich der Hinweis des Erwachten an den Verstand.

Aber es soll nicht bei der Analyse bleiben, denn sie kann den in der Lehre noch nicht stark verwurzelten Menschen zur Lieblosigkeit führen. Wir sehen, dass der Erwachte diese nüchterne Analyse nur als ersten Gedanken empfiehlt, durch den wir mit den auf uns eindringenden Eindrücken fertig werden sollen und können. Aber wir sollen nicht mit der gleichen nüchternen Analyse den Mitwesen in unserem Reden und Handeln gegenübertreten: da empfiehlt der Erwachte, dass wir die Kraft unseres Gemüts einsetzen, dass wir wohlwollend, liebevoll uns den Mitwesen zuwenden, dass wir daran denken, dass dort, wohin wir uns jetzt richten, ein fühlender Mensch steht, ein Wesen, das sich ebenso nach Wohl sehnt und Wehes verabscheut wie wir.

Doch zunächst zu den zweimal fünf Redeweisen:

Die Rede kann sein: rechtzeitig – unzeitig

Zu rechter Zeit kann man etwas zu hören bekommen und zu *unrechter Zeit*. Wenn man etwas zu unrechter Zeit zu hören

bekommt, dann mag das Gehörte doch liebevoll sein, mag dem Sachverhalt genau entsprechen, höflich und zielgerichtet sein - weil es aber zur unrechten Zeit ankommt, zu einer Zeit, in der es „mir nicht passt“, wo ich nach meiner inneren oder äußeren Situation ganz andere Bedürfnisse und Interessen habe, kann eine solche Redeweise, obwohl sie in vier Punkten völlig positiv ist, nur darum, weil sie mir jetzt nicht passt, mich verärgern, reizen, mir widerstreben und kann darum von mir erheblich negativer beurteilt werden als sie es verdient.

Ist es nicht überhaupt töricht, wenn man sich von gehörten Worten und Sätzen im Gemüt abhängig macht und beeinflussen lässt, wenn man dadurch Freude oder Ärger entstehen und sein gesamtes inneres Wesen wie eine Nussschale auf den Wogen herumwerfen lässt? - Hier kommt nun noch hinzu, dass das gehörte Wort nur in dem einen Punkt unvollkommen war, indem es nicht zur rechten Zeit kam. - Wer darüber nachdenkt, sieht eine lohnende Aufgabe darin, geistesgegenwärtig zu merken, welcher Art die Redeweise ist, die eine blind-automatische Gefühlsreaktion der Triebe hervorruft und ihn zwingen will, entsprechend zu denken, zu reden und zu handeln. Wer sich zur Gewohnheit macht, nüchtern die ankommende Redeweise zu kategorisieren, wird durch diese Feststellung vom persönlichen Getroffensein abgelenkt und wird damit fähig, selber sachlich schonend oder gar herzlich zugewandt auch etwas im Augenblick Störendes, Belästigendes hinzunehmen in dem Wissen, dass der andere genauso Wohl erleben möchte wie man selber.

Eine Rede kann richtig, der Wirklichkeit gemäß, sein oder falsch

Nicht jede falsche, den Tatsachen nicht entsprechende Redeweise, die ich zu hören bekomme, ist schon eine Lüge. Es gibt auch die Möglichkeit des Irrtums bei dem Sprechenden und des Missverständnisses auf meiner Seite. Lüge, Irrtum und Missverständnis sind die drei Quellen für Redeweisen, die der

Wirklichkeit nicht entsprechen. Würde ich mich jetzt über die von mir als falsch beurteilte Rede ärgern und erbost oder kühl/überheblich die Sache „richtig stellen“, so könnte ich mich selber getäuscht haben. Aber selbst wenn ich ganz sicher bin, dass die falsche Darstellung nur dem anderen „anzulasten“ ist, so mag sich der Nachfolger sagen: dies ist eine der fünf möglichen unangenehmen Redeweisen, die mich treffen kann und die auch mir schon unterlaufen ist. Sie hat die Triebe nach richtiger Darstellung der Sache verletzt. Ärger ist aufgekommen, aber nicht kommt es auf das Verletztsein eines Triebs an, sondern auf ein Reagieren der Lehre gemäß. Reagiere ich jetzt durch das Verletztsein des Triebs ärgerlich, so ist die Gewöhnung, den Trieben entsprechend zu reagieren, verstärkt. So lässt sich nicht das Heil gewinnen.

Eine Rede kann höflich oder hart verletzend sein

Wenn einer mich zornig angiftet oder mir herablassend/überheblich meine Fehler vorhält - vielleicht gar in Gegenwart anderer, die dadurch ein falsches Bild von mir bekommen - auch dann gilt es nüchtern Folgendes festzustellen: „Dies ist unter den fünf unangenehmen Redeweisen eine verletzende Rede. Diese verletzende Rede hat die Tendenz nach Anerkennung getroffen, starkes Wehgefühl will den Geist veranlassen, ebenso heftig in Worten oder gar in Taten zu reagieren. Wollte ich dem folgen, so würde ich nicht der Wegweisung des Erhabenen folgen, nüchtern den Automatismus bei mir und bei anderen zu beobachten, sondern ich wäre wieder einmal ein in diesen Automatismus hinein verstricktes Opfer, ließe mich wie ein Rohr im Wind bewegen und umwerfen. Die vom Baum abfallenden Blätter oder die leeren Spreuhülsen vom Korn lassen sich von jedem Windlein hin und her werfen, während der Felsblock in der Brandung des Meeres und in jedem Sturm unerschütterlich steht. Welcher Mensch kann eher eine gefährliche Situation für sich selbst oder für einen ganzen Menschenkreis meistern: wer sich hin und her werfen

lässt oder der Unerschütterliche und dadurch klar Sehende?“

Wer auf die Unterschiedlichkeit der Menschen achtet und ihre Charaktere erkennt, der merkt bald, dass jeder Mensch einen anderen inneren Zuschnitt hat, dass mancher eben z.B. einfach herausplatzen muss, ohne daran zu denken, dass der andere dadurch verletzt sein könnte. Und wenn man das sieht - kann man dann von einem solchen Menschen verlangen, dass er sich höflich ausdrücke, kann man ihm Vorwürfe machen, auf ihn ärgerlich sein? Man erwartet ja auch nicht von einem Holzstück, dass es sich im Feuer glühend machen und dann biegen lässt wie Eisen, und man erwartet vom Eisen nicht, dass man mit ihm Feuer anzünden kann wie mit Holz. Warum denn wollen wir Wunder vom Menschen erwarten? Es ist ein Zeichen unserer Blindheit, wenn wir von einem Menschen etwas erwarten, wozu er nicht fähig ist.

Mit dem Bemühen um vermehrtes Verständnis für das Mögliche und Unmögliche wachsen wir über die Situation hinaus, kommen von dem Standpunkt des Kindes, das blind seine Wünsche erfüllt sehen möchte, zu dem des Erwachsenen, der da weiß, was er erwarten kann und was nicht.

Eine Rede kann auf das jeweilige Ziel gerichtet sein oder nicht, sie kann heilsam sein oder unheilsam.

Diese Redeweise spielt z.B. eine große Rolle bei der Beantwortung von Fragen und bei allen Belehrungen. Der Erklärende kann das Ziel verfolgen, dass der Fragende oder zu Belehrende über das jeweilige Problem genau unterrichtet wird, alles damit Zusammenhängende versteht, oder aber die Rede kann derart weitschweifig, geschwätzig, unzusammenhängend, emotional geladen sein, dass das Ziel, nämlich die Beantwortung der Frage oder sachdienliche Belehrung, nicht erreicht wird.

Von dem früheren Buddha, dem Bodhisattva, heißt es (D 30), dass er seine Rede ganz dem Ziel, dass der andere Nutzen von seiner Rede habe, unterordnete:

Er pflegte (in früheren Leben) *mit Besonnenheit zu unterweisen in einem Handwerk oder in einem Wissen, im Lebenswandel oder in einem Geschäft „dass man mich doch leicht begreife, leicht verstehe, leicht mir nachfolgen kann und sich nicht lange plagen muss“.*

Er leitete an bei handwerklicher Fertigkeit, bei irgendwelchen Künsten und Wissenschaften, zu gutem Wandel, bei vielen Beschäftigungen. Auf den ersten Blick scheint diese Tätigkeit auf den Lehrer beschränkt zu sein: auf den Schullehrer, den Handwerksmeister, den Religionslehrer. Aber auch jeder andere Meister, jeder Vorgesetzte, jeder Chef, jeder Ältere ist irgendwie Lehrer. So sind vor allem die Eltern „die ersten Lehrer“, wie sie der Erwachte nennt (A III,31). Lehrer sind ebenso die guten Freunde füreinander. (S 3,18) Dabei kommt es entscheidend auf die rechte Gesinnung an. Der gute Lehrer wünscht, seine guten Kenntnisse, sein nützliches Fachwissen, seine Lebenserfahrung so gründlich und so leicht verständlich wie möglich zu vermitteln, der andere soll sich nicht viel plagen müssen. Auf dieses Ziel ist seine Rede gerichtet.

So kann ein Mensch Lehrer erleben, die zielgerichtet durch einfühlsame Pädagogik und Didaktik ihm das Lernen leicht machen und ihm Daseinszusammenhänge aufzeigen, die ihn vor leidbringender Lebensführung bewahren. Und er kann Lehrer erleben, die äußerlich ihrer Pflicht nachkommen, aber nicht das Ziel im Auge haben, dass der andere durch ihre Rede Förderung erfahre, oder die bewusst kompliziert reden, um immer der Überlegene zu bleiben.

Da sagt sich der Kenner der Zusammenhänge, wenn er unzureichende Belehrung erfährt: „Durch früheres Wirken, sei es in diesem oder in früheren Leben, habe ich mir solche Belehrung erwirkt. Wenn ich jetzt ärgerlich würde, so würde es die jetzige Situation nicht verbessern und mich für die Zukunft belasten.“ Nüchtern versucht er, auf andere Weise die gewünschten Kenntnisse zu erlangen, sucht nach anderen Lehrern, nach Wegweisung für rechte Lebensführung.

In der Lehre des Erwachten bedeutet *„attha“*, das wir hier mit „Ziel“ übersetzt haben, vor allem das höchste Ziel, das Heil, die unverletzbare Unverletztheit, und *„attha samhita“* bedeutet: *„mit dem Ziel, mit dem Heil verbunden = zielgerichtet, heilsam“*.

So heißt es in den Lehrreden oft am Ende einer Lehrdarlegung des Erwachten:

Wenn ihr diese meine Wegweisung befolgt, so wird es euch lange zum Wohl (sukha) und Heil (attha) gereichen.

Ferner wird das Wohlgefühl der Sinnensucht, an das die Wesen angejocht sind, beschrieben als „niedrig, gewöhnlich, weltlich, nicht heilend *(anariya)*, sondern unheilsam *(anattha-samhita)*“ (M 139), denn die fortgesetzten genüsslichen Befriedigungen sind Mehrung der Triebe.

Und ebenso werden mit Sinnenlust verbundene Gespräche über die Sinnendinge bezeichnet als „niedrig, gewöhnlich, weltlich, nicht heilend, unheilsam *(anattha-samhita)*.“ (M 122)

Attha kommt auch vor in *„attha-veda, dhamma-veda“* (M 48). *Attha-veda* wäre zu übersetzen mit „aus dem Merken des Unheils ein freudiges Empfinden für das Heil entwickeln.“ [76]

Und es heißt in den Texten (in der Übersetzung von K. E. Neumann), die Lehre sei „sinn- und wortgetreu“ *(s 'attha, sa-vyañjana)* zu überliefern. Der Sinn, der Zweck der Lehre liegt darin, zum Heil zu führen; und eine Lehre ist „heilsgetreu“ überliefert, wenn sie diesen Zweck, dieses Ziel verfolgt. [77]

Wenn dem Nachfolger eine solche heilsame Rede begegnet, so ist ihm das heilsam-erhebend, stärkend und lieb. Wenn dem Nachfolger keine heilsame Rede begegnet, weil er aus irgendwelchen Gründen keinen Heilslehrer aufsuchen kann oder

---

76 Und *dhamma-veda* wäre zu übersetzen mit „die Lehre *(dhamma)* als die Heilswegweisung freudig empfinden und erkennen.“

77 vyañjana, wörtlich das Begleitende, das Dazugehörige (von K.E.Neumann irrtümlich mit „wortgetreu“ übersetzt), bezieht sich auf die praktischen Konsequenzen, auf das, was zu tun ist (und warum), um den Heilsstand zu erreichen.

keiner in seiner Nähe ist, und wenn er zusätzlich seichtem, oberflächlichem Geschwätz ausgesetzt ist, so bemüht er sich, eine solche Situation hinzunehmen, ohne Ärger und innere Ablehnung aufkommen zu lassen in dem Wissen: „So beschaffen ist ja diese Welt, dass Heilsames nur selten zu hören ist. Der ganze Samsāra ist nur ein endlos sich wälzender Leidenstraum. Mit Zuneigung zu dem einen, mit Anstoßnehmen, Verurteilen und Abneigung bei dem anderen wälzt sich der von Anziehung und Abstoßung Getriebene immer nur mit dem umwälzenden Samsāra mit um, bleibt im Ozean der Leiden. Da hilft nichts anderes als das Zurücktreten, dass man kein Mitgerissener mehr ist, sondern ein Zuschauer werde.“ So wird er einer, der nicht mehr bei den Wesen fragt: „Was habe ich von ihnen“, sondern einer, der selber auf Verständnis, Rücksicht, Wohltun, Förderung aus ist, der innen hell, auf Heilsames ausgerichtet ist und darum Unheilsames hinnehmen kann, ohne davon verstört zu werden.

Eine Rede kann herzlich zugewandt, liebevoll sein oder innerlich ablehnend, herzlos, lieblos

Herzlich zugewandt, liebevoll, von Wohlwollen getragen sein kann die Rede, mit der ich angesprochen werde, oder aber von Kaltherzigkeit, Lieblosigkeit, Abwehr, Übelwollen, Feindseligkeit und wie sonst die mancherlei Formen der inneren Ablehnung sein mögen.

Es ist sehr verständlich, dass die liebevolle Redeweise den Trieben viel mehr wohl tut als die lieblose oder gar feindselige. Aber wir können die liebevolle Rede nicht verlangen, sie steht uns nicht jederzeit zu. Wir leben nicht in einem Menschenkreis, in dem sie, fest vereinbart, jedem zur Pflicht gemacht ist. Sie lässt sich auch gar nicht zur Pflicht machen. Es gibt Menschen, welche sie leicht vermögen, welche kaum lieblos sprechen können, und andere Menschen, welche sie durchaus nicht vermögen. Und die hier gemeinte Liebe, die offene, herzliche Zuwendung zum Mitwesen, ist eine Empfin-

dung und eine Haltung, die man nur freiwillig übernimmt oder eben nicht übernimmt.

Wir sehen, dass manchen Menschen in ihrer Umgebung mehr Liebe und Herzlichkeit begegnet als anderen Menschen in derselben Umgebung. Es liegt weitgehend am Menschen selbst, wie ihm begegnet wird. Es ist ganz natürlich, dass der normale Mensch denjenigen liebevoller begegnet, die er als wohltuender empfindet, und dass er anderen, die er nicht als wohltuend, sondern als unangenehm und schmerzlich oder langweilig empfindet, eben nicht liebevoll begegnet. Mit diesen Gedanken werden wir auf uns selbst verwiesen: Sind wir so, dass der andere uns mag? Sind wir wohltuend, erfreuend, hilfreich, unaufdringlich, erhellend?

Wer bei sich selbst mehr darauf achtet, ob er mit herzlicher Zuwendung oder mit innerer Antipathie spricht, der macht zuerst bei sich selbst und hernach auch bei anderen Menschen eine Beobachtung, die ihn sehr stutzig macht: Je mehr man nämlich selbst wahrhaft liebevoll gesonnen ist und liebevoll spricht - um so weniger achtet man darauf, ob der andere auch liebevoll oder ablehnend spricht, um so weniger fühlt man sich gehoben von dessen liebevoller Art oder fühlt sich abgestoßen von dessen liebloser oder abgewandter Art. Man merkt: Wer selber Liebe im Herzen hegt, der ist davon erfüllt und darum unverwundbar. Der Lieblose, Kaltherzige dagegen wacht mit unbewusst gespitzten Ohren darüber, ob die anderen ihm herzlich, liebevoll zugewandt oder lieblos und gar feindselig begegnen. Er, der selber lieblos ist, hungert nach Freundlichkeit und Liebe, erwartet sie und verlangt sie unbewusst oder bewusst.

Daraus erkennen wir, dass es die Bedürftigkeit ist, die den Menschen Freundlichkeit, Anerkennung und Liebe vermissen lässt und verlangen lässt. Wer das erkennt, der strebt danach, selber freundlicher, wohlwollender, liebender zu werden, weil er weiß, dass er dann allen Menschen geben kann, was sie ersehnen und wünschen, und weil er auch weiß, dass er selber durch seine liebevolle Gesinnung, durch die gute Beschaffen-

heit seines Herzens unabhängig ist von dem Entgegenkommen oder Nichtentgegenkommen der Mitwesen, dass er unverwundbar wird.

Diese fünf Redeweisen können uns also begegnen.

Bei der ersten Redeweise geht es um die Zeit: die Redeweise kann zur geeigneten oder zur ungeeigneten Zeit erfolgen.

Bei der zweiten Redeweise geht es um die Sache, die tatsächliche Sache. Der Tatsache kann die Rede entsprechen und widersprechen.

Bei der dritten Redeweise geht es um den Ton; sie kann den richtigen und den falschen Ton haben, höflich oder verletzend sein.

Bei der vierten Redeweise geht es darum, dass sie zielgerichtet oder nicht zielgerichtet, heilsam oder unheilsam ist. Die Rede kann nutzbringend, heilsam sein, kann aber auch flach und sinnlos und gar verderbenbringend sein.

Bei der fünften Redeweise geht es um die Gesinnung, aus welcher die Rede erfolgt: herzlich zugewandt oder herzlos, liebevoll oder lieblos, wohlwollend oder übelwollend.

Wir sehen bei scheinbarer Ähnlichkeit den Unterschied zwischen der dritten und der fünften Redeweise, zwischen der Ausdrucksweise und der Gesinnung. Es kann bei übler Gesinnung doch eine höfliche Ausdrucksweise benutzt werden. Es kann auch bei einer im Grunde guten Herzensart die Ausdrucksweise rau und verletzend sein. Es ist überhaupt ein großer Unterschied, ob man mehr auf die Ausdrucksweise achtet, auf höflich oder verletzend, oder ob man mehr auf die zugrunde liegende Gesinnung achtet. Es ist keine Frage: So wichtig es auch ist, dass wir die bestmögliche, höflichste Ausdrucksweise finden, so ist unvergleichlich wichtiger doch die Gesinnung.

Ebenso besteht ein wichtiger Unterschied zwischen der zweiten und der vierten Redeweise, zwischen Sache und Ziel. Es kann eine Redeweise der Sache, der Tatsache vollkommen entsprechen, also richtig sein, und kann doch vollkommen

ziellos sein und nichts als leeres Geschwätz.

Wenn wir die Redeweisen betrachten, dann erkennen wir, dass es tatsächlich keine weiteren Gruppen von Redeweisen gibt als diese fünf. Wenn wir diese zweimal fünf Möglichkeiten in unserem Geist gut durchschreiten und ausschreiten und uns zu eigen machen, dann werden wir bei allen an uns herantretenden und von uns ausgehenden Redeweisen immer sehr bald wissen, zu welcher der zehn Redeweisen sie gehören. Und wenn der Blick darauf gerichtet ist, dass „ich“ es doch gar nicht bin, der getroffen wird, sondern nur der unabhängig von meinem Willen ablaufende Mechanismus: „Berührung der Triebe - Gefühl - entsprechende Wahrnehmung - entsprechende Reaktion“, dann steht der Beobachter außerhalb, zählt die Vorgänge nicht zu sich und wird darum nicht verstört. Und wenn unser Gemüt nicht verstört wird, dann fällt es uns leicht, *dass kein böses Wort unserem Munde entfährt, dass wir wohlwollend und mitempfindend bleiben, liebevollen Gemüts ohne innere Abneigung*.

Aber auch wenn uns jene gelassene Hinnahme der verschiedenen Redeweisen noch nicht so gelingt und darum unser Gemüt doch bewegt wird, so gilt es, trotz der Verstörung des Gemütes nicht die Flinte ins Korn zu werfen, sondern sich darin zu üben, dass dann wenigstens *kein böses Wort unserem Munde entfahre*, dass wir nicht ungut reagieren, nicht im Denken, nicht in Worten und nicht in Taten.

So gibt es verschiedene Entwicklungsstufen, durch die man erst allmählich hindurch gelangt zur Reife:

dass einer aus einem Gemüt, das durch eine unerquickliche Redeweise verstört wurde, in Gedanken, Worten und Taten übel reagiert,

dass einer, weil sein Gemüt erregt wurde, zwar in Gedanken und Worten übel reagiert, aber nicht mehr in Taten,

dass einer, weil sein Gemüt erregt wurde, nur noch in Gedanken übel reagiert, aber nicht mehr in Worten und Taten,

dass einer, obwohl sein Gemüt erregt wurde, weder in Taten, noch in Worten, noch in Gedanken übel reagiert, sondern

es ihm gelingt, zugewandt und wohlwollend zu bleiben,

oder aber, dass einer, was auch für fünf Redeweisen ihn treffen, in keiner Weise mehr in seinem Gemüt verändert wird.

Hier haben wir eine Stufenleiter der Übungen und eine Stufenleiter der Ergebnisse, und wir können daran messen, wo wir stehen, was erreicht ist und was noch anzustreben ist.

Eine große Hilfe, um unsere Verletzbarkeit durch Redeweisen zu mindern, ist es, wenn wir uns bei den fünf uns angenehmen Redeweisen, wenn sie uns treffen, dem aufkommenden Wohl nicht so sehr hingeben, denn durch die Hingabe an das Wohlgefühl bei angenehmen Redeweisen wächst die Bedürftigkeit nach solchen, und damit wächst die Verletzbarkeit durch negative Redeweisen.

Wer da bedenkt, dass jetzt eben aus der Beschaffenheit des Gesprächspartners die eine oder andere positive Redeweise die Triebe angenehm berührt, dass genauso gut aus der Beschaffenheit des gleichen Partners oder eines anderen Partners eine der fünf unangenehmen Redeweisen die Triebe hätte treffen können, der lässt sich von der angenehmen Redeweise nicht gleich innerlich in den Himmel heben, sondern bleibt nüchtern: „Ja, da wurde jetzt in dieser oder in jener den Trieben angenehmen Redeweise gesprochen."

Nicht nur der Erwachte, nicht nur alle diejenigen, welche die Welt überwunden haben, sondern auch die Großen dieser Welt mahnen, dass der Mensch sich nicht abhängig mache von den Worten und Dingen, die in dieser Welt an ihn herantreten. Er möge sich vielmehr eine innere Freiheit und Unabhängigkeit erwerben, eine Eigenständigkeit, die aus den Kräften des eigenen Herzens Sicherheit und Heil bietet, so dass er nicht den jeweiligen Eindrücken dieser Welt unterworfen ist.

Aber diese nüchterne Haltung darf man nur, wie schon gesagt wurde, von sich selbst fordern beim Hinnehmen der ankommenden Redeweisen, während man sich aktiv handelnd gegenüber den Mitwesen um eine zugewandte, wohlwollende, aufmerksame, behutsame, freundliche und liebevolle Haltung

(mettā) bemüht.

Um den Redeweisen innerlich gerüstet zu begegnen, bedarf es einer nüchternen, klar analysierenden Haltung, damit der Mensch, der bei gegebenen Anlässen noch ärgerlich, verdrossen und abweisend wird, darauf achtet, dass er durch das Anhören unwillkommener Reden nicht gleich im Herzen ablehnend und aufbegehrend werde, sich in seinem Inneren trotz der unliebsamen Begegnung „nicht verändere“. Das ist so, wie wenn man sich gegen den Wind stemmt, um sich nicht umblasen zu lassen. Man muss sich üben, nicht gleich den jeweiligen Eindrücken nachzugeben und zu erliegen, sondern nüchtern hinzuschauen und zu analysieren, um eine unverstörte Herzensverfassung beibehalten zu können.

Eine gewisse Untreffbarkeit, Unverletzbarkeit ist also die eine Voraussetzung für die Entwicklung von mettā, von herzlicher Zuwendung.

Die Zuwendung zu den Mitwesen fällt dem einen Menschen leichter, dem anderen schwerer. Manche Menschen sind in ihrem Gemüt so beschaffen, dass sie, wann immer sie mit einem lebendigen Wesen zu tun haben, mit ihm empfinden, sein Verlangen nach Wohl und Helligkeit natürlicherweise mitfühlen und dass sie ebenso natürlich sich dem Mitwesen liebevoll zuwenden. Wer das vermag, der hat schon viel in dieses Leben mitgebracht oder in diesem Leben sich erworben. Wer das nicht vermag, der kann es sich erwerben, indem er sich darum bemüht.

Der normale Mensch lebt in der Weise der Reaktion, das heißt, wenn ihm andere angenehm begegnen, dann begegnet er ihnen auch angenehm; wenn sie ihm unangenehm begegnen, dann begegnet er ihnen auch unangenehm. Viele Menschen halten diese Verhaltensweise sogar für richtig. Sie wenden den Maßstab der Sympathie und Antipathie bewusst an: Denjenigen Menschen, die ihnen sympathisch sind, begegnen sie mit ihrer größtmöglichen Liebenswürdigkeit und Offenheit; anderen Menschen dagegen, die ihnen unsympathisch sind, verschließen sie sich, behandeln sie abfällig, rücksichtslos - und

meinen, so sei es richtig.

Durch die Lehren der Weisen und insbesondere durch die Lehre der Erwachten wird erfahren und begriffen, dass diese Haltung gerade falsch ist, da sie den Täter wie auch die Beteiligten in Kälte, Zwietracht, Misstrauen, Hochmut, Zorn, Streit und Krieg führen, dass jedoch die allen Wesen zugewandte, vorbehaltlos wohlwollende, freundliche und liebevolle Haltung der einzige Weg ist zu gegenseitiger innerer und äußerer Förderung, zu Wachstum und Erhöhung des Menschentums, zu Vertrauen, Eintracht und Frieden. Aber man kann sich um diese Haltung nur in dem Maß bemühen, wie man diesen neuen Maßstab gewonnen und im Geist anerkannt hat. Dabei hat natürlich derjenige, der bisher auf den weltlichen Wegen der Antipathie und Sympathie energisch voran ging und dort zu den ersten gehörte, nun nach Anerkenntnis des entgegengesetzten Maßstabs um so mehr zu tun und an sich zu arbeiten, bis er von dieser angenommenen unguten Art wieder abgekommen ist, sich des Maßstabs der Sympathie und Antipathie entwöhnt und sich eine gleichmäßig liebevolle, zugewandte Haltung allen Wesen gegenüber angewöhnt hat. Ein anderer dagegen, der auf diesen unguten Wegen der Sympathie und Antipathie nicht so weit vorgeschritten war, sondern sich mehr zurückgehalten hat, der hat nun, nachdem auch er den richtigen Maßstab anerkennt und sich ihm fügt, nicht so viel an sich zu verändern und zu wandeln, um dem neuen Maßstab gerecht zu werden. In dieser Tatsache liegt der tiefere Sinn des christlichen Wortes: *Die ersten werden die letzten sein, und die letzten werden die ersten sein*: Bei einer Kehrtwendung sind die, die bisher die ersten waren, die letzten und umgekehrt.

Aber es ist nicht wichtig, ob man einen kürzeren oder einen längeren Weg zurückzulegen hat, um zu der besseren Haltung zu kommen: von entscheidender Bedeutung ist die neue richtige Einsicht, die zu wohlwollender Haltung führt. Und je tiefer wir die Einsicht in uns verankern, je klarer wir die guten Folgen erkennen, die aus der wohlwollenden Haltung für uns und unsere Mitwelt hervorgehen, um so mehr Kraft und Einsatz-

willen entwickeln wir, sie zu erwerben. Und wer zuvor auf den Wegen des Irrtums zu den ersten gehörte, z.B. weil er eine besonders energische und konsequente Art hat, der kann nach einiger Zeit auch auf den Wegen der Wahrheit und des Heils zu den ersten gehören.

Liebevoll strahlen

Diesen Menschen werden wir mit liebevollem Gemüt durchstrahlen - was ist damit gemeint? Im Lieben wie auch bei Abneigung gibt es nicht nur die Möglichkeit des Denkens in Worten, Begriffen und Vorstellungen, sondern *hinter* diesen gedachten Worten, Begriffen und Vorstellungen steht auch eine unterschiedliche Kraft des Liebens oder der Abneigung, und diese Kraft ist das, was Karl Eugen Neumann mit „Strahlen" übersetzt und wörtlich „sich erfüllen mit" bedeutet.

Wer sich schon häufiger um liebendes Denken an bestimmte Menschen und an ganze Kreise von Wesen oder an alle Wesen bemüht hat, der mag diese Kraft schon an sich erfahren haben. - Im Anfang der Bemühung um liebendes Denken spürt man meist noch keine Kraft, vielmehr bemüht man sich, zunächst unter Einsatz seines besten Willens um liebevolle Gesinnung in Taten, Worten und Vorstellungen. Bei dieser Übung kommt bei manchen Menschen früher, bei anderen später im liebenden Bedenken auch zugleich ein liebendes Empfinden auf.

Es entwickelt sich ein liebendes Gemüt, eine liebreiche Gesinnung, eine innere warmherzige Zuwendung. Diese besteht zuerst noch gestützt auf die gedachten Worte und Vorstellungen, aber im Lauf der wiederholten und beharrlich gepflegten Übungen erfährt man, wie aus dem verstehenden Denken ein liebendes Denken und aus dem liebenden Denken auch liebendes Empfinden hervorgeht. Bei weiteren Übungen hält das liebende Empfinden auch dann an und besteht weiter, wenn das liebende Denken aufhört, wenn alle Begriffe, Bilder und Vorstellungen ruhen. Wenn man dahin gelangt ist, „strahlt"

man mit liebevollem Gemüt.

Indem dieses Strahlen von einer Richtung zu einer zweiten, dritten, vierten und schließlich überallhin gelenkt wird, ergibt sich bald ein gleichmäßiges, überallhin gerichtetes Lieben von einem strahlenden Zentrum aus. Im weiteren Verlauf der Übung wird auch das strahlende Zentrum selbst mitsamt der Peripherie, das „All“, vergessen. Es besteht nicht mehr ein Strahlender und das Bestrahlte, sondern es besteht nur noch das liebend strahlende, das allliebende Gemüt.

Es heißt in dieser Lehrrede, dass man bei jener Person zu üben beginnt, von welcher einem gerade eine der unliebsamen Redeweisen begegnet ist. Indem man diese Person geistig näher betrachtet, bedenkt man, dass sie ja auch ein nach Wohl und Helligkeit suchendes Wesen ist, dass sie nur darum so handelt, wie sie handelt, weil sie sich davon Erleichterungen erhofft.

Durch solche Betrachtungen entdecken wir erst das Mitwesen. Wir merken, dass es nicht irgendein bedeutungsloses, blasses Schemen ist, sondern dass es genauso wie wir selbst in dieses Dasein geworfen ist, getrieben durch die Wandelbarkeit aller Erscheinungen, ein Leidensgefährte, ein Schicksalsgefährte, ein Bruder, eine Schwester. - Nun gehen uns „die Augen auf“, und wir merken, was wir vorher kaum wahrnahmen: diesem Wesen da - und allen anderen Wesen - geht es im Grund wie mir.

So übt man sich, gefühlsmäßige Abneigungen zu überwinden, bis man eine in sich ruhende, liebevolle Haltung diesem Wesen gegenüber gewonnen hat. Dann bezieht man weitere Personen mit ein, umgreift ganze Personenkreise, Verwandte, Kollegen, die Nachbarn, die Völker. Man entdeckt die Schicksalsverbundenheit, die grundsätzliche Gleichheit aller Wesen und versteht nun jenes in ganz Indien bekannte Wort *„tat tvam asi“ = „das bist du“*. Man liebt, wie Jesus sagt, *„seinen Nächsten wie sich selbst“*. Und der „Nächste“ ist in diesem Sinn nicht nur der uns durch Sympathie oder besondere Bindungen „Nahestehende“, sondern ausnahmslos jedes - nicht nur

nur menschliche - Wesen, das in unseren Erfahrungskreis gelangt.

Die zugewandte liebevolle Haltung ist nicht Sympathie. - Sympathie und Antipathie, Zuneigung und Abneigung sind blinde Mechanismen, die aus der Begrenztheit und Beschränktheit des Herzens kommen. Der hochsinnige und im religiösen Sinn sich übende Mensch überlässt sich ihnen nicht.

Die großen Wesen haben weder Sympathie noch Antipathie zu anderen. Sie haben sich von diesen triebbedingten Neigungen getrennt und befreit und haben stattdessen jene liebende Zuwendung erworben, die nicht im geringsten nach den Qualitäten des anderen fragt, die vielmehr der Tatsache inne wird, dass ein jedes Wesen ein nach seinen Fähigkeiten und Vermögen ringendes Wesen ist. Sie sehen die Anliegen, Begehrungen, Ersehnungen, die Hoffnungen und Enttäuschungen, die Pläne und Bemühungen und deren Vergeblichkeit bei den Wesen. Sie sehen diese Gemeinsamkeit aller Wesen: sie sehen, dass sie Mitwesen sind, und auf Grund dieser Gemeinsamkeit erkennen und behandeln sie sie. Das ist der Unterschied zwischen Liebe und Sympathie.

Die Übung besteht also darin, dass sich der Übende abgewöhnt, bei jedem Menschen, an den er nur irgendwie denkt, seiner natürlichen Einstellung zu ihm, die Ablehnung, Zuwendung oder Gleichgültigkeit sein kann, nachzugeben, und stattdessen sich vor Augen führt, dass der andere ganz ebenso ein Wohl suchendes Wesen ist wie er selber, dass er sich an seine Stelle setzt und sozusagen stellvertretend für ihn sein Wohl sucht. Das muss sich bei Fremden nicht in Worten oder Taten auswirken, wodurch man aufdringlich werden kann. Es geht in erster Linie um die Gesinnung. Wer diese Gesinnung hat, der wird von selber da, wo es angebracht ist, auch entsprechende Taten folgen lassen.

Diese Übung fällt nicht leicht. Sie fällt in dem Maß schwer, wie man sich bisher von allen anderen unterschieden hat, wie man sich als das Zentrum, die anderen bewusst oder unbewusst als Gegenstände der Welt angesehen hatte, die man mit

seinem Geschmack wie auch mit seinem Rechtsgefühl oder moralischen Maßstab usw. beurteilte. Aber mit dieser Übung radiert man nach und nach alle triebbedingten Konturen der Sympathie und Antipathie aus, und an ihre Stelle tritt Mitempfinden, Wohlwollen, liebendes, fürsorgliches Denken, wie man es früher - engherzig - nur auf sich anwandte.

Folgende nicht messende Gedanken sind es, die ein solcher sich einübt:

Das ist auch einer, der Wohl und Glück sucht, Geborgenheit und Frieden sucht, ganz ebenso wie auch ich Wohl und Glück suche, Geborgenheit und Frieden suche. -

Das ist auch einer, der aus seinen inneren und äußeren Gegebenheiten so und nicht anders fühlen und wollen und denken und handeln muss, ganz ebenso wie auch ich aus meinen inneren und äußeren Gegebenheiten so und nicht anders fühlen und wollen und denken und handeln muss.

Das ist auch einer, der schon seit undenklichen Zeiten im Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche hindurch wandert und hindurch irrt, wie auch ich schon seit undenklichen Zeiten im Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche hindurch wandere und hindurch irre.

Wer in dieser Weise - von einzelnen Menschen zu Menschengruppen übergehend - sich zu liebendem Denken und fortschreitend zu denkendem Lieben entwickelt, aus dem die alles umfassende liebende Gesinnung hervorgeht, die bald auch ohne diskursives Denken anhält, der entlässt damit auch alle einzelnen Menschen und Menschengruppen aus seinem Geist; der wird ganz frei von Vorstellungen von Welt oder Ich, und es bleibt nur jenes strahlende, universale, fraglose Lieben.

Solcherart ist die Spitze der *Mettā*-Übung, der Liebe-Strahlung:
Weit umfasst der Übende alle Wesen, nicht messend *(appamāna)* beurteilt er nicht mehr die Wesen, trifft keine Unterscheidungen mehr, hegt keine Abneigung, keine Feindschaft, geht

nicht mehr nach Sympathie oder Antipathie. Wo ihm Wesen begegnen, da wünscht er ihnen Befriedigung und Befriedung, und zwar allen an einer Situation Beteiligten - ohne einzelne oder Gruppen auszuschließen. Seine Zuneigungen und Abneigungen zu der Art der einzelnen Wesen werden aufgelöst durch Lieben aller. Er fühlt kein Zurückzucken, Nichtmögen, keine Trennung mehr, ist völlig hell, unbelastet, ohne eigenes Anliegen, offen für alle Wesen.

Durch das Durchstrahlen der verschiedenen Richtungen wird alle Beschränkung auf einzelne Gruppen und Arten von Wesen, wird aller Bezug zu einzelnen Richtungen, in denen es Wesen gibt, aufgehoben. So wird die „Eigenart", die Egozentrik aufgelöst, der Anschein von Trennung wird aufgehoben.

Das unbeschränkte Gemüt wird von allen Dunkelheiten und Abneigungen geklärt, denn Liebe und Abneigungen können nicht miteinander bestehen. Wo die Liebe siegt, da vergeht jede Abneigung wie Nebel in der Sonne.

So habt ihr euch, meine Mönche, zu üben. - Das ist uns nicht in den Schoß gelegt, das erwerben wir nicht von heute auf morgen, aber durch beharrliches Üben wird diese liebende Kraft nach und nach erworben. Wer auch nur einige Fortschritte in dieser Übung macht, der gewinnt daraus tiefe innere Freudigkeit, feste Sicherheit, tiefen inneren Frieden. Durch dieses innere Erlebnis wird er bestärkt, auf diesem Weg weiter zu gehen, sich nicht beirren zu lassen. So kommt er in den Zug zur Helligkeit, in den Zug zur Unverletzbarkeit und Freiheit.

Vier Gleichnisse
für die Unerschütterlichkeit des Gemütes

Und nun gibt der Erwachte vier Gleichnisse als Leitbilder für die Unerschütterlichkeit des Gemüts. Der Nachfolger wird aufgefordert, im Geist ein bestimmtes Leitbild aufzurichten und als Gemütshaltung festzuhalten:

Gleichwie wenn da ein Mann herkäme, mit Spaten

und Korb versehen, und spräche: „Ich werde den Erdball erdlos machen!“ Und er grübe da und dort, würfe da auf und dort auf, lockerte da auf und dort auf, löste da ab und dort ab: „Erdlos sollst du werden, erdlos sollst du werden.“ Könnte wohl dieser Mann den Erdball erdlos machen? - Gewiss nicht. - Und warum nicht? - Der Erdball ist ja tief, unermesslich, den kann man nicht wohl erdlos machen, so viel Mühe und Plage auch immer jener Mann haben mag.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, gibt es da fünf Redeweisen, mit welchen euch andere ansprechen. Ihre Rede kann sein: rechtzeitig oder unzeitig, richtig oder falsch, höflich oder hart verletzend, zielgerichtet / heilsam oder nicht zielgerichtet / unheilsam; herzlich zugewandt, liebevoll oder innerlich ablehnend, herzlos, lieblos. Diesen Menschen wollen wir mit liebevollem Gemüt durchstrahlen. Von ihm ausgehend, werden wir die ganze Welt mit erdballgleichem Gemüt durchstrahlen, mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feindschaft und Bedrängung befreitem.

Das Gleichnis von der Unerschütterlichkeit des Erdballs spricht für sich selbst. Wie lächerlich wirkt der Mann, der mit Korb und Spaten die Erde wegschaffen will. Hätten wir ein erdballgleiches Gemüt, so unerschütterlich wie der Erdball - wie vermöchten dann gehörte Wörtlein unser Gemüt erschüttern ?

In einer anderen Lehrrede (M 62) heißt es: *Ob man auf die Erde saubere Dinge hinwirft oder unsaubere, ekelhafte Dinge hinwirft, die Erde bäumt sich gegen nichts auf, sondern nimmt alles gelassen hin.* Wer diese Vorstellung von der Gleichmütigkeit der Erde gegenüber dem, was an sie herankommt, von der Unerschütterlichkeit des Erdballs, von seiner Unauflösbarkeit durch die Menschen öfter in sich aufnimmt, wer sich diese Eigenschaften des mächtigen Erdballs zum Vorbild und Leit-

bild nimmt, der gewinnt daraus eine wirksame Hilfe, um sich ein unerschütterliches Gemüt zu erwerben.

Gleichwie etwa, wenn da ein Mann herkäme mit gelber, blauer oder roter Farbe versehen und spräche: „Ich werde hier im Himmelsraum Gestalten zeichnen, werde ein Bild entwerfen“, was meint ihr nun, Mönche, könnte wohl dieser Mann im Himmelsraum eine Gestalt zeichnen, ein Bild zustande bringen? - Gewiss nicht, o Herr. - Und warum nicht? - Der Himmelsraum, o Herr, ist ja gestaltlos, unsichtbar; dahinein kann man keine Gestalt zeichnen, kein Bild erscheinen lassen, so sehr sich der Mann auch mühen und plagen mag. –

Ebenso nun auch, ihr Mönche, gibt es da fünf Redeweisen, mit welchen euch andere ansprechen. Ihre Rede kann sein: rechtzeitig oder unzeitig, richtig oder falsch, höflich oder hart verletzend, zielgerichtet / heilsam oder nicht zielgerichtet / unheilsam; herzlich zugewandt, liebevoll oder innerlich ablehnend, herzlos, lieblos. Diesen Menschen wollen wir mit liebevollem Gemüte durchstrahlen. Von ihm ausgehend, werden wir die ganze Welt mit himmelsraumgleichem Gemüt durchstrahlen, mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feindschaft und Bedrängung befreitem.

Diese Vorstellung vom Luftraum ergänzt hilfreich gerade durch den Gegensatz das Gleichnis von dem unerschütterlichen Erdball: Im Luftraum findet kein Ding Halt, in den Luftraum kann man nichts hineinzeichnen, dort haftet nichts, es geht alles hindurch, ebenso durchlässig sei auch mein Gemüt; es lasse sich nicht treffen, nicht verändern, es sei völlig durchlässig, völlig untreffbar.

Gleichwie wenn da ein Mann herkäme mit einem brennenden Strohbündel versehen und spräche: „ Ich werde mit diesem brennenden Strohbündel den Ganges ausbrennen, gänzlich ausbrennen.“ Was meint ihr nun, Mönche, könnte wohl dieser Mann mit dem brennenden Strohbündel den Ganges ausbrennen, gänzlich ausbrennen? - Gewiss nicht, o Herr. - Und warum nicht? - Der Ganges, o Herr, ist ja tief, unermesslich, den kann man nicht wohl mit einem brennenden Strohbündel ausbrennen, gänzlich ausbrennen, so sehr sich der Mann auch mühen und plagen mag. - Ebenso nun auch, ihr Mönche, gibt es fünf Redeweisen, mit welchen euch andere ansprechen. Ihre Rede kann sein rechtzeitig oder unzeitig, richtig oder falsch, höflich oder hart verletzend, zielgerichtet / heilsam oder nicht zielgerichtet / unheilsam, herzlich zugewandt, liebevoll oder innerlich abgewandt, herzlos. Da habt ihr euch nun, meine Mönche, zu üben:
Nicht soll unser Gemüt verstört werden,
kein böses Wort unserem Munde entfahren.
Voll Wohlwollen und Mitempfinden
wollen wir bleiben,
mit liebevollem Gemüt ohne innere Abneigung.
Diesen Menschen wollen wir mit liebevollem Gemüt durchstrahlen. Von ihm ausgehend werden wir dann die ganze Welt mit gangesgleichem Gemüt durchstrahlen, mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feindschaft und Bedrückung befreitem.
So habt ihr euch, meine Mönche, zu üben.

Dieses Bild des gewaltigen Stroms, den ein Mann mit einem lodernden Strohbündel verdampfen will, kann, wenn wir es recht betrachten, von befreiender Kraft sein. So wie das gewaltige kühle Wasser mit einem kurzen Aufzischen das Strohfeuer

völlig löscht und auflöst, so mag auch das Gemüt diese oder jene Verletztheit, die da durch Reden oder Taten anderer aufflackern will, mühelos und unwiderstehlich auslöschen, auflösen.

Gleichwie wenn da ein Katzenfell wäre, gegerbt, fein gegerbt, ganz durchgegerbt, weich und wollig, dem man keinen Laut entlocken kann; und es käme ein Mann mit einem Stock oder einem Kieselstein und spräche: „Ich werde diesem Katzenfell mit dem Stock oder dem Kieselstein Töne entlocken.“ Was meint ihr, Mönche, könnte dieser Mann diesem gegerbten, fein gegerbten, ganz durchgegerbten, weichen und wolligen Katzenfell Töne entlocken? - Nein, o Herr. - Und warum nicht? - Dieses Katzenfell ist ja gegerbt, fein gegerbt, ganz durchgegerbt, weich und wollig; dem kann man keine Töne entlocken, so sehr sich der Mann auch plagen mag. - Ebenso nun auch, ihr Mönche, gibt es da fünf Redeweisen, in welchen andere euch ansprechen können. Ihre Rede kann sein rechtzeitig oder unzeitig, richtig oder falsch, höflich oder hart verletzend, zielgerichtet / heilsam oder nicht zielgerichtet / unheilsam, herzlich zugewandt, liebevoll oder innerlich abgewandt, herzlos.
Da habt ihr euch nun, meine Mönche zu üben:

Nicht soll unser Gemüt verstört werden,
kein böses Wort unserem Munde entfahren.
Voll Wohlwollen und Mitempfinden
wollen wir bleiben, mit liebevollem Gemüt
ohne innere Abneigung.
Diesen Menschen wollen wir mit liebevollem Gemüt durchstrahlen. Von ihm ausgehend, werden wir mit katzenfellgleichem Gemüt die ganze Welt durchstrahlen, mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feind-

schaft und Bedrängung befreitem.
So habt ihr euch, meine Mönche, zu üben.

In dem Katzenfell war früher eine lebendige Katze, die empfindlich war. Wenn der Mann mit dem Stock eine lebendige Katze geschlagen hätte oder einen Stein auf sie geworfen hätte, dann hätte sie geschrien, gefaucht. Aber das ist bei dem Katzenfell, das überdies seiner früheren Verfassung völlig entfremdet ist, weil es durch und durch gegerbt ist, nicht mehr möglich. So wie das Katzenfell nie wieder „lebendig“, empfindlich werden kann, so kann das in der Strahlung der reinen Liebe vollendete Gemüt nie wieder erregt werden, erschüttert werden, sich nicht mehr innerlich schreiend über schreiendes Unrecht aufbäumen, denn es ist vollkommen geschlichtet.

Mit diesen vier Gleichnissen und mit ihrer Reihenfolge deutet der Erwachte, der größte Kenner der menschlichen Herzen, eine natürliche Entwicklung an, die sich an dem ernsthaft um Helligkeit und Frieden kämpfenden Menschen vollzieht:

Zuerst hilft den meisten Menschen, welche mit der Übung beginnen, die Vorstellung von der unerschütterlichen Festigkeit des gewaltigen Erdballs. Und so mag man längere Zeit unter dem Einfluss dieses Vorbildes sich üben und an Unerschütterlichkeit zunehmen.

Aber durch die praktische Übung in den durchlittenen Situationen des Lebens merkt man immer wieder, dass es gerade das Loslassen von allem Wollen und Wünschen, von allem Verlangen und Bedürfen, ja überhaupt das Loslassen der Ichheit ist, wodurch man völlig untreffbar, völlig unverletzbar wird. Man merkt: Solange es hier bei mir einen „Stand“ gibt, einen „Standpunkt“, ein „Bestimmtes“, ein „Geartetes“, so lange auch gibt es einen „Gegenstand“ und „Widerstand“, ein „Andersgeartetes“ und ein schmerzliches Treffen. - Sobald aber hier nichts mehr von Festem und Begrenztem ist, kein Wollen und darum keinerlei Ich-Empfinden mehr ist, da kann sich auch in diese luftraumgleiche Freiheit und Leerheit und

Grundlosigkeit nichts mehr einschreiben, eintragen, einprägen, und so wird der sich übende Mensch nun erhellt und erfreut bei dem Leitbild von dem durchlässigen und völlig untreffbaren Himmelsraum.

Indem er sich übt, da merkt er, dass er wohl im Lauf der Zeit immer stiller, immer unerschütterlicher, immer fester und klarer wird - aber dass er eben doch noch nicht ganz untreffbar ist, obwohl es ihm immer rascher gelingt, zum inneren Frieden zu kommen. Bei dieser Entwicklung leuchtet ihm das Gleichnis von dem gewaltigen Strom ein, der von der Strohfackel zwar berührt wird, aber im gleichen Augenblick jedes Feuer zunichte macht und in voller Kraft dem Gefälle zum Ozean folgt - Gleichnis für die Heilsströmung.

In diesem Stadium begreift er, dass erst das katzenfellgleiche Gemüt den vollkommenen Frieden gewährleistet, dass es dann keinen Rückfall mehr gibt, dass damit das Ziel erreicht ist.

So unerschütterlich wie der Erdball, so untreffbar wie der Luftraum, so sieghaft wie der Strom, so endgültig der Empfindlichkeit abgestorben wie das Katzenfell - so werde und bleibe mein Gemüt. - Das ist der Sinn dieser Gleichnisse.

Wer sich in diese Übungen hineinfühlt, der merkt mit einer in Worten nicht darstellbaren Evidenz, dass das der Weg ist zur Einheit, zur Unterschiedslosigkeit. Wenn diese Übungen immer tiefer gelingen, dann führen sie zu einer so großen Helligkeit und zu so großem Frieden, dass der Mensch allem Außen entrückt wird. Ein solches Herz ist grenzenlos geworden; und auch, wenn er aus der Entrückung wieder auftaucht, interessieren ihn auf Grund des erfahrenen Wohls kaum mehr Unterschiede im Sinnenbereich. Er stellt keine Forderungen mehr an Wesen und Dinge, urteilt, misst, vergleicht nicht mehr; unbeschränkt ist sein Herz geworden, alle Wesen sind ihm gleicherweise Freund und Bruder. So sagt ein Mönch von sich:

Von Liebe weiß ich wahrlich nur,
von unbegrenzter, wohl geübt

und wohlgegründet rundumher
wie's der Erwachte vorgewirkt.

Bin aller Bruder, aller Freund,
mit allen Wesen fühl' ich mit
und mache weit mein liebend Herz
in Milde, heiter immerdar."
(Thag 647,648)

Denn die Liebe zu der ganzen Welt
kann der Geist entfalten, der da nicht mehr misst -
aufwärts, abwärts, in die Breite hin,
frei von Enge, Gegnerschaft und Widerstreit.
(Sn 150)

Von den drei Triebarten nach grobstofflichem Erleben: nach Gerüchen, Geschmäcken und Tastungen ist er, auch wenn er nicht entrückt verweilt, völlig zurückgetreten, weil auch das größte „Wohl", das der normale Mensch durch diese drei Triebarten erfahren kann, gegenüber dem herzunmittelbaren seligen Wohl nur derber und grober Schmerz ist. Alles Verlangen nach Riech-, Schmeck- und Tastbarem erfordert Wahrnehmung von Grobstofflichkeit. Ist aber dieses Verlangen überstiegen, dann sind Wesen von solcher unbeschränkten Herzensart nach ihrem Tod in einer von „Materie-Wahrnehmung freien, geistunmittelbaren Daseinsweise" *(manomaya)*, welche die Inder brahmisch, Brahma, rein, nannten. Aus den Berichten des Erwachten und geistmächtiger Mönche erfahren wir über diese Seinsweise:

Wenn Brahma in den Strahlungen oder Entrückungen weilt, dann ist er auch den Wesen seiner Sphäre nicht zugänglich. Sie sagen dann: *„Wir wissen nicht, wo Brahma oder wie Brahma oder wann Brahma da ist." (D 11)* Weilt er gerade nicht in Strahlungen oder Entrückungen, dann überschaut er die unaufhörlichen Wandlungen seines Weltsystems und erlebt dadurch unmittelbar jeden Augenblick in höchster Anschaulichkeit, dass er selbst von diesen Wandlungen nicht berührt wird und

dass all das nicht sein Selbst ist. Damit erlebt er also auch ein Weltzeitalter hindurch unaufhörlich die Unermesslichkeit seines eigenen Wesens, die die Weite des vor ihm ausgebreiteten Weltsystems nach Ausdehnung wie Dauer immer übertrifft.

Nur große Tugend und Weisheit anderer Wesen und erbarmender Wunsch, andere auf die rechte Bahn zu bringen, ist es, der noch manchmal einen Brahma veranlasst, in der Sinnenwelt zu erscheinen, insbesondere wenn ein Buddha Menschen belehrt oder wenn die Götter der Dreiunddreißig über die Lehre sprechen. (D 18) Dann nimmt er eine Selbstgestaltung an, die gegenüber seiner eigenen Seinsweise viel gröber ist, den Wesen der Sinnenwelt aber als höchster Glanz erscheint.

Aus dieser Schilderung brahmischen Zustands erkennen wir die Grenzenlosigkeit brahmischen Wesens, das da frei ist von allen Begrenzungen, von beengenden Herzensbefleckungen, ohne beschränkende Sympathie und Antipathie, und das auch nicht mehr Beschränkendes, Begrenzendes wirken kann. Liebevolle, alle Wesen einschließende Empfindungen und Gedanken, die durch keinen Einfluss gemindert oder zurückgehalten werden können, kennzeichnen ein solches Wesen.

Dies ist das Ziel, das der Erhabene den Mönchen vor Augen stellt: die Übung der Strahlung in Liebe führt in ihrer Vollendung zur Aufhebung der Sinnlichkeit, und damit erreichen die im Strahlen verweilenden Heilsgänger den Status der Nichtwiederkehr zur Sinnensuchtwelt. Die belehrten Heilsgänger heben nach dem Tod in der Brahmawelt das letzte Anhaften an Form und Nichtform auf, wenn sie dieses nicht bereits in diesem Körperleben vollziehen und damit zu Lebzeiten bereits alle Triebe aufheben.

Das Wohl der Strahlungen, geschweige das Wohl der Aufhebung aller Triebe, übersteigt alles sinnliche Wohl. Selbst wenn der Körper als Ernte früheren Wirkens gequält wird, sagt der Erwachte, soll der Übende dieses Wohl nicht aufs Spiel setzen, indem er ärgerliche Gedanken gegen den Quäler zulässt.

Selbst wenn Räuber und Mörder mit einer scharfen Säge euch ein Glied nach dem anderen abtrennten und ihr würdet darüber in eurem Gemüt ergrimmen, so würdet ihr nicht meine Weisung erfüllen. Auch in diesem Fall habt ihr euch, meine Mönche, zu üben:
Nicht soll unser Gemüt verstört werden,
kein böses Wort unserem Munde entfahren;
voll Wohlwollen und Mitempfinden
wollen wir bleiben
mit liebevollem Gemüt ohne innere Abneigung.
Diesen Menschen wollen wir mit liebevollem Gemüt durchstrahlen. Von ihm ausgehend werden wir mit liebevollem Gemüt die ganze Welt durchstrahlen, mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feindschaft und Bedrängung befreitem. So habt ihr euch, meine Mönche, zu üben.

Diese Belehrung aber, ihr Mönche, das Gleichnis von der Säge, mögt ihr ständig gegenwärtig haben. Wisst ihr, meine Mönche, von einer Redeweise, sei sie grob oder fein, die ihr nicht ertragen könntet? - Gewiss nicht, o Herr. -

Darum, ihr Mönche, diese Belehrung „Das Gleichnis von der Säge“ mögt ihr ständig gegenwärtig haben. Es wird euch lange zum Wohl, zum Heil gereichen.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über die Rede des Erhabenen.

Alles was wir nur je erleben mit den fünf Sinnen und dem Geist, ist Rückkehr des von uns früher ausgegangenen Wirkens in Taten, Worten und Gedanken. Wenn zur Zeit der Rückkehr das Begehren größer geworden ist und damit der Wollenskörper empfindlicher, dann werden die diesem Begehren zuwiderlaufenden Erlebnisse, die Folgen früherer Taten, schmerzlicher empfunden. Und wenn das Begehren inzwischen durch den Einfluss von guten Lehren feiner und zarter

geworden ist, dann werden dieselben zurückkehrenden karmischen Wirkungen erheblich weniger schmerzlich erfahren. Und bei dem von Anziehung und Abstoßung Befreiten, dem Geheilten, bewirkt das Erleben nur noch ein schlichtes Merken (Wollknäuel an Eichenbohle), löst keine Resonanz aus, der Resonanzboden fehlt.

Der Gemütszustand des Geheilten ist unwandelbar, bleibt sich gleich wie ein Netz, durch das aller Wind hindurchgeht. Der wirklichkeitsgemäße, unverblendete Anblick der Dinge ist ihm gegenwärtig, und alle den Körper belästigenden Empfindungen, die durch den Körper bedingt noch entstehen können, zählt er nicht zu sich.

DAS SCHLANGENGLEICHNIS
22. Lehrrede der „Mittleren Sammlung"

Ein Mönch im Orden des Erwachten hält an seiner falschen Anschauung fest

Ein Mensch, der zur Zeit des Erwachten in den Orden eintrat, hat durch die Belehrung des Erwachten das Leiden des Daseinskreislaufs in seiner ganzen Tiefe gespürt (erste Heilswahrheit vom Leiden), hat bei sich gemerkt, dass sinnliches Begehren die Ursache des Leidens ist (zweite Heilswahrheit vom Leiden) und dass er im Orden, fern von vielen sinnlichen Versuchungen, dem Begehren und damit dem Leiden entrinnen könne. Er hat begriffen: „Es ist unmöglich, im Haus die vom Erwachten genannten, zur Heilsgewinnung unerlässlichen Übungen und Ablösungen Punkt für Punkt zu vollziehen." Mit solchen Gedanken verließen Hausväter oder deren Söhne ihre Familien und traten in den Orden ein.

Zur Zeit des Erwachten wurden sie vom Erwachten selbst oder von anderen fortgeschrittenen Mönchen gründlich in die Lehre eingeführt (s. M 118). Zu Lebzeiten des Erwachten hatten Hunderte seiner Mönche und Nonnen die Triebversiegung gleich ihrem Lehrer gewonnen, so dass sie unverletzbar geworden, vollkommen erlöst waren. Danach konnten diese ihre ganze physische und geistige Kraft einsetzen für das Heil der anderen, da sie für sich selbst nichts mehr bedurften. Und weil viele der Mönche sowohl nach geistigem Zuschnitt als auch nach geistiger Erfahrung befähigt waren, konnte der Erwachte solche Mönche zu Lehrern bestellen, um neu hinzugekommene Mönche gründlich einzuführen in die Lehre und in die Übungen. Zu dieser Einführung gehörte ganz selbstverständlich, wie aus vielen Lehrreden - so auch aus M 22 - hervorgeht, dass aufkommende Fragen gestellt und geklärt wurden, Missverständnisse beseitigt und Hindernisse beim Vorwärtsgehen besprochen wurden. Von daher ist verständlich,

wie der Erwachte sagt (M 104), dass seine Mönche über die rechte Anschauung über das Dasein und über die Hauptübungen zur Leidensaufhebung einig waren, so dass es darüber später nach seinem Tod keine Meinungsverschiedenheiten geben würde. Bei solch völliger Klarheit und Einigkeit folgten die Mönche ohne Zweifel der Wegweisung des Erwachten und erreichten das Heil oder Entwicklungsstufen, die ihnen garantierten, in absehbarer Zeit das Heil, die Triebversiegung, zu gewinnen.

Der Mönch *Arittho*, von dem in unserer Lehrrede berichtet wird, äußert, obwohl er immer wieder gehört hat, dass sinnliches Begehren zwangsläufig Leiden zur Folge hat und dass die Ursache für alles Leiden der Durst, die Triebe sind (zweite Heilswahrheit), er sei aber der Auffassung, dass der Genuss der Sinnendinge nicht zwangsläufig gefährlich sei, zum Leiden führe. Seine Auffassung mag dadurch zustande gekommen sein, dass es ihm schwer fiel, als Mönch auf manche Sinnendinge zu verzichten und der Geist im Dienst der Triebe diese zu rechtfertigen suchte, oder mag dem Wunsch entsprungen sein, sich hervorzutun, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken.

In der Art und Weise, wie zunächst die anderen Mönche geschlossen dazu Stellung nehmen und dagegen angehen, zeigt, wie groß das Einvernehmen hinsichtlich der entscheidenden Dinge des Heilswegs innerhalb des ganzen Ordens zu der Zeit war. Diese Tatsache bestätigt auch Ānando, derjenige Mönch, der lange Jahre hindurch am meisten in der Nähe des Erwachten war, seinem Meister ausdrücklich (M 104). Und an der Festigkeit, mit welcher die unterrichteten Mönche dieser falschen Auffassung entgegentreten, und an dem Ernst, mit welchem der Erwachte den Mönch Arittho auf die Gefahren seines Irrtums aufmerksam macht, erkennen wir, dass dieser Irrtum große und gefährliche Folgen haben muss, zumal der Erwachte sich zu einer so weit ausholenden und tiefgreifenden Darlegung veranlasst sieht. Die Mönche versuchen, ihren Mitbruder durch Erinnerung an die Darlegungen des Erwachten

von seiner falschen Anschauung abzubringen. Nachdem er weiterhin uneinsichtig bleibt, berichten die Mönche dem Erwachten davon, und dieser bestätigt vor der versammelten Mönchsgemeinde die Richtigkeit der Aussagen der Arittho korrigierenden Mönche, indem er sie wörtlich wiederholt und sogar seiner Besorgnis Ausdruck gibt, ob die Mönche vielleicht von dieser falschen Anschauung angesteckt worden seien, was diese entschieden verneinen.

Dass ein Mönch zur Zeit des Erwachten an einer falschen Anschauung festhielt, kam aus den oben genannten Gründen selten vor. In der „Mittleren Sammlung" wird nur von zwei Mönchen berichtet, die aus diesem Grund Unruhe im Orden verursachten. Bei beiden Mönchen nennt der Erwachte, von der üblichen Gepflogenheit abweichend, neben ihrem Mönchsnamen ihren früheren Beruf. Arittho, der frühere Geierjäger, und Sati, der Fischersohn (M 39)[78] - wahrscheinlich in dem Vorauswissen, dass die beiden, da sie auf Grund falscher Anschauung und entsprechend falschem Vorgehen und immer erneuten Auseinandersetzungen mit den Ordensbrüdern das Wohl inneren Fortschritts nicht erfahren würden, später aus dem Orden austreten und ihren Beruf wieder ausüben würden.

Der Erwachte bezeichnet Arittho vor der Mönchsversammlung als *Toren, der sich selber viel Schaden zufügt und sich eine schlechte Ernte schafft.* Es ist ein Vorteil, als Mensch geboren zu werden und gar zur Zeit des Erwachten und gar im Orden des Erwachten zu sein mit der begründeten Hoffnung, allem Leiden ganz sicher in absehbarer Zeit ein Ende zu machen. Wenn ein Mensch diese nur sehr selten gewirkte Chance verspielt, falsche Auffassungen aus Sinnensucht oder Herzensbefleckungen nicht aufgibt, so gerät er wieder in das daraus zwangsläufig folgende Leiden hinein: Positive Bewertung der Sinnensucht, positive Bewertung von Abneigung, Abwehr,

---

[78] Sati, der Fischersohn, vertrat die Auffassung, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche (viññāna) als eine Art ewige Seele im Kreislauf der Wiedergeburten sich ewig gleich bliebe.

Gegenwehr gegen solche, die der Erfüllung seines Begehrens entgegenstehen, entsprechendes verweigerndes und entreißendes Wirken im Reden und Handeln hat entsprechendes Erleben in untermenschlichen Daseinsformen zur Folge.

Dieses Erleben voraussehend, veranlasste den Erwachten, der sich für die Mönche verantwortlich fühlte wie ein Vater für seine Söhne - die Mönche werden oft als Sākyer-Söhne bezeichnet, aus dem Munde geboren, als geistige Söhne des Erwachten - zu harten, tadelnden Worten und zu einer ausführlichen Stellungnahme zu der falschen Anschauung Aritthos. Der Erwachte weiß, dass jemand, der als Mönch bei einer falschen Anschauung bleibt, falsch vorgehen wird und damit in Dunkelheit gerät bis zum äußersten Elend. Ein solcher verlässt besser den Orden, kehrt ins Hausleben zurück, wo er sich nicht so intensiv mit diesen Ansichten beschäftigen kann, sondern seinem Beruf nachgehen und mit der Familie zusammenleben muss. Denn wenn falsche Ansichten intensiv gepflegt werden (etwa im Orden), dann führen sie in viel größeres Elend, als wenn sie (im Berufs- und Familienleben) nur so nebenbei manchmal gehegt werden. - Hinzu kommt noch, dass ein Mönch, der solche Ansichten äußert, manche neuen jüngeren Mönche, die in der Lehre noch nicht so fest und sicher sind, irritieren kann, so dass ein großer Teil des Ordens darunter leiden könnte. Darum geht der Erwachte in solchen Fällen, in denen es sich um Mönche im Orden handelt, fest und bestimmt vor, um die Lehre ganz sauber zu halten. Im Haus Lebende werden nie vom Erwachten zurechtgewiesen, vielmehr beantwortet er immer nur ihre Fragen und gibt ihnen Rat in dem Maß, wie sie es wünschen.

Der Erwachte sah den Untergang seines Ordens - fünfhundert Jahre nach seinem Tod - voraus, und er tat alles in seiner Macht Stehende, um diesen Untergang - die Überwucherung des achtgliedrigen Heilswegs durch triebbedingte falsche Anschauungen - hinauszuzögern. Damit hat er dem Mönch Arittho und anderen möglichen Anhängern seiner Auffassung

einen unschätzbaren Anstoß zur Umkehr gegeben, den sie als eindringliche Mahnung nicht so schnell vergessen werden.

Der Erwachte ging damals über die indische Erde und schlug, wie er es ausdrückt, „die Trommel des Siegs über den Tod." Aber von dieser Trommel sagte er voraus, dass das Kalbfell im Lauf der Zeit Risse bekommen werde und dann mit Flicken überdeckt werde, mit immer weiteren Flicken, so dass immer weniger von dem ursprünglichen Siegesklang zu hören sein werde.

Die Geschichte des „Buddhismus" bestätigt diese Voraussage mit den verschiedenartigen später entstandenen, von Menschen ausgesponnenen abwegigen Richtungen und den ungezählten Sekten. Heute ist „Buddhismus" eine vielfältige, eine „pluralistische Erscheinung". Diese vieldeutigen Formen, Meinungen und Wege haben die eindeutige, einzigartige Heilslehre des Erhabenen ebenso überdeckt wie die Flicken das ursprüngliche Kalbfell an der „Trommel der Unsterblichkeit". Manche dieser vom Menschengeist ausgedachten „Buddhismen" reichen noch mit einigen ihrer Wurzeln in den Boden der ursprünglichen Lehre von dem achtgliedrigen Weg zum Heil, und in dem Maß ihrer Wahrheitsnähe sind sie an Lebenshilfen der gesamten modernen welthörigen Wissenschaftlichkeit unvergleichlich überlegen - aber den Weg und das Tor zum Heilsstand kann nun einmal immer nur ein solcher aufweisen, der den Weg gegangen ist, die vielen Abwege und Irrwege erkennend, vermieden hat, durch das Tor gelangt ist, den Heilsstand erworben hat: der Erwachte, der Erhabene.

Die bis zu den Anfängen reichenden Überlieferungen lassen schon die mancherlei Störungslinien erkennen, welche die vom Erwachten gezogene Grundlinie und Hauptlinie durchziehen wollen, überdecken wollen, von ihr ableiten wollen. Und sie lassen erkennen, mit welchem Ernst und Nachdruck der Erhabene sich gegen diese zerstörenden Tendenzen wandte - und nach ihm die besten seiner Mönche.

Aber dann setzten sich die ersten Abwegigkeiten durch: die Lehre wurde aufgespalten. Das ursprüngliche Richtmaß sank dahin, und heute ist es für den, der hinter und unter allen Buddhismen die eigentliche und ursprüngliche Wegweisung des einen Siegers sucht, der aus dem Welttraum erwacht ist, schwer, sich hindurchzufinden.

Der für die endgültige Sicherheit seines eigenen Wesens besorgte Heilssucher versteht unter dem Heilsstand den erhabensten, hellen, klaren Stand von unzerstörbarer, ja, von unantastbarer Beschaffenheit. Er ersehnt und erstrebt diesen Heilsstand, aber er erkennt mit offenem Blick, dass sein gegenwärtiger geistiger Zustand ein krankhaftes und ungelöstes Hin- und Hergerissensein von tausend bisher noch unerkannten inneren Drängen und Dürsten, Ersehnungen und Abneigungen ist, dass er in dauernder Abwehr von Verletzendem und in Angst vor der Vernichtung lebt. Darum ist er sich bewusst, dass er zuerst zu einer Ordnung des inneren Wesens kommen muss. Er hat aus den Reden des Erwachten begriffen, dass es keinen Ausgang aus dem endlosen Samsāra, kein Ende des Leidens geben kann, ohne von diesen inneren Dürsten, Hinneigungen und Abneigungen ganz abzukommen. Und er hat begriffen, dass das allein auf dem vom Erwachten im Einzelnen und im Ganzen näher beschriebenen achtgliedrigen Heilsweg möglich ist. Aber je weniger rechte Anleitung, Vorbild, Führung und andere Hilfen vorhanden sind, die es zur Zeit des Erwachten gab, um so größer sind die Missverständnisse, die Irrtümer über die Lehren, über die Übungen und über die möglichen Ergebnisse. Daher die Not gerade bei den ernsthaft Strebenden.

So ist auch für den achtgliedrigen Heilsweg zur Erwachung, den der Erhabene aus seiner eigenen Erfahrung klar und eindeutig beschrieben hat, die Zeit der sicheren Führung vorüber. Die „Leuchte Asiens", das hellste Licht des dem abendländischen Geist immer fern gewesenen Orients, ist für diese und jene Welt wieder erloschen, und die tausend später entstandenen Sekten sind teils verzweifelte Versuche, in der

Dunkelheit wieder ein Licht anzuzünden, und sind zum anderen Teil spielerisch-rationale Kunststücke, die die Stelle der unabdingbaren Wandlung des inneren Wesens durch Läuterung einnehmen wollen.

Die folgende Lehrrede zeigt, wie selbstverständlich die Wegweisung des Erwachten den Mönchen zur Zeit des Erwachten eine Richtschnur war, deren Infragestellung sie sofort zur Stellungnahme aufrief.

So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvatthi, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Damals hatte ein Mönch namens Arittho, ein früherer Geierjäger, folgende verkehrte Anschauung: „Ich verstehe die Lehre des Erwachten so, dass die Pflege der vom Erhabenen als gefährlich bezeichneten Dinge nicht zwangsläufig gefährlich sein muss."

Es kam nun vielen Mönchen zu Ohren, dass der Mönch Arittho diese verkehrte Anschauung habe. Da begaben sie sich zu Arittho und fragten ihn:

Ist es wahr, wie man sagt, Bruder Arittho, du habest die Anschauung, dass die Pflege der vom Erhabenen als gefährlich bezeichneten Dinge nicht zwangsläufig gefährlich sein müsse? –

Darauf antwortete Arittho: So ist es, ihr Brüder, ich fasse die Lehre des Erhabenen so auf, dass die Pflege der vom Erhabenen als gefährlich bezeichneten Dinge nicht zwangsläufig gefährlich sein muss. –

Da nun wollten jene Mönche Arittho von seiner verkehrten Anschauung abbringen, fragten ihn eindringlich, stellten ihn zur Rede, ermahnten ihn: „Sage so etwas nicht, Bruder Arittho, interpretiere den Erwachten nicht falsch. Nicht ist es gut, den Erwachten falsch zu interpretieren, nicht würde der Erwachte solches sagen. Denn auf vielerlei Weise, Bruder Arittho, wur-

den die gefährlichen Dinge vom Erwachten als gefährlich erläutert, und sie sind für den, der sie pflegt, zwangsläufig eine Gefahr.

Der Erwachte hat erläutert, wie der Genuss der Sinnendinge wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringt und wie groß die Gefahr dabei ist.

Mit den Gleichnissen vom kahlen Knochen - vom Fleischfetzen - von der Strohfackel - von der glühenden Kohlengrube - vom Traum - vom Darlehen - von den Baumfrüchten - vom Schlachthaus / Schlachtbeil - von der Pfählung - vom Schlangenkopf (d.h. vom Biss einer Schlange) - *hat der Erwachte erläutert, wie der Genuss der Sinnendinge wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringt und wie groß die Gefahr durch sie ist. –*

Aber Arittho, obwohl er von jenen Mönchen so eindringlich befragt, zur Rede gestellt und ermahnt worden war, hielt doch an seiner Anschauung fest und äußerte wieder: Ich verstehe die Lehre des Erwachten so, dass die Pflege der vom Erwachten als gefährlich bezeichneten Dinge nicht zwangsläufig gefährlich sein muss. –

Als nun jene Mönche Arittho, den Mönch, den früheren Geierjäger, von seiner verkehrten Anschauung nicht abbringen konnten, begaben sie sich zum Erhabenen und berichteten den Vorgang.

Da nun wandte sich der Erhabene an einen Mönch: Gehe, Mönch, und sage in meinem Namen zu Arittho, dem Mönch, dem früheren Geierjäger: „Der Meister ruft dich, Bruder Arittho.“ –

Ja, o Herr –, erwiderte jener Mönch, dem Erhabenen gehorchend, ging zu Arittho, dem Mönch, dem frühe-

ren Geierjäger, und sprach zu ihm: Der Meister ruft dich, Bruder Arittho. –

Gut, Bruder, ich komme –, erwiderte Arittho, der Mönch, der frühere Geierjäger, begab sich dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder.

Hierauf sprach der Erhabene zu Arittho, dem Mönch, dem früheren Geierjäger: Ist es wahr, wie man sagt, Arittho, du habest die Anschauung gewonnen, dass die Pflege der vom Erhabenen als gefährlich bezeichneten Dinge nicht zwangsläufig gefährlich sein müsse? –

Das stimmt, o Herr. Ich habe die Anschauung gewonnen, dass die Pflege der vom Erhabenen als gefährlich bezeichneten Dinge nicht zwangsläufig gefährlich sein muss. –

Woher weißt du, törichter Mann, dass die Dinge so von mir gezeigt worden sind? Sind nicht von mir auf vielerlei Weise die gefährlichen Dinge als gefährlich erläutert worden? Sie sind für den, der sie pflegt, zwangsläufig eine Gefahr. Der Genuss der Sinnendinge bringt wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung ein. Als große Gefahr sind sie von mir bezeichnet worden.

*Mit den Gleichnissen vom kahlen Knochen - vom Fleischfetzen - von der Strohfackel - von der glühenden Kohlengrube - vom Traum - vom Darlehen - von den Baumfrüchten - vom Schlachtbeil - von der Pfählung - vom Schlangenkopf (*d.h. Schlangenbiss) *- habe ich erläutert, wie der Genuss der Sinnendinge wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringt und wie groß die Gefahr durch sie ist. Aber du törichter Mensch hast unsere Aussagen falsch verstanden und falsch interpretiert. Du fügst dir dadurch selber viel*

Schaden zu und schaffst dir eine schlechte Ernte. Das wird dir, du törichter Mensch, lange zum Unheil und Leiden gereichen. –

Und der Erhabene wandte sich an die Mönche: Was meint ihr wohl, Mönche, hat dieser Mönch Arittho, der frühere Geierjäger, in unserer Darlegung der Lehre und der Vorgehensweise nicht etwa Brand gestiftet? –

Wie wäre das möglich, o Herr, nein, wahrlich nicht, o Herr. –

Auf diese Worte setzte sich Arittho, der Mönch, der frühere Geierjäger, schweigend und verstört, mit hängenden Schultern, gebeugtem Kopf, niedergeschlagen, wortlos nieder.

Als nun der Erhabene sah, wie Arittho, der Mönch, der frühere Geierjäger, verstummt und verstört dasaß, mit hängenden Schultern, gebeugtem Kopf, niedergeschlagen, wortlos, sprach er zu ihm: Dies wird sich als deine eigene verkehrte Meinung erweisen, du törichter Mensch. Ich werde nun die Mönche befragen. –

Und der Erhabene wandte sich an die Mönche:

Versteht auch ihr, meine Mönche, die verkündete Lehre so wie dieser Mönch Arittho, der frühere Geierjäger, der sie falsch verstanden und falsch interpretiert hat, der dadurch viel zerstört hat und sich eine ungünstige Ernte schafft? - Nein, o Herr, auf vielerlei Weise sind vom Erhabenen die gefährlichen Dinge als gefährlich erläutert worden. Sie sind für den, der sie pflegt, zwangsläufig eine Gefahr. Der Genuss der Sinnendinge bringt wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung ein. Als große Gefahr sind sie vom Erhabenen bezeichnet worden.

Mit den Gleichnissen vom kahlen Knochen - vom Fleischfetzen - von der Strohfackel - von der glühenden Kohlengrube - vom Traum - vom Darlehen - von den

*Baumfrüchten - vom Schlachtbeil - von der Pfählung - vom Schlangenkopf (*d.h. Schlangenbiss) - *hat der Erhabene erläutert, wie der Genuss der Sinnendinge wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringt und wie groß die Gefahr durch sie ist. –*

Gut, ihr Mönche. Es ist gut, dass ihr die von mir gezeigte Lehre so versteht. Auf vielerlei Weise sind von mir die gefährlichen Dinge als gefährlich erläutert worden. Sie sind für den, der sie pflegt, zwangsläufig eine Gefahr. Der Genuss der Sinnendinge bringt wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung ein. Diese verkehrte Anschauung wird dem törichten Menschen lange zum Unheil und Leiden gereichen.

Dass aber einer den Sinnendingen nachgehen kann ohne Lust, ohne Lust-Wahrnehmung, ohne Lust-Gedanken, das gibt es nicht.

Die zehn Gleichnisse über das Elend der Sinnendinge

Der Erwachte hat in seinen Lehrreden mit Gleichnissen Bilder gegeben, durch deren Betrachtung der Nachfolger zu dem wirklichkeitsgemäßen Verständnis des Elends der Sinnendinge kommen kann. Mit dem Hinweis auf diese anschaulichen Gleichnisse, die nicht so leicht zu vergessen sind und von den Mönchen - und sicher auch von dem Mönch Arittho - im Gedächtnis bewahrt wurden, versuchten die Mönche Arittho wieder an die gefährlichen leidigen Folgen der Sinnensucht zu erinnern.

Die ersten sieben Gleichnisse sind überliefert in der Lehrrede Potaliyo (M 54) und sind dort auch ausführlich besprochen. – Die letzten drei Gleichnisse: Schlachtbeil - Pfählung - Schlangenbiss bedeuten frühzeitigen Tod durch übermäßigen Sinnengenuss (Schlangenbiss) oder durch Mord oder durch

Bestrafung weltlicher oder jenseitiger Richter mittels Schlachtbeil oder Pfählung.

Das Gleichnis vom Schlachtbeil

Die Sinnensucht ist nicht nur der stärkste und am schwersten zu überwindende Verhinderer des Heils, sondern sie ist auch der Mutterboden, aus dem die anderen unheilsamen Dinge: Egoismus, Hass, Rohheit, Rücksichtslosigkeit, Gewaltsamkeit usw. hervorgehen, wodurch die Wesen abwärts gleiten in immer mehr Leiden bis zum Höllengrund und dort die Qualen des immer wieder zu Tode Gefolterten erleiden. Darum eben ist „das Schlachtbeil" das der Hölle gemäße Symbol.

Das ununterbrochene Lechzen und Dürsten nach Sinneserlebnissen zwingt die Wesen, immer wieder einen dem Tod verfallenden Körper als Träger von Sinnesorganen anzulegen. Darum wird das sinnliche Begehren auch von daher mit dem Schlachtbeil verglichen. Es mag auch noch aus einem anderen Grund mit dem Schlachtbeil verglichen werden: Weil die Wesen in der Sinnensuchtwelt sich gegenseitig immer wieder hinschlachten. Im grobstofflichen Bereich der Sinnensuchtwelt und unterhalb des Menschentums gilt das Recht des Stärkeren. Der Schwächere wird umgebracht oder ausgebeutet.

Wir sehen an den ersten sieben Gleichnissen des Erwachten, dass es in allen Daseinsbereichen, in denen sich die Interessensphären überschneiden, gar nicht friedvoll zugehen kann. Und wenn auch in den höheren Sinnensuchthimmeln kein gegenseitiges Hinmorden ist, auch kein unbeabsichtigtes Schädigen des anderen, so ist dort aber auch kein Bleiben. Die Wesen der Sinnensuchtwelt, die nicht den ganzen Samsāra durchschauen und sich herausarbeiten, sinken immer wieder abwärts und bleiben im Dauermangel des Sinnendurstes, bleiben Suchtkranke im wörtlichen Sinn, weil jede positiv bewertete Befriedigung des sinnlichen Begehrens die Süchtigkeit selbst verstärkt, also Mangel und entsprechend die Gier zunehmen. Jede positive Bewertung eines Objekts als schön ist

zugleich verbunden mit dem Gedanken: „O wie angenehm, das will ich festhalten." Mit diesem Gedanken ist der Trieb verstärkt worden, die Gier ist größer geworden. Diese positive Bewertung geschieht aus Verblendung, aus Täuschung über die wahre Beschaffenheit der Dinge, die eine kurzfristige Befriedigung der Wünsche für Wohl hält und das dadurch verstärkte Wünschen und Sehnen außer Acht lässt. Sinnenwohl ist nur eine Scheinbefriedigung eines kranken, süchtigen Herzens, wodurch Süchtigkeit, Mangel und Not immer mehr vergrößert werden.

Ebenso ist jeder Gedanke: „Das ist mir widerlich, dem will ich ausweichen" oder „Das will ich beseitigen" ein Urteil im Dienst des Triebs gesprochen. Dem Trieb ist eine Sache unangenehm, nicht ist die Sache in Wirklichkeit unangenehm, denn dieselbe Sache ist anderen Menschen mit anderen Trieben angenehm. Der Trieb der Abneigung und Gegenwendung ist durch den Gedanken der Abwendung und Gegenwendung stärker geworden. Diese alles Leiden bewirkende Tatsache wird selten so beachtet, wie sie es verdient: Auf die Dauer führt starkes Begehren dazu, dass bei länger anhaltender Wunschverweigerung die Hassensformen zunehmen. Und je mehr Hass, Abneigung und Gegenwendung, um so mehr Leiden geht daraus hervor: Leiden durch Streit, Zwietracht, Neid, Missgunst, Rivalität und alles das, was Leben sonst noch verdunkelt. Auf diese Weise sinkt der Mensch moralisch immer mehr ab und verliert sein Menschentum.

Das Gleichnis von der Pfählung

Die Pfählung ist eine in Indien zur Zeit des Erwachten bekannte Todesstrafe für Diebstahl oder andere Verbrechen. Der Körper des Verbrechers wurde im Freien auf einen spitzen Holzpfahl oder auf einen spitzen Eisenpfahl aufgespießt, starb allmählich an den Wunden, verblutete oder verdurstete oder wurde von Raubtieren zerfleischt. Diese qualvolle Hinrichtung erinnert an die vom Erwachten beschriebenen Höllenqualen,

die der Sinnensüchtige zu erdulden hat, der grausam-rücksichtslos die Wünsche der Mitwesen missachtend, seine eigenen Wünsche zu erfüllen strebte.

Das Gleichnis vom Schlangen- oder Vipernkopf oder Schlangen-/Vipern-Biss

Giftschlangen gelten als reizbare Tiere voll giftigen Zorns. Ihr Gift breitet sich schnell im Körper des Gebissenen aus und führt rasch den Tod herbei.

In den „Liedern der Nonnen" (Thig 448-521) ist die flammende Rede einer Königstochter namens *Sumedha* an ihre Eltern überliefert. Sie sah deutlich das Elend des Begehrens und bat ihre Eltern und den Prinzen, der sie freien wollte, sie in den Orden eintreten zu lassen, um dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende zu machen, die Triebversiegung zu erreichen:

Die Triebversiegung wünsch ich mir,
vergehen muss, was irgend ist, auch Götterdasein.
Was immer trügerische Sinnendinge sind,
die sind nur unbefriedigend, bereiten Qual.

Wie Vipergift vergiftet Sinnensucht
die Toren, die im Wahn befangen,
die lange in der Hölle weilen,
unendlich leiden, Qual um Qual.
*(*Thig 450, 451*)*

Sumedha wusste:

Wer Lüste wie den Vipernkopf,
der nach der Ferse faucht, vermeidet,
entkommt dem Hängen an der Welt,
der Wahrheit eingedenk (Sn 768)

Und auch die anderen in unserer Lehrrede erwähnten Gleichnisse führt sie an:

Wie Schwerterschneiden schneidet Lust.
Wie Viperbiss verletzet Lust.
Wie Feuerbrand verbrennet Lust.
Wie kahler Knochen sättigt sie.

Unbeständig, wechselnd sind die Sinnenlüst',
voll Leiden, voll von starkem Gift,
versehr'n wie glühend Eisen uns,
des Übels Wurzel wied'rum Leid erzeugt.

Baumfrüchten gleich sind die Sinnendinge,
Fleischfetzen gleich das Leiden.
Wie Träume trügen uns die Sinnendinge,
geborgtem Darlehn gleich.

Wie Lanzenspitzen sind die Lüste,
gefolgt von Krankheit und Entzündung, Angst und Zittern,
ein Grab in roter Kohlenglut,
des Übels Wurzel sind sie, schaffen Angst und Mord.
(Thig 488-491)

Aus dem Anblick des Elends und der Gefährdung durch die Sinnensüchte zieht sie für sich die Konsequenz:

Will nichts mehr wissen von Genuss,
ich weiß genug.
Wie könnt' ich wählen Liebesglück,
wo Elend lauert in der Lust? (Thig 485)

Wissend um das Todlose,
wie sollt' ich trinken fünffach Schreckenstrank.
Freude an den Sinnendingen
ist ärger als der ärgste Giftpokal. (Thig 503)

Diese Aussage Sumedhas erinnert an die Aussagen Sujātas, die das Todlose erfuhr, als sie vom Erwachten die Darlegung der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen hörte und sich bei diesem Anblick vorübergehend von allem Haften an den fünf Zusammenhäufungen freimachen konnte:

Wie ich des Weisen Wort vernahm,
verstand ich tief der Wahrheit Sinn.
Reizlos ward mir die Weltlichkeit,
Todlosigkeit verstand ich da.

Als so ich höchstes Heil erfuhr,
verließ ich Heim und Haus und Welt.
Wahrwissen wurde dreifach mir:
truglos ist Buddhas Wegweisung.
(Thig 149/150)

Mit dem Erlebnis der Todlosigkeit, dem Frieden außerhalb von Kommen und Gehen, außerhalb aller Ereignisse und aller Erscheinungen, erfuhren Sumedha und Sujāta ein Wohl, das nicht mit irgendeinem Ding, nicht mit irgendeinem Ereignis verbunden war, ein Wohl, das zuverlässig war, unzerstörbar war, weil es durch nichts bedingt war. - Mit dieser beseligenden Erfahrung, dass es das gibt, ging zugleich die Erkenntnis auf, dass alles andere, die gesamte Weltlichkeit, nur aus Zerbrechlichem besteht - und wie ein Schiffbrüchiger, im Ozean schwimmend und sich hochreckend, in der Ferne rettendes Land sieht, dann mit aller Kraft auf geradestem Weg auf dieses feste Land zuschwimmt - so waren beide Frauen durch die Erfahrung jenes Friedens außerhalb der rieselnden fünf Zusammenhäufungen endgültig umgewendet, endgültig in die Anziehung des Heils gelangt. Ihre Wohlsuche war endgültig umprogrammiert. Das unbeschreibliche Wohl erfahrener Unverletzbarkeit ließ sie nicht ruhen, sich immer mehr auf dieses Ziel hin zu richten, bis sie alles Begehren nach Zerbrechli-

chem restlos in sich gelöscht hatten und die Triebversiegung erreicht hatten.

Die Pflege der Sinnendinge ist zwangsläufig gefährlich

Eingedenk der Worte des Mönchs Arittho: *Die Pflege der Sinnendinge muss nicht zwangsläufig gefährlich sein* sagt der Erwachte noch eindringlich am Schluss des ersten Teils unserer Lehrrede:
Dass einer sich auf die Sinnendinge einlassen kann ohne Lust-Wahrnehmung, ohne Lust-Gedanken - das gibt es nicht.
Die Triebe, der Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, lauern in den Sinnesorganen und im ganzen Körper auf Befriedigung, und der Geist im Dienst der Triebe sucht den jeweiligen Trieb auf diese oder jene Weise zu erfüllen, oft mit sehr fadenscheinigen Entschuldigungen und Ausflüchten, wenn die Lehre des Erwachten sich im Gedächtnis meldet. Der Erwachte rät, die Macht der Triebe nicht zu unterschätzen. Wenn der Sinnensüchtige den Sinnendingen nachgeht, sich mit ihnen einlässt, dann wird die Lust, dann werden Lustgedanken geweckt. Die Sinnendinge werden positiv bewertet, und allmählich ist der Sog so stark, dass der Übende machtlos gegenüber der Triebwucht ist. Darum empfiehlt der Erwachte die Zügelung der Sinnesdränge, das Nicht-Beachten der Erscheinungen, um das Begehren gar nicht erst aufkommen zu lassen:

Hat da der Mönch mit dem Luger eine Form erblickt, mit dem Lauscher einen Ton gehört usw., so beachtet er 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 übt er diese Bewachung, wacht aufmerksam über die Sinnesdränge. (M 27 28, 51 u. a)

Diese Übung gilt, in vollem Umfang und immer angewandt, für die Mönche, doch wird auch ein der Lehre Nachfolgender, der im Haus lebt, vor allem in besonders ihn reizenden Situationen von dieser Übung profitieren.

Wie bereits angedeutet, geht es für den im Haus lebenden Übenden nicht als erstes um Meidung aller Sinnenlust, sondern zunächst um den Erwerb rechter Anschauung, wie sie der Erwachte auch in unserer Lehrrede anbietet und von welcher der Erwachte sagt, dass ihr das Nibbāna folge, wie der Morgenröte der Sonnenaufgang folgt (A X,121); zum zweiten geht es um Tugend - um *Einschränkung* des Begehrens, wenn es anderen schadet oder sie betrübt - und um die Erhellung des Herzens, um Verständnis, Teilnahme, Mitempfinden mit den Wesen. Mit erworbener Herzenshelligkeit, der inneren Zuwendung zu anderen, stehen die Sinnesgenüsse nicht mehr im Vordergrund der Aufmerksamkeit, verlieren an Wichtigkeit und Aufdringlichkeit und sind dann leichter zu durchschauen und negativ zu bewerten.

Aber der Erwerb rechter Anschauung bedeutet u.a. die generelle negative Bewertung der Sinnensucht und der Sinnendinge unabhängig davon, ob der Übende sie schon lassen kann oder nicht: Durch die vorangegangenen Gleichnisse hat der Erwachte die Gefährlichkeit der Sinnensucht und ihrer Befriedigung gezeigt: *Befriedigung ist des Leidens Wurzel.* (M 1) Von der Sinnensucht gilt mit Recht das Sprichwort: „Wenn man ihr den kleinen Finger reicht - nur etwas positiv bewertet - ergreift sie gleich die ganze Hand" und erfasst gar bald den ganzen Menschen, so dass er schließlich lichterloh brennt - vor Begierde. Die Pflege der Sinnendinge ist zwangsläufig gefährlich - das hat der Erwachte vielfach aufgezeigt, und darum wenden sich die Mönche und der Erwachte mit großem Nachdruck gegen Aritthos Auffassung: *Die Pflege der Sinnendinge muss nicht zwangsläufig gefährlich sein.*

Die Lehre falsch angefasst,
beißt wie eine Schlange,
die Lehre recht angefasst, führt zum Heil

Da, ihr Mönche, lernen einige törichte Menschen die Lehre - (allgemeine Lehrreden, solche mit Merkworten, solche als Erläuterungen eines kurzen Zusammenhangs („Stempel"), *solche, die aus Versen bestehen, die Sammlungen Udāna, Itivuttaka, Jātaka, die Reden M 123; M 43 und 44* [79] *), aber nachdem sie die Lehre gelernt haben, untersuchen sie nicht mit Weisheit den Sinn der Lehren. Da sie nicht mit Weisheit den Sinn der Lehren untersuchen, erschließen sich ihnen die Lehren nicht. Sie lernen die Lehre nur, um andere kritisieren zu können und in Debatten zu gewinnen, um Reden und Meinungen über sie äußern zu können. Den Zweck, um dessentwillen sie die Lehre lernen, den merken sie nicht. Ihnen gereichen die falsch angefassten Lehren lange zum Unheil und Leiden. Und warum das? Weil sie die Lehren, ihr Mönche, falsch angefasst haben.*

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann, der Schlangen begehrt, Schlangen sucht, auf Schlangen ausgeht, eine große Schlange fände und sie am Leib oder am Schwanz anfasste: Sie würde sich zurückbeugen und ihn in die Hand oder in den Arm oder in einen anderen Körperteil beißen, und an dem Biss würde er sterben oder Todesqualen leiden. Und warum das? Weil er die Schlange falsch angefasst hat.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, lernen da einige törichte Menschen die Lehre... – aber nachdem sie die

---

[79] diese Aufzählung hat K.E.Neumann in seiner Übersetzung weggelassen, vielleicht weil ihm die Bevorzugung mancher Lehrreden zu subjektiv erschien oder er sie als spätere Ergänzung ansah.

Lehre gelernt haben, untersuchen sie nicht mit Weisheit den Sinn der Lehren. Da sie nicht mit Weisheit den Sinn der Lehren untersuchen, erschließen sich ihnen die Lehren nicht. Sie lernen die Lehre nur, um andere kritisieren zu können und in Debatten zu gewinnen, um Reden und Meinungen über sie äußern zu können. Den Zweck, um dessentwillen sie die Lehre lernen, den merken sie nicht. Ihnen gereichen die falsch angefassten Lehren lange zum Unheil und Leiden. Und warum das? Weil sie die Lehre, ihr Mönche, falsch angefasst haben.

Es gibt aber, ihr Mönche, auch einige Männer aus guter Familie, die die Lehre lernen ...und nachdem sie die Lehre gelernt haben, untersuchen sie mit Weisheit den Sinn der Lehren. Da sie mit Weisheit den Sinn der Lehren untersuchen, erschließen sich ihnen die Lehren. Sie lernen die Lehre nicht, um andere kritisieren zu können und in Debatten zu gewinnen, um Reden und Meinungen über sie äußern zu können. Den Zweck, um dessentwillen sie die Lehre lernen, den merken sie wohl. Ihnen gereichen die recht angefassten Lehren lange zu Wohl und Glück. Und warum das? Weil sie die Lehre, ihr Mönche, richtig angefasst haben.

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann, der Schlangen begehrt, Schlangen sucht, auf Schlangen ausgeht, eine große Schlange sähe und sie mit einem vorn gegabelten Ast festhielte und dann am Nacken packte. Obwohl sich die Schlange ihm um die Hand oder den Arm oder einen anderen Körperteil winden würde, würde er darum dennoch nicht den Tod oder tödlichen Schmerz erleiden. Und warum nicht? Weil er die Schlange richtig angefasst hat.

Ebenso gibt es, ihr Mönche, auch einige Männer aus guter Familie, die die Lehre lernen... und nachdem sie

die Lehren gelernt haben, untersuchen sie mit Weisheit den Sinn der Lehren. Da sie mit Weisheit den Sinn der Lehren untersuchen, erschließen sich ihnen die Lehren. Sie lernen die Lehre nicht, um andere kritisieren zu können und in Debatten zu gewinnen, um Reden und Meinungen über sie äußern zu können. Den Zweck, um dessentwillen sie die Lehre lernen, den merken sie wohl. Ihnen gereichen die recht angefassten Lehren lange zu Wohl und Glück. Und warum das? Weil sie die Lehre richtig angefasst haben.

Daher, ihr Mönche, wenn ihr den Sinn meiner Erklärungen versteht, so prägt sie euch tief ins Gedächtnis ein, und wenn ihr den Sinn meiner Erklärungen nicht versteht, dann fragt entweder mich darüber oder jene Mönche, die weise sind.

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. Ich will ihnen zeigen, wie gut ich die Lehre kenne." Im letzteren Fall hat der Mensch die Lehre missbraucht, hat von der Lehre nicht das genommen, was für ihn heilsam ist, und auf ihn trifft die Warnung des Erwachten zu, dass die Lehre, falsch angefasst, wirkt wie die falsch angefasste Schlange, die, statt am Hals am Schwanz gepackt, herumfährt und zubeißt. So wie die Schlange dann den Menschen durch Beißen tötet, so auch *gereichen die falsch angefassten Lehren des Erwachten demjenigen lange zum Verderben und Unheil,* der sie nur dazu benutzt, sich vor anderen hervorzutun, indem er Meinungen und Ansichten über sie äußert, die Herzensbefleckungen wie Stolz, Überheblich-

keit, Starrsinn u.a. mehren, und damit den eigentlichen Zweck der Lehre, nämlich Begehrensminderung und damit die Leidensminderung versäumt.

Der Erwachte gibt zwölf Stufen an (M 95), wie ein Wahrheitssucher bis zur vollen Erkenntnis der Wahrheit gelangt:

1. *Vertrauend kommt er zu dem Lehrer heran.*
2. *Herangekommen, bezeugt er ihm seinen Respekt.*
3. *Bei ihm ist seine ganze Aufmerksamkeit auf Hören gerichtet.*
4. *So hört er die Lehre mit offenem Ohr.*
5. *Die gehörte Lehre behält er im Gedächtnis.*
6. *Die so bewahrten Lehren prüft er gründlich auf ihren Sinn.*
7. *Dem gründlich Prüfenden erschließen sich die Lehren.*
8. *Durch das Verständnis der Wahrheit erwächst ein neuer Wille.*
9. *Ist der Wille geboren, so wird er entschlossen.*
10. *Mit Entschlossenheit wägt er sein Vorgehen ab.*
11. *Klar geworden über sein Vorgehen,arbeitet er sich vorwärts.*
12. *Indem er nun gründlich und beharrlich arbeitet, da kommt er zur eigenen Erfahrung dieser weltüberlegenen Wahrheit und mit alles durchdringender Klarheit sieht er sie.*

Diese Phasen der echten gewachsenen Annäherung an die Wahrheit, bis man sie endgültig so in den Geist aufgenommen hat, dass sie das Leben bestimmen, bezeichnet der Erwachte ausdrücklich als ganz unverzichtbar, um zum Ziel zu kommen. Wenn eine dieser zwölf Stufen fehlt, dann sagt der Erwachte (M 70): *In die Irre geht ihr, seid auf falscher Fährte. Wie fern stehn sie doch, die Toren, abseits von dieser Lehre und Wegweisung.*

In unserer Lehrrede sagt der Erwachte, dass die Toren wohl die Lehren lernen, aber nicht mit Weisheit den Sinn der Leh-

ren untersuchen, und darum erschließt sich ihnen nicht der Sinn der Lehren. *Mit Weisheit den Sinn der Lehren untersuchen* - das ist die Anwendung des Gehörten bei sich selbst, die Beobachtung der eigenen geistigseelischen Vorgänge, das Gewahrwerden der Triebe, der Zuneigungen und Abneigungen, der Herzensbefleckungen, der aufkommenden Gefühle, der Gedanken. Der Erwachte lehrt, dass Gier und Hass, die von jedem aufmerksamen gründlichen Forscher im eigenen Innern erkennbaren geistigen Anziehungen und Abstoßungen, es sind, welche alle Begegnungen und Entwicklungen in dieser Welterscheinung, alles Aufbauen und alles Niederreißen im Kleinen und im Großen bewirken, und dass diese Welt geistiges Erlebnis ist mit Wohl und Wehe.

Der Schüler, der in dieser Weise von seinem Lehrer, dem er vertraut, belehrt worden ist, hat nun die Möglichkeit, sein eigenes Erleben, sowohl das innen aufkommende Begehren und Hassen wie auch die ankommende Kette der lebenslänglichen Wahrnehmungen, zu beobachten und nachzuprüfen, ob es sich mit diesen so verhält, wie er gelernt hat. Und indem der Mensch nun aus Vertrauen der Anleitung seines Lehrers folgend, aus seinem inneren Begehren und Hassen allmählich aber beharrlich alles Rohe und Üble ausscheidet und damit seinen inneren Zustand erhöht und erhellt - da erfährt er dann auch, wie sein Welterlebnis, seine Begegnungen mit seiner Umwelt, mit seinen Nächsten und auch im weiteren Umkreis nach und nach sanfter wird, heller wird, wohltuender wird. Dadurch erfährt und versteht der gründlich beobachtende und forschende Schüler nun selber, dass die wahrgenommenen Welterscheinungen ganz und gar durch die im Inneren drängenden Kräfte von Gier und Hass bedingt sind und dass er tatsächlich durch die Arbeit an seinem eigenen Herzen diese gesamte geistige Welterscheinung, sein ganzes Leben lenken kann und meistern kann in dem Maß seiner inneren Arbeit.

Von dem ersten Einblick in die Wirklichkeit, wie es in der siebenten Phase beschrieben ist *(dem gründlich Prüfenden erschließen sich die Lehren),* wodurch das Verständnis der

Wahrheit endgültig bei ihm Wurzel gefasst hat, bis zu der zwölften Phase, ist lediglich eine graduelle Vertiefung, Ausbreitung und Erweiterung des Wahrheitsanblicks. Die so Vorgehenden haben die Lehre richtig angefasst, sind nicht der Gefahr erlegen, mit ihrer Kenntnis der Lehre zu prahlen, haben die Lehre nicht benutzt, um ihren Geltungsdrang zu befriedigen und zu mehren, wodurch das Wissen von der Lehre ihnen zukünftiges Leiden bringt, den Biss der Schlange, sondern haben die Kenntnis der Lehre benutzt, um sich aus allem Leiden herauszuarbeiten. Ihnen gereicht die Kenntnis der Lehre zum Heil.

Und nun nimmt der Erwachte mit einem anderen Gleichnis Stellung zu dem Hängen an Ansichten. Dem Mönch Arittho war ja seine Anschauung so lieb, dass er sie, obwohl von den Mitbrüdern ermahnt, nicht aufgeben konnte.

Rechte Ansichten haben keinen Selbstzweck,
sondern sind Mittel zum Erreichen des Heils,
wie ein Floß nur zur Überfahrt gebraucht wird

Ich will euch, Mönche, zeigen, wie die Lehre einem Floß ähnlich ist, das der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten. Das höret und achtet wohl auf meine Rede. - Ja, o Herr, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann auf der Reise an ein ungeheures Wasser käme, das diesseitige Ufer gefährlich und voll furchterregender Dinge, das jenseitige Ufer aber sicher und frei von furchterregenden Dingen. Doch es gibt keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Da würde dieser Mann denken: „Das ist ja ein ungeheures Wasser, das diesseitige Ufer gefährlich und voll furchterregender Dinge, das jenseitige Ufer aber sicher und frei von furchterre-

genden Dingen. Wie wenn ich nun Gras, Zweige, Äste und Blätter sammelte und sie zu einem Floß zusammenbände? Mit Hilfe des Floßes, mit Händen und Füßen arbeitend, werde ich sicher an das andere Ufer gelangen." Und der Mann, ihr Mönche, sammelte Gras, Zweige, Äste und Blätter und bände sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, mit Händen und Füßen arbeitend, gelangte er sicher an das andere Ufer. Und gerettet hinübergelangt, würde er denken: „Hochteuer ist mir, wahrlich, dieses Floß. Mithilfe dieses Floßes bin ich, mit Händen und Füßen arbeitend, sicher an das jenseitige Ufer gelangt. Wie wenn ich nun dieses Floß auf den Kopf heben oder auf die Schultern laden würde, um es mitzunehmen, wohin ich immer gehen werde?" Was meint ihr, Mönche, würde wohl dieser Mann durch solches Tun das Floß richtig behandeln? - Gewiss nicht, o Herr! -

Was hätte also, ihr Mönche, der Mann zu tun, damit er das Floß richtig behandelte? Da würde, ihr Mönche, dieser Mann, gerettet hinübergelangt, erwägen: „Hochteuer ist mir wahrlich dieses Floß. Mithilfe dieses Floßes bin ich, mit Händen und Füßen arbeitend, sicher an das jenseitige Ufer gelangt. Wie wenn ich es nun ans trockene Land ziehen oder auf dem Wasser treiben lasse und hinginge, wohin ich will?" Durch solches Tun würde dieser Mann das Floß richtig behandeln.

So, ihr Mönche, habe ich euch gezeigt, wie die Lehre einem Floß vergleichbar ist, das der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten.

Die ihr das Gleichnis vom Floß, ihr Mönche, versteht, ihr habt auch die rechten Lehren zu lassen, geschweige die falschen.

Mit dieser Aussage zeigt der Erwachte noch einmal deutlich, dass es immer um den Zweck geht, die Triebe aufzuheben und so das Heil, die Sicherheit, das andere Ufer zu gewinnen. Rechte Ansichten dienen nur diesem Zweck. Sie sind als die erste Stufe des achtgliedrigen Heilswegs wie ein Floß zum Übersetzen. Der Erwachte sagt von der heilenden rechten Anschauung: So wie 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 diesseitige Ufer voller Gefahren und Schrecken ist ein Gleichnis für den schier unendlichen Kreislauf der Wesen durch immer erneutes Geborenwerden und Sterben und Wiedergeborenwerden und Sterben durch das Ergreifen der fünf Leidenshäufungen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, die als ich und eigen angesehen werden.

Unter diesem endlosen Kreislauf der Wesen, dem Samsāra, werden alle Seinsweisen und Zustände verstanden; sie alle sind bedingt - von den allertiefsten an bis zu den allerhöchsten. Alle diese Erfahrungsbereiche gehören noch zum diesseitigen Ufer. Die beiden Ufer meinen nicht, wie im christlichen Sinn, Diesseits und Jenseits, also etwa das eine Ufer das jetzige Erdenleben und das andere Ufer den Himmel oder die Hölle, vielmehr gehören das Erdenleben und die Himmel aller Art und die Höllen aller Art noch zu dem diesseitigen Ufer.

Auch ist mit dem diesseitigen Ufer nicht etwa nur die Wahrnehmung von Sinnensuchtwelten und formhafter Selbsterfahrnis gemeint, sondern auch die Wahrnehmung der Entrückungen und anderer überweltlicher Zustände, in denen sinnliche Wahrnehmung zwar vorübergehend überwunden ist, aber doch entsprechend den Gegebenheiten wieder auftaucht.

Das jenseitige Ufer, frei von Gefahren und Schrecken ist ein Gleichnis für das Nibbāna, das Aufhören des Er-

greifens der fünf Zusammenhäufungen, die unverletzbare Unverletztheit, der durch keine Bedingungen bedingte, darum unveränderliche, unvergängliche Zustand, die vollkommene, die heile Situation, die durch nichts aufgehoben oder verändert werden kann. Zu diesem jenseitigen Ufer gehört nicht einmal, wer den ersten, zweiten und dritten Grad der drei Garantiegrade des Heils erworben hat, also den Stromeintritt (l. Garantiegrad) oder die Einmalwiederkehr (2. Garantiegrad) oder gar die Nichtwiederkehr (3. Garantiegrad). Für denjenigen, der diese drei Garantiegrade oder einen der drei erworben hat, ist es zwar ganz sicher, dass er über das Wasser hinweg gelangt und das jenseitige Ufer in absehbarer Zeit erreicht, denn er hat das sichere Floß, die sichere Wegweisung und ausreichende Kraft - aber er ist eben noch nicht am jenseitigen Ufer angelangt. So ist er auch nicht mehr am diesseitigen Ufer, sondern ist schon mehr oder weniger lange Zeit aufgebrochen, befindet sich unterwegs auf dem Wasser.

Das große Wasser, das zu überqueren ist, ist ein Gleichnis für die Überflutung der Wesen *durch Sinnensucht, Seinwollen, Ansichten, Wahn,* ist ein Gleichnis für vier Arten von Fluten oder Wogen (S 35,197), eine Auffächerung möglicher Triebe und den dadurch bedingten Wahn:

Sinnensucht ist das Verlangen nach den vom Luger erfahrbaren Formen, nach den vom Lauscher erfahrbaren Tönen, nach den vom Riecher erfahrbaren Düften, nach den vom Schmecker erfahrbaren Säften, nach den vom Taster erfahrbaren Tastungen, *den ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.*

Seinwollen bedeutet: So und nicht anders sein wollen, das Hängen an bestimmten moralischen, sozialen bzw. amoralischen oder asozialen und körperlichen Eigenschaften.

Das Ergreifen von *Ansichten,* Vorstellungen ist die Neigung der Wesen, jedes Erlebnis zu beurteilen, zu deuten und sich über seinen Ort im Gesamtraum der Erscheinung sowie über Wiederholbarkeit oder Vermeidbarkeit usw. zu orientieren.

Wahn bedeutet, die Wahrnehmung für wirklich nehmen, in der Wahrnehmung befangen sein, Falschwissen, abseits der Wirklichkeit sein.

Der Weg der Läuterung, die Kreuzung dieser Fluten, die Überwindung der Triebe und des Wahns, ist eine sehr ungewohnte und erheblich schwierigere Verhaltensweise als das Gehen auf dem Land, ist wie das Rudern und Schwimmen im Wasser. Wer aber erkannt hat, dass die bisher vertraute Art des Lebens ein Leben voller Gefahren und Schrecken ist bis zum Untergang, und wer weiterhin erkannt hat, dass es außer diesem elenden Leben etwas ganz anderes, eine völlige Sicherheit gibt und dass der Weg zu dieser Sicherheit eine andere Lebensweise bedingt, der verlässt die gewohnten Maßstäbe und Gepflogenheiten im Reden, Handeln und in der Lebensführung und richtet sich nach seinen gewonnenen besseren Einsichten.

Die Lebensweise des Läuterungskampfes erscheint schwerer als die normale Lebensweise in der Welt, bei der man auf dem „breiten Weg" mit den anderen geht. Der Dichter *Samuel Gottlieb Bürde (1753-1831)* schrieb das geistliche Lied, deren erste zwei Zeilen lauten:

Steil und dornig ist der Pfad,
der uns zur Vollendung leitet...

Und im buddhistischen „Wahrheitspfad" heißt es:

Leicht ist das Schlechte, Heillose,
das, was uns selbst nur Unheil schafft;
was aber heilsam und was gut,
ach, wie so äußerst schwer ist das. (Dh 163)

Natürlich fällt dem Menschen die Vorwärtsbewegung aus eigenen Kräften auf festem Land viel leichter als auf dem Wasser. Aber da gerade das hiesige Ufer, auf dem er sich befindet, voll tödlicher Gefahren ist, darum will er sich an das

jenseitige Ufer retten und muss darum den schwierigeren Weg über das Wasser in Kauf nehmen.

Aber ist es so sehr viel leichter, in der gewohnten Lebensweise zu bleiben als den bewussten Weg der Reinigung und Selbstzucht zu gehen? Auf den ersten Blick hin sehen wir die Menschen, die von bewusster religiöser Lebensführung nichts wissen, so heiter und leicht in lauter Wohl leben, so dass sie etwa zu beneiden wären, aber ein wenig genauer hingesehen, entdecken wir auch dort Kummer, Gram und Verzweiflung. Ist es im Wasser so sehr viel schwerer vorwärts zu kommen - zumal wenn man ein gut tragendes Floß hat - als auf dem Land? Wer aufmerksam um sich blickt, der findet die Antwort, wie sie in einem anderen buddhistischen Vers (Dh 302) ausgedrückt ist:

Gar schwer ist's, Hausloser zu sein.
Gar schwer, daran sich zu erfreu'n;
gar schwer ist's Leben in dem Haus,
das Hausleben ist voller Leid.

Schwer lebt man im vertrauten Kreis,
schwer lebt man in der Fremde auch.
Mach drum ein Ende allem Wandern
und werd' nicht mehr verfolgt vom Leid!

Wer zu diesem Bild noch „die Gefahren des diesseitigen Ufers" hinzunimmt, den mit einem ungezügelten Leben zwangsläufig verbundenen sittlichen Verfall und Untergang mit all seinen Folgen innerhalb dieses Lebens und hernach in aller Endlosigkeit, und wer dagegen die begrenzte Strecke des zu überwindenden Wassers und die drüben wartende endgültige Sicherheit bedenkt, die Beendigung aller Wanderung, der weiß, woran er ist.

Mit diesem die Existenz umfassenden und durchdringenden Blick steht der Mensch seiner gesamten bisherigen Gewohnheit, dem diesseitigen Ufer, kritisch, ja sogar befremdet ge-

genüber. Seine Gewöhnungen und Gewohnheiten, die ihm in der gesamten Umwelt in Verwandtschaft und Freundschaft begegnenden Gepflogenheiten, sind für ihn nicht mehr der sichere tragfähige Boden. Nur ein solcher, der die Scheingeborgenheit durchschaut, dem „die Schrecken des diesseitigen Ufers" bewusst werden, wird bereit, mit der bisherigen Lebensgewohnheit zu brechen, ein neues Leben nach anderen Maßstäben zu beginnen, sich in eine bestimmte Übung zu stellen, den Weg einer ganz bewussten auf Helligkeit und Reinheit des Herzens abgestellten, von aller Gewohnheit abweichenden Lebensweise auf sich zu nehmen.

Das ist der „steile und dornige Pfad", wie er im christlichen Sinne bezeichnet wird, der aber dank der vollkommenen Wegweisung des Erwachten die Dornen verliert und zu dem Pfad der goldenen Mitte, zu dem „mittleren Pfad ohne Hemmungslosigkeit und ohne Selbstqual" wird, der zwar ungewohnt ist und darum Aufmerksamkeit und Anspannung erfordert, der aber für den, welcher Aufmerksamkeit und Anspannung mitbringt oder entwickelt, *sicher ist und zu innerem Wohl (piti) führt (M* 19). - Dieses ganz bewusste Leben der Läuterung: das ist das Kreuzen der vier Fluten, der Triebe und des Wahns.

Wer am hiesigen Ufer bleibt, wer der alten Gewohnheit, dem Zug der Umwelt und den inneren Neigungen blind folgt, der kann nie die heile Situation, die endgültig sichere Stätte gewinnen, denn diese befindet sich nun einmal nicht auf der hiesigen Seite. Darum wird er zwangsläufig ein Opfer der Gefahren des diesseitigen Ufers. Darum finden wir in allen Religionen die dringende Mahnung zur Umkehr, zum bewussten Leben der Läuterung.

Wer aber das hiesige Ufer verlässt und sich in das Wasser begibt, dem tun sich zwei verschiedene Möglichkeiten auf: Er kann wohl auch - wie der am hiesigen Ufer Bleibende - umkommen, denn das Wasser hat seine bestimmten Gefahren, aber er kann auch das jenseitige Ufer, die heile Situation, die endgültige Sicherheit, erreichen. Diese Möglichkeit steht nur

demjenigen offen, der sich auf das Wasser gewagt hat, nicht aber solchen, die am Ufer der Gewohnheit bleiben.

Der Erwachte spricht von den vier Gefahren der Asketen im Wasser (M 67):

1. Der Gefahr der Woge, ein Gleichnis für Ärger und Zorn,
2. der Gefahr des Krokodils, ein Gleichnis für Gefräßigkeit,
3. der Gefahr des Strudels, ein Gleichnis für die Sinnensucht im Ganzen,
4. der Gefahr des Haies, ein Gleichnis für die Unkeuschheit im Besonderen.

Dieses Gleichnis darf aber nicht missverstanden werden. Es wird dort nicht von der Tatsache der Woge, des Krokodils, des Strudels und des Haies gesprochen, sondern von der Gefahr der Woge, des Krokodils, des Strudels und des Haies. Darin liegt der entscheidende Unterschied. Denn jene vier üblen Triebe, wie Zorn, Gefräßigkeit, Sinnlichkeit und Unkeuschheit, mögen zwar überall vorkommen, im bürgerlichen Leben wie auch in der Askese, sie werden aber nur für den auf der „Überfahrt Befindlichen", für den durch die Religionen zu neuen Einsichten und durch die neuen Einsichten auf den Läuterungsweg Gelangten zur tödlichen Gefahr. Dagegen müssen sie für den in der Gewohnheit verbleibenden Menschen keine tödliche Gefahr sein. Wie hängt das zusammen?

Der Läuterungskampf ist aus tieferen Einsichten in die geistigen Zusammenhänge der Existenz hervorgegangen. Nach diesen Einsichten sind Ärger und Zorn, Geschmäckigkeit und Sinnlichkeit und Unkeuschheit als heilsverhindernd, als übel erkannt und verworfen, ist ein Leben beschlossen worden ohne Zulassung dieser Übel, in dem diese Übel bekämpft werden.

Im Lauf des geistigen Prozesses, der bis zu dem Entschluss führte, die neue Lebensform zu beginnen, waren die gewohnten bürgerlichen Maßstäbe der Umwelt, nach denen diese Lebensweisen nicht als übel gelten, als falsch und unzulänglich erkannt und verworfen worden. Aber ab dem Entschluss hat sich der Mensch von den gewohnten Maßstäben entbunden, aus der Gewöhnung gelöst und hat sich auf das ganz andere,

das Neue, eingelassen. Für ihn sind die gewohnten Lebensweisen unvereinbar mit seinen Zielen und Verpflichtungen.

Mit dieser neuen Einsicht, mit dieser neuen Geisteshaltung steht der Mensch jenen vier Lebensweisen ganz anders gegenüber als der normale Mensch, dessen Auffassungen und Anschauungen denen seiner Umwelt entsprechen, der sich an die bürgerlichen Maßstäbe für gut und böse hält. Dieselben Taten, die der Geist des normalen bürgerlichen Menschen für üblich hält, so dass er sich „nichts dabei denkt", die beurteilt der durch die neue Einsicht veränderte Geist als gefährlich, tödlich, entsetzlich, verwerflich. Dieselben Taten, die der normale Bürger in Übereinstimmung mit seinem Geist tut, die tut der von der neuen Einsicht bewegte, mit den neuen Maßstäben Versehene, wenn er sie nicht lassen kann, im *Widerspruch* und Gegensatz zu seinen Einsichten. Dieselben Taten, die der eine beruhigt tut, tut der andere beunruhigt und beklommen. Das ist einer der Gründe, warum die gleiche Lebensweise in dem einen Fall gefährlicher ist als in dem anderen Fall.

Hinzu kommt noch: Der im bürgerlichen Milieu lebende und mit bürgerlichen Maßstäben messende Mensch mag öfter ärgerlich und zornig sein, mag öfter im Essen wie auch in anderen sinnlichen Dingen und selbst in der Unkeuschheit die Grenzen vermissen lassen, er wird aber durch die Pflichten seines Alltags in Familie, Beruf und Nachbarschaft immer wieder von der Hemmungslosigkeit zurückgerufen und fortgelenkt. So läuft er tagaus, tagein in bestimmten Gleisen, die ihn in einer mittelmäßigen Ordnung halten. Bei zu großen Abwegigkeiten und Hemmungslosigkeiten wird er durch das kritische Verhalten seiner Freunde und Nächsten wieder zu jener mittelmäßigen Ordnung zurückgerufen.

Da die bürgerliche Umwelt ihm durchaus nicht alles verbietet, so kann er seinen Wünschen weitgehend folgen. Auch hat er im Kreis der Freunde und Nächsten das Gefühl von Vertrautheit, Geborgenheit und Sicherheit. Und da er kein anderes Urteil kennt, das über das Urteil der Freunde und Nachbarn hinausgeht, so liegt ihm sehr daran, von seiner Um-

welt anerkannt zu sein. Darum bemüht er sich, in seinem Tun und Lassen innerhalb jener Grenzen zu bleiben, in welchen die Freunde ihn gelten lassen. Das ist die Verankerung, der scheinbar feste Grund, das diesseitige Ufer der Gewohnheit.

Jene Alltagspflichten in Beruf und Familie, welche den bürgerlichen Menschen von allzu ausschweifender Genusssucht immer wieder ablenken und zurückrufen, gibt es in der Askese nicht. Was für Pflichten man auch auf dem Läuterungsweg auf sich genommen hat, alle diese Pflichten sind freiwillige, sind nicht vom Druck der Verhältnisse, sondern vom freien Entschluss gesetzt, und darum gibt es in der Askese die Möglichkeit, alles zu verlieren, aber auch die Möglichkeit, alles zu gewinnen. So ist der Läuterungsgang ein Wagnis mit zwei möglichen Ausgängen: Er muss einen negativen Ausgang haben für denjenigen, der nicht genug Sinn hat für die hohen Gedanken der Freiheit, nicht genug Zug nach dem Großen und Hellen verspürt, der in sich nicht genug Kraft entwickelt, ohne die von ihm aufgegebenen bürgerlichen Halte und Stützen die endgültige Freiheit zu gewinnen. Ein solcher beraubt sich des Haltes, der ihn vor dem Absturz bewahrte, ein solcher geht in der Askese unter, d.h. tritt aus dem Orden aus, fällt in die frühere Gewohnheit zurück oder wenn auch diese ihm keinen Halt mehr bietet, verfällt der Hemmungslosigkeit.

Aber es ist ein Wagnis mit positivem Ausgang für derjenigen, der mit der Ablegung und Überwindung der weltlichen Maßstäbe allein das Absolute und Heile ins Auge fasst, wessen Kräfte sich beim Anblick des Großen regen, wessen Herz angerührt wird vom Anblick der Sicherheit. Ein solcher wird, wenn er die Gewohnheit verlässt, über alle Mittelmäßigkeit und Unzulänglichkeit hinauswachsen und den Weg zur Freiheit finden.

Ein solcher ist auf dem Wasser mit einem tragfähigen, zur Überfahrt tauglichen Floß ausgerüstet, für ihn gibt es weder die Gefahr der Woge noch die Gefahr des Krokodils noch die des Strudels oder die des Haies. Die Askese, der ausschließliche bewusste Gang der Läuterung, ist nur dann gefährlich,

wenn man nicht genügend gerüstet ist. Und die Rüstung der Einsichten, das ist im Fall dieses Gleichnisses das Floß.

Mit dem Floß ist diejenige Anschauung und Seinssicht im Ganzen und im Einzelnen gemeint, die dem Menschen hauptsächlich folgende drei Dinge vermittelt:

Erstens einen deutlichen und überzeugenden Einblick in die „Gefahren des gefährlichen furchterregenden diesseitigen Ufers" - das ist die auf die fünf Zusammenhäufungen gestützte „Ich bin- und die Welt ist"-Auffassung -, der ausreicht, um den Menschen zum endgültigen Aufbruch aus der alten Gewohnheit zu veranlassen;

zweitens einen deutlichen und überzeugenden Einblick in die Heilssituation, der dem Menschen einen unwiderstehlichen Zug, eine unstillbare Neigung nach dem Heilsziel vermittelt und damit Wille und Kraft genug, das Ziel zu erreichen;

drittens eine deutliche Kenntnis von dem *Weg,* der zwischen der gegenwärtigen Situation und dem Ziel liegt, von seinen einzelnen Etappen und ihrer Reihenfolge, von den Übungen und Bemühungen und Verhaltensweisen, die zur Überwindung der verschiedenen Etappen erforderlich sind - eine sichere und gefestigte Kenntnis dieser Dinge, durch welche der Übende in den jeweiligen einzelnen Situationen stets zweifelsfrei weiß, was zu tun und zu lassen ist, um über die betreffende Stelle hinaus dem Ziel näher zu kommen, um nicht zurückzufallen.

Diese drei Kenntnisse, die zusammen das Floß bedeuten, werden mit den vom Erwachten gelehrten vier Heilswahrheiten in vollkommener Weise angeboten: Die *erste* Heilswahrheit zeigt die Gefahren des diesseitigen Ufers. Daraus entsteht eine große Kraft des Abstoßes vom hiesigen Ufer. Die *zweite* Wahrheit nennt die dem gesamten leidhaften Prozess innewohnende Triebfeder, entlarvt sie als den in fast jeder Situation erfahrbaren Durst nach den mannigfaltigen Erlebnissen. Die *dritte* Heilswahrheit nennt die Möglichkeit der Auflösung dieses Durstes, wodurch ein großer Zug nach dem jenseitigen Ufer, nach der heilen Situation entsteht. Denn die Stilllegung

des Durstes wird als die einzige Möglichkeit zur allmählichen bis endgültigen Aufhebung des Leidens erkannt. - Mit der *vierten* Heilswahrheit werden die Einzelübungen und -Überwindungen in ihrer Reihenfolge bezeichnet, die erforderlich sind, um schrittweise zunächst aus den gröbsten, dann aus den groben, den mittleren, den feineren, zuletzt aus den feinsten Unzulänglichkeiten herauszukommen bis zur Erreichung der heilen Situation.

In S 35,197 wird als Floß der ganze achtgliedrige Heilsweg bezeichnet, nicht nur die rechte Anschauung, doch ist in seinem ersten Glied, „der rechten Anschauung", auch die Kenntnis des Heilsweges einbegriffen, die zwangsläufig zum Erwerb der anderen Glieder führt.

Der Wert der vierten Heilswahrheit, der Weg zur Aufhebung des Leidens, wird fast immer unterschätzt: Schafft das Verständnis der ersten bis dritten Heilswahrheit den starken Willen und Drang, von den gefährlichen Stätten der Existenz zur Sicherheit zu gelangen und wird dieser Drang um so machtvoller und unwiderstehlicher, je gründlicher die drei ersten Heilswahrheiten begriffen werden, so bietet doch nur die gründliche Kenntnis der vierten Heilswahrheit das Mittel, um schrittweise von dem Zustand des Unheils zu dem Zustand des Heils hinüberwechseln zu können. So geht aus den drei ersten Heilswahrheiten die Kraft zur Überwindung des Abstands und nur aus der vierten Heilswahrheit die notwendige Führung und Lenkung hervor. Wer nur die ersten drei Heilswahrheiten gründlich kennt, der mag ausreichende Kraft des Ekels vor dem hiesigen Ufer und ausreichende Kraft der Sehnsucht nach dem jenseitigen Ufer, nach der heilen Situation, besitzen; wenn er aber ohne Lenkung ist, dann mag diese Kraft sich zu den irrigsten Unternehmungen (wie seinerzeit auch bei dem Asketen Gotamo, als er noch nicht der Buddha war) und zuletzt zu Irrsinn oder Verzweiflung führen. Wer dagegen nur die vierte Heilswahrheit zu erkennen sich bemüht, dem mag daraus eine detaillierte Kenntnis aller Etappen des Heilswegs

erwachsen: Ohne Kraft aber kann er nicht weiterkommen, muss auf der Stelle treten, trotz allen Wissens.

Die heilende rechte Anschauung, die den Kämpfer zur völligen Leidensversiegung führt (M 48), das erste Glied des achtgliedrigen Wegs, die Kenntnis der vier Heilswahrheiten, treibt dazu an und gibt nicht Ruhe, bis der Reihe nach alle Glieder des achtgliedrigen Wegs erworben, gewonnen und vollendet sind.

Das zeigt der Erwachte in einem anderen Gleichnis, in welchem nicht von einem Floß, sondern davon die Rede ist, wann man das andere Ufer schwimmend erreichen kann und wann nicht (M 64). Da sagt der Erwachte, dass von zwei Schwimmkundigen nur derjenige das andere Ufer erreichen kann, der außer der Schwimmkunst die genügende Kraft besitzt, durchzuhalten, bis er drüben anlangt. Wem aber die Kraft schwindet, der kann, wenn er auch schwimmkundig ist, das andere Ufer nicht erreichen. Die in dem Gleichnis genannte Kraft des Schwimmers sieht der Erwachte bei dem um das Heil kämpfenden Menschen dann gegeben, *wenn sich das Herz bei der Darlegung der Nicht-Ichheit, der Auflösung der Persönlichkeitsauffassung, freudig zuwendet, sich dabei beruhigt, dabei still wird und sich befreit fühlt.(M 64)*

Hier zeigt sich, dass zur rechten Anschauung mehr gehört als nur die Kenntnis der vier Heilswahrheiten einschließlich der Erkenntnis, dass die fünf Zusammenhäufungen unbeständig, leidvoll, nicht-ich sind. Es zeigt sich, dass auch jenes Gefühl der Erleichterung, Beruhigung, der tiefen Freude zur Erkenntnis hinzukommen muss, weil erst damit jener stetige, machtvolle, auf die heile Situation hinstrebende Zug entsteht, der unerlässlich ist, um von hier nach dort zu kommen.

Der andere Mensch dagegen, der zwar ebenfalls die Kenntnis von der Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen besitzt, der sich dieser Auffassung aber nicht freudig zuwendet, sich dabei nicht beruhigt, nicht dabei still wird, sich dabei nicht befreit fühlt, wird von dem Erwachten mit dem schwächlichen Mann verglichen, der wegen seiner Schwäche trotz der

Schwimmkunst nicht bis zum anderen Ufer hinschwimmen kann. (M 64)

Warum ist das so? Warum gilt erst das Aufkommen dieses Gefühls als das Symptom, als das sichere Zeichen für die Vollendung der heilenden rechten Anschauung? Warum wird sie erst in Verbindung mit diesem Gefühl als ausreichend befunden, um völlig zum Nibbāna hinzuführen?

Das Gesetz der menschlichen Willensbildung lässt diesen Zusammenhang völlig klar werden. - Wir wissen, dass jeder im Menschen aufkommende Wille bewusst oder unbewusst immer nur auf eine direkte oder indirekte Verbesserung der Situation aus ist. So vielfältig auch die bei allen lebenden Wesen aufkommenden Willensrichtungen sind, so liegt ihnen allen doch immer das eine zugrunde, dass sie bewusst oder unbewusst, indirekt oder direkt auf die Verbesserung der Situation aus sind. Es gibt gar keinen anderen Grund für Willensbildung. Darum kann auch in einer für vollkommen gehaltenen Situation kein Wille aufkommen.

Jeder Wille hat zwei Enden: Die gegenwärtige Situation ist der Ort, von dem er fortstrebt, und die in Aussicht stehende Situation ist der Ort, zu dem er hinstrebt. Wille ist ja immer eine geistige Bewegungsrichtung, ein „Auf-etwas-aus-Sein". Und diese Richtung wird bestimmt durch die gegenwärtige Situation, welche verlassen werden soll, und die neue Situation, welche angestrebt werden soll.

Darin zeigt sich bereits die Bedingung für die so sehr unterschiedliche Willenskraft: Sie ist bestimmt durch das Gefälle, durch den Unterschied zwischen der empfundenen oder vermuteten Leidigkeit, Gefährlichkeit oder Unzulänglichkeit der gegenwärtigen Situation und der empfundenen oder vermuteten Annehmlichkeit und Sicherheit und Vollkommenheit der angestrebten Situation.

Wie das Wasser eines Bachs mit um so größerer Kraft hinabläuft, je stärker das Gefälle, der Höhenunterschied zwischen dem Ort seiner Herkunft und seinem Zielort ist, so auch ist die Kraft des Willens immer abhängig von dem geistigen Gefälle,

von dem Grad der Verlockung. Und dieser wird bestimmt von zwei Faktoren: Erstens davon, wie stark oder schwach die gegenwärtige Situation als unzulänglich, schmerzlich, gefährlich beurteilt wird, und zweitens davon, was man von der angestrebten Situation erwartet und erhofft.

Stellen wir uns vor, wie viel Willenskraft sogleich aufkommt, um sich aus einem brennenden Haus oder von anderen tödlichen Gefahren zu retten, und wie wenig Willenskraft aufkommt, um sich aus einer leidlich erträglichen, ja, vielleicht nicht einmal als unangenehm empfundenen Situation in eine andere Situation zu bringen, die man für nicht viel besser hält.

In diesem Zusammenhang der Willensbildung liegt der reale Hintergrund für die Aussage des Erwachten, jene heilende rechte Anschauung sei erst dann zur Erreichung der Triebversiegung ausreichend, wenn sich dem Hörer *das Herz bei der Darlegung der Nicht-Ichheit, der Auflösung der Persönlichkeitsauffassung, freudig zuwendet, sich dabei beruhigt, dabei still steht, sich dabei befreit fühlt.(M 64)* Diese positive Veränderung des Herzens, diese innere aufkommende Freude und daraus hervorgehende Zuwendung, Zuneigung zu dem erkannten Ziel ist sicheres Zeichen dafür, dass das Ziel nicht nur vom Verstand begriffen wurde, sondern dass es darüber hinaus für den betreffenden Menschen jetzt verlockende, anziehende Kraft hat, dass ein Zug zum Ziel entstanden ist. In diesem Zeichen haben alle Freunde der Lehre des Erwachten einen Maßstab, um sich daran zu messen.

Wer mit der Lehre des Erwachten in Verbindung kommt, der erfährt durch sie früher oder später von der Aussage über die Bedingtheit und darum Wandelbarkeit *(anicca)* alles dessen, was als Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlerfahrungssuche je aufkommt und erscheint. Indem er dies hört, mag er zunächst stutzen oder mag es sofort anerkennen. Aber es bedarf für ihn einer längeren Gewöhnung und einer immer wiederholten gründlichen Prüfung, bis er bei allen diesen fünf Faktoren stets durchdringend erkennt, wie sie

tatsächlich nur bedingt zustande kommen und sich dauernd wandeln.

Und erst, wenn er diesen Sachverhalt tiefer durchdringt, wenn diese Einsicht in ihm stärker wird, dann erkennt und spürt er, dass alles, was mit diesen fünf Zusammenhäufungen zusammenhängt, da es keine Sicherheit und Festigkeit hat, leidvoll sein muss *(dukkha)*. Auch diese Einsicht geht ihm zuerst sporadisch, blitzartig auf, wird aber wieder durch die Alltagsdinge überdeckt, und es bedarf einer längeren Zeit gründlicher Beobachtungen, bis dieser Anblick in einem Menschen sich immer mehr ausbreitet und so zur Hauptsache wird.

Erst nachdem die Bedingtheit und Wandelbarkeit der fünf Zusammenhäufungen und dann, daraus hervorgehend, deren Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit und Elendigkeit durchschaut wurde, erwächst bei dem gründlichen Beobachter eine leise Ahnung von jenem Frieden und jener Sicherheit, die nur abseits dieser fünf bedingten, wandelbaren Faktoren bestehen kann. Und indem er bei solchem gründlichen Betrachten der Bedingtheit, Wandelbarkeit und Leidhaftigkeit jener fünf Faktoren den feinen Frieden und die Sicherheit außerhalb derselben zu merken beginnt, da *wendet sich ihm das Herz freudig zu,beruhigt sich, steht dabei still und wird frei (M 28),* da beginnt jener Zug spürbar zu werden, der eine Kraft ist, die auf das Nibbāna hinlenkt. Bei einem solchen Menschen ist die Neigung zum Nibbāna hin entstanden. Ein solcher ist *von der Triebversiegung angezogen* (M 105). Ein solcher hat die *zur Triebversiegung führende heilende rechte Anschauung (M 48).*

Dieser Anblick, in dem also die Liebe zum Ziel sich bereits kundtut und zugleich die gründliche Kenntnis über die einzelnen Übungen und Etappen des Wegs, der zurückzulegen ist, um von der gegenwärtigen Situation zur heilen Situation zu kommen - das ist in unserem Gleichnis das Floß.

In unserem Gleichnis benutzt der Mann zum Floßbau Gras, Zweige, Äste und Blätter. Die tragenden Elemente sind Äste und die verbindenden Elemente sind Stricke oder, wenn man auf Naturerzeugnisse angewiesen ist, Ranken und Lianen,

Zweige und Reisig. Um nun die Fahrt für eine weite Reise erträglicher zu machen, ist es auch gut, dem Floß die äußersten Härten zu nehmen durch eine Bedeckung mit Blättern. So besteht das Material des Floßes aus tragenden Mitteln, bindenden Mitteln und erleichternden Mitteln.

Alle diese Mittel erwirbt der um Wahrheit und Freiheit bemühte Mensch zunächst durch Lesen der Lehrreden und dann, wenn er sie aus den Lehrreden begriffen und ergriffen hat, aus dem Leben.

Die tragenden Elemente, d.h. diejenigen Elemente, die den Besitzer befähigen, abseits und außerhalb aller weltlichen Maßstäbe und Gepflogenheiten den Läuterungswandel durchzuhalten, sind in den Lehrreden gegeben mit den Aussagen über die Gefahren und Schrecken des *diesseitigen Ufers,* des Lebens der Gewohnheit, und über die Sicherheit und Freiheit der heilen Situation im Nibbāna.

Unter den Bindemitteln ist jene (vom Menschen mitgebrachte oder zu erwerbende) Fähigkeit des Geistes zu verstehen, aus der großen Anzahl der Einzelbelehrungen, Einzelwahrheiten, welche die Lehrreden vermitteln, den Zusammenhang zu erkennen. Es ist die Fähigkeit, *das Vorhergehende mit dem Nachfolgenden verbinden* zu können (M 56), richtig sehen und folgern zu können.

Und das Material für die Polsterung des Floßes, die nicht der Bequemlichkeit und Lässigkeit dienen will, sondern lediglich der Vermeidung von unerträglichen Härten und Reibungen auf dem weiten Weg der Überfahrt, ist gegeben mit den mannigfaltigen Anleitungen des Erwachten über die Reihenfolge des praktischen Vorgehens und mit den mannigfaltigen, im Lauf des praktischen Vorgehens zu sammelnden Erfahrungen über die schwerere Weise und die leichtere Weise des Vorgehens.

Das sind die drei Grundmaterialien, die für das Floß erforderlich sind.

Wer die drei Grundelemente für das Floß gewonnen hat, wer von einer durchdringenden Erkenntnis von den Gefahren

und Schrecken des diesseitigen Ufers erfüllt ist, wem sich die Ahnung des Heils im Nibbāna und die Möglichkeit, das Nibbāna zu erreichen, erhellend und befreiend aufgetan hat, der besitzt die tragenden Elemente des Floßes. Wer darüber hinaus die Fähigkeit besitzt, die einzelnen Belehrungen des Erwachten in den verschiedenen Lehrreden und die je einzeln gewonnenen Erfahrungen miteinander in Beziehung zu bringen, zu verbinden und den Zusammenhang zu erkennen - wer also nach seiner geistigen Struktur auch die Bindemittel für das Floß besitzt oder sich durch den erzieherischen Einfluss der Lehrreden erwirbt - der befindet sich bereits mitten in der Arbeit des Zusammenfügens. Die Fähigkeit des Geistes zum Zusammenfügen ist zugleich sein aus der Erkenntnis der Notwendigkeit erwachsene Zwang, so zu tun. Das gilt ganz besonders, wenn er wie hier das Zusammenfügen für dringend notwendig hält. Das ist das Zusammenbinden des Floßes.

Und wer darüber hinaus die vielen einzelnen Einsichten und einzelnen Erfahrungen zu sammeln und zu verwerten vermag, welche ihm helfen, auf dem Weg alle Selbstqual und alle Lässigkeit zu vermeiden und den *sicheren mittleren Weg, der zu innerem Wohl (pīti) führt* (M 19) zu finden, der befindet sich damit bereits bei der Polsterung des Floßes. Und so wird das Floß immer tragfähiger, immer fester verbunden und immer erträglicher für den Reisenden.

Aber es ist nicht so, dass der Mensch nur am diesseitigen Ufer das Floß in der ihm tauglich erscheinenden geringen oder mittleren oder großen Vollkommenheit bindet und fügt und dann es in diesem Zustand belässt, bis er mit ihm ans jenseitige Ufer gelangt ist; sondern indem der Mensch den Weg von der gegenwärtigen Situation bis zum Heil geht, gewinnt er immer mehr tragende Einsichten und Erfahrungen (Äste), gewinnt immer mehr die Fähigkeit des Verbindens und Durchschauens (Bindemittel), und vor allem gewinnt er immer mehr Einzelerfahrungen über die geschicktere Weise des Vorgehens. So vervollkommnet er sein Floß noch „auf dem Wasser" immer mehr.

Zwar ist es so, dass manche Menschen mit einem erheblich weniger vollkommenen Floß schon den Absprung wagen und darum im Anfang um so mehr zu kämpfen und auch Gefahren zu bestehen haben, dass dagegen andere sehr vorsichtige Menschen erst am diesseitigen Ufer das Floß so vollkommen wie möglich bauen, ehe sie es wagen, sich abzustoßen. Aber alle, die sich auf das Wasser begeben, werden unterwegs noch wesentliche Materialien für das Floß finden und werden ihr Floß unterwegs immer vollkommener machen. Ganz vollkommen ist das Floß, die „heilende rechte Anschauung", erst dann, wenn man es nicht mehr braucht: am anderen Ufer.

Mit dem *Arbeiten mit Händen und Füßen* ist die Entwicklung und der Einsatz aller dem Menschen verfügbaren Kräfte auf dem achtgliedrigen Weg gemeint, um aus der elenden in die heile Situation zu kommen, der Einsatz der rechten Anschauung, des rechten Mühens und der rechten Selbstbeobachtung (M 117).

Durch diesen beharrlichen Einsatz all seiner besten Kräfte, durch das *Rudern mit Händen und Füßen,* setzt der Mensch allmählich hinüber zum anderen Ufer, d.h. er entfernt sich immer mehr von seiner bisherigen Art, indem er zuerst *in heißem Mühen* vollkommene Tugendhaftigkeit erwirbt und indem er dann planmäßig die weiteren Übungen der vom Erwachten genannten Übungsreihe durchführt, wie Zügelung der Sinnesdränge, Maßhalten beim Essen, Wachsamkeit auf die Herzensbefleckungen, klares Bewusstsein usw., so dass er auf diesem Weg weltleerer wird. Ein solcher ist durch das beharrliche Rudern mit Händen und Füßen, durch seine stets erneute Inanspruchnahme der ihn orientierenden rechten Anschauung, durch stete Selbstbeobachtung über seinen Standort und über das, was noch zu tun ist, und durch dauerndes rechtes Mühen schon weit entfernt vom diesseitigen Ufer und ist schon in große Nähe des jenseitigen Ufers gekommen.

Durch weiteres Üben in der Aufhebung der fünf Hemmungen kommt er zum Erlebnis der weltlosen Entrückungen, und nachdem er auch diese durchkostet hat, wird er fähig zum

Durchbruch zu dem die ganze Existenz durchdringenden und umfassenden Anblick, der nichts Unerkanntes mehr übrig lässt. Damit ist er zu vollkommener Aufhebung der Triebe, zu vollkommenem Wissen gekommen, damit ist er am jenseitigen Ufer angelangt. - Das ist das Arbeiten mit Händen und Füßen, und das ist das Hinübersetzen zum jenseitigen Ufer.

Ebenso wie das Floß, die „heilende rechte Anschauung", unterwegs immer besser wird und erst dann vollkommen ist, wenn man am anderen Ufer angelangt ist, so auch sind die Fähigkeiten und Kräfte zum Streben gerade am Anfang, wenn man sie am stärksten benötigt, nur sehr beschränkt vorhanden, entwickeln und mehren sich aber auf dem Weg durch die Übung und sind dann, wenn man angelangt ist, vollkommen.

Das Floß auf die Schulter laden - das Floß der Flut überlassen: Die rechte Anschauung sagt: „Die Einsichten über die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit der fünf Zusammenhäufungen, die ich gewonnen habe, sind ja auch Wahrnehmungen, die bedingt entstanden und darum vergänglich sind. Diese Wahrnehmung von der wirklichen Beschaffenheit der Existenz ist zwar hilfreicher als alle sonstige Wahrnehmung. Aber da auch diese rechte Anschauung nur eine Wahrnehmung ist, so will ich sie benutzen, um zuvor alle falsche Wahrnehmung abzutun und zu überwinden. Habe ich das getan, dann hat diese rechte Anschauung ihren Zweck erfüllt, dann ist auch sie sinnlos und überflüssig, denn sie ist ja nichts anderes als die Mitteilung: Alle Form, alles Gefühl, alle Wahrnehmung, alle Aktivität und alle programmierte Wohlerfahrungssuche sind wandelbar, wechselvoll, hinfällig, leidvoll und nicht lenkbar, sind kein Ich.

Da diese Einsicht mit zur rechten Anschauung gehört, so kann der von rechter Anschauung erfüllte Mensch, wenn er den Weg der Läuterung bis zum anderen Ufer des Heils gegangen ist, gar nicht mehr auf den Gedanken kommen, an dieser rechten Anschauung, die ja ihre eigene Unzulänglichkeit bekennt, festzuhalten. Darum braucht man dem Mann, der durch die rechte Anschauung bis zum anderen Ufer gelangt ist,

nicht den Rat zu geben, nun auch von der rechten Anschauung zu lassen, das Floß zurückzulassen.

Der Erwachte gibt diesen Rat auch nicht solchen, die sich bereits am anderen Ufer befinden, sondern gibt Arittho den Rat und solchen, die sich noch am hiesigen Ufer oder unterwegs im Wasser befinden mit falscher oder noch nicht vollkommen rechter Anschauung. Indem sie diesen Rat aufnehmen, bedenken, verstehen, da bauen sie ja weiter am Floß, da wird ihre rechte Anschauung noch immer richtiger, da übernehmen sie auch noch tiefer und maßgeblicher das Wissen von der Wandelbarkeit auch der Wahrnehmung, des Bewusstseins von der Lehre, und da erkennen sie immer besser, dass auch diese rechte Anschauung nur Mittel zum Zweck ist.

So wird schon während der Überfahrt das Floß immer fester und besser, aber das ergreifende Anhaften am Floß wird immer geringer. Der Übende merkt: „Das Floß ist ein Hilfsmittel, um von allem Vergänglichen zu lassen. Aber da das Floß auch vergänglich ist, so werde ich, wenn ich mit ihm alles andere Vergängliche hinter mir gelassen habe, dann auch dieses vergängliche Floß verlassen."

Ich gehe hin, wohin ich will, so lässt der Erwachte im Gleichnis den am anderen Ufer angelangten Menschen denken. Dieses Wort drückt die Freiheit aus, die der drüben Angelangte gewonnen hat. Am „hiesigen gefährlichen Ufer voll furchterregender Dinge" konnte er nicht hingehen, wohin er wollte. Er befand sich auf dauernder Flucht vor immer neuen Gefahren. Das gibt es drüben nicht.

Ich gehe hin, wohin ich will - diese Worte dürfen nicht zu wörtlich genommen werden. Dieselbe Freiheit, die hier in der Welt sich ausdrückt in den Worten: „Ich gehe hin, wohin ich will", die kann in Bezug auf das Nibbāna überhaupt nicht ausgedrückt werden. Mit dem Nibbāna ist kein „Wollen" und kein „Hingehen" mehr verbunden, denn alles Wollen ist ja doch nur ein Müssen, da es durch Bedingungen bedingt ist. Und alles Hingehen geschieht immer nur, um ein Besseres zu

erlangen. Wo aber das Beste gewonnen ist, da bedarf es keines Hingehens.

Der letzte Satz dieses Gleichnisses:

Die ihr das Gleichnis vom Floß versteht, ihr habt auch die rechten Lehren zu lassen, geschweige die falschen,

betrifft den wichtigsten Punkt des Gleichnisses, das, was die Lehre des Erwachten von allen anderen Religionen unterscheidet.

In allen Religionen wird gesagt: „Die anderen Lehren sind falsch, darum sollt ihr sie lassen; diese Lehre aber ist richtig, darum sollt ihr sie festhalten." - Der Erwachte sagt: „Alle Lehren haben den Zweck, zum Heil zu führen. Zum Heil können zwar nur die rechten Lehren führen, aber wenn sie hingeführt haben, dann müssen auch die rechten Lehren gelassen werden."

Darüber hinaus sagen alle anderen Religionen: „Diese und diese Herzensbeschaffenheiten, Gedanken, Worte und Taten sind falsch, darum sollt ihr sie lassen. Aber jene und jene Herzensbeschaffenheiten, Gedanken, Worte und Taten sind richtig. Darum sollt ihr an ihnen festhalten." - Dagegen sagt der Erwachte (M 57):

Die Absicht, alles Wirken aufzugeben, das dunkle oder lichte oder dunkel-lichte Folgen hat, das wird ein weder dunkles noch lichtes Wirken genannt, das weder dunkle noch lichte Folgen hat, das zur Wirkensversiegung führt.

Wir sehen daraus, dass das Heil durch Lassen gewonnen wird. Zur Grundhaltung aller Wesen in allen Daseinsformen gehört das Festhalten. Man hält an seinen Ansichten und Neigungen fest, an den tausend Dingen, an der Welt, am Leben, an der Existenz, kurz: man hält fest.

Zwar lässt man von bestimmten Dingen - der normale Mensch lässt von den ihm unsympathischen, der sittliche und religiöse Mensch lässt von den unwürdigen oder bösen Dingen; aber ein jeder Mensch hält fest an den Dingen, die ihm

lieb und gut erscheinen. Für alle Wesen ist es selbstverständlich, sich an etwas zu halten. Wesen sein und an etwas festhalten: das ist nicht zu trennen. „Anhaftendes Ergreifen" und „Wesen" sind Synonyme, betreffen dasselbe.

Der Erwachte lehrt nun, dass gerade das Festhalten die Krankheit ist, die Leidensursache. Es geht zwar zuerst darum, dass man das Falsche loslässt, da das nicht zum Heil führt, aber dann geht es darum, dass man das Festhalten selbst loslässt, auch von guten Wünschen loslässt, dass man nicht mehr ergreift. In dieser Grundhaltung liegt die Unverletzbarkeit. Das ist das Heil.

Der Kenner der Wirklichkeit vergisst nicht, dass alles, was den Menschen trifft und bewegt, nur Erscheinung ist und dass alle Erscheinung durch Ergreifen bedingt ist und dass durch Nichtergreifen, durch Lassen, auch alle Erscheinung aufhört und dass damit Freiheit anbricht.

Und nun kommt der Erwachte auf die zugrunde liegende Ursache, weshalb Arittho an seiner falschen Anschauung so festhält: Arittho nimmt die Wahrnehmung für wirklich, identifiziert sich mit den fünf Zusammenhäufungen. Dagegen geht der Erwachte vor.

Sechs fest eingewurzelte Ansichten

Sechs fest eingewurzelte Ansichten gibt es, ihr Mönche. Welche sechs? Da betrachtet, ihr Mönche, der unbelehrte, gewöhnliche Mensch - der keinen Blick für den Heilsstand hat, nicht das Wesen des Heils kennt, unerfahren in den Eigenschaften des Heils ist, der keinen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen hat, nicht die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen kennt und unerfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen ist - die Form: „Diese gehört mir, diese bin ich, diese ist mein

Selbst." Er betrachtet das Gefühl: „Dieses gehört mir, dieses bin ich, dieses ist mein Selbst." Er betrachtet die Wahrnehmung: „Diese gehört mir, diese bin ich, diese ist mein Selbst." Er betrachtet die Aktivität: „Diese gehört mir, diese bin ich, diese ist mein Selbst." Und was da gesehen (dittham), gehört (sutam), gerochen, geschmeckt, getastet, gedacht (mutam), erfahren, erreicht, angestrebt, im Geist bedacht wird, das betrachtet er: „Dies gehört mir, dies bin ich, dies ist mein Selbst."

Und auch die fest eingewurzelte Ansicht: „Das ist die Welt, das ist das Ich, nach dem Tode werde ich unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen sein, nie mehr endend" - auch diese betrachtet er so: „Diese gehört mir, diese bin ich, diese ist mein Selbst."

Da betrachtet, ihr Mönche, der belehrte Heilsgänger - der einen Blick für den Heilsstand hat, das Wesen des Heils kennt, erfahren in den Eigenschaften des Heils ist, der einen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen hat, die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen kennt und erfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen ist - die Form: „Diese gehört mir nicht, diese bin ich nicht, diese ist nicht mein Selbst." Er betrachtet das Gefühl: „Dieses gehört mir nicht, dieses bin ich nicht, dieses ist nicht mein Selbst." Er betrachtet die Wahrnehmung: „Diese gehört mir nicht, diese bin ich nicht, diese ist nicht mein Selbst." Er betrachtet die Aktivität: „Diese gehört mir nicht, diese bin ich nicht, diese ist nicht mein Selbst." Und was da gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet, erfahren, erreicht, angestrebt, im Geist bedacht wird, das betrachtet er:

„Dies gehört mir nicht, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst."

Und auch die fest eingewurzelte Ansicht: „Das ist die Welt, das ist das Ich, nach dem Tode werde ich unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen sein, nie mehr endend" - auch diese betrachtet er so: „Die gehört mir nicht, die bin ich nicht, die ist nicht mein Selbst."

Wenn er dies so betrachtet, empfindet er keine Beunruhigung/Aufregung.

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 nicht um die Lehre des Buddha über Karma, Fortexistenz und höhere, hellere Daseinsformen, so wichtig diese Lehren auch sind, sondern um die vier Heilswahrheiten und damit die *Anatta*-Lehre. Der unbelehrte gewöhnliche Mensch hat die endlose Fortbildung der Leidensmasse durch das weitere Zusammenhäufen der fünf Zusammenhäufungen nicht durchschaut, und selbst wenn er mit jenseitigen Möglichkeiten von Freuden und Leiden rechnet und sich möglichst so verhält, dass er dort auf Freuden hoffen darf, so hat er keine Ahnung von der Ausweglosigkeit der Wanderung und den Wandlungen der fünf Zusammenhäufungen.

Der Unbelehrte kennt den Heilsstand nicht, sagt der Erwachte, d.h. er kennt nicht das sichere jenseitige Ufer und kennt nicht die Gefahren des diesseitigen Ufers, und er kennt nicht die Art, die Eigenschaften des rechten Menschen, das heißt, er erkennt nicht solche Menschen, die die Wahrheit von der Nicht-Ichheit 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 Eigenschaf-

ten von Menschen, die ihn gewonnen haben, nicht erkennen. Erst wer solche Eigenschaften besitzt, erkennt sie auch bei anderen. Der Erwachte sagt (M 110), dass der rechte Mensch sowohl seinesgleichen wie auch den gewöhnlichen Menschen erkennt, aber der gewöhnliche Mensch erkennt weder seinesgleichen noch den rechten Menschen. Der unbelehrte gewöhnliche Mensch hat sechs fest eingewurzelte Anschauungen, wie der Erwachte sagt: Der unbelehrte Mensch
fasst 1. den Körper als das Ich auf und ist darum für seine Erhaltung in allererster Linie besorgt;
hält 2. die Gefühle für das Ich: „Das tut mir weh, das freut mich. Ich bin so traurig, ich bin so glücklich, ich fühle mich so öde, gelangweilt, ich habe zu nichts Lust";
zählt 3. die Wahrnehmungen zum Ich: „Gestern habe ich das Schöne, das Unangenehme erlebt, habe es gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet, gedacht, heute werde ich es wieder erleben";
zählt 4. sein Denken, sein Wünschen und Verlangen, sein Reden und Handeln, seinen Aktionsdrang, zum Ich: „Ich möchte dieses Schöne haben, das ich da und da gesehen habe (Denken). Ich gehe in das Geschäft (Handeln), rede mit dem Verkäufer (Rede) und kaufe es (Handeln)";
empfindet 5. die programmierte Wohlerfahrungssuche, die vielerlei eingefahrenen Denk- und Handlungsgewöhnungen, als Ich, als seine individuelle Persönlichkeit.
6. Indem er so selbstverständlich die fünf Zusammenhäufungen als sein Ich empfindet und annimmt, da hofft - wünscht - nimmt er auch den Fortbestand dieses Ich nach dem Tod an.

Das sind die sechs fest eingewurzelten Ansichten des unbelehrten Menschen.

Wie kommt es zu der Vorstellung eines Ich, eines Selbst?

So stark wie die drängenden Triebe sind und das von ihnen ausgehende Weh- oder Wohlgefühl, so stark sammelt sich das „Ich-bin"-Gefühl im Geist. Weil der Geist die Fähigkeit des Verbindens und Ordnens der Eindrücke hat, vergisst er bei allen normalen Menschen, dass er vorwiegend Meldestelle für

die fünf Sinnesdränge ist. Er identifiziert sich mit den jeweils ankommenden Meldungen so, als ob sie von ihm kämen, und hat die Auffassung, Zentrum einer als Ganzheit und Einheit aufgefassten Person zu sein. Der Geist ist vor allem der Sammler der verschiedenen Gefühle, die bei der Berührung der fünf Sinnesdränge aufkommen. Nur der Wunsch, durch die Sinne zu erleben und möglichst Wohl zu erleben, bringt den vorzugsweise im Dienst der Triebe arbeitenden Geist dazu, Erlebnisse zu speichern und zu koordinieren und so einen Erleber gegen das Erlebte abzugrenzen. Indem vom Trieb zum Sehen, dem Luger, ein Wohlgefühl gemeldet wird - eben weil die auf Sehen gerichteten Triebe in diesem Augenblick angenehm berührt wurden - sagt der Geist: „Ich sehe diese schöne Sache."

Der anfangende Geist des Säuglings 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. Mit 2-3 Jahren wird dem Kleinkind die von den Trieben ausgehende Ich-bin-Empfindung, das Ich-bin-Gefühl intellektuell bewusst. Es wird ihm als Summe der Erinnerungen, der im Geist gespeicherten Daten, bewusst: „Das ist meine Mutter, mein Vater, ich bin ihr Kind. Ich empfinde und denke und will u.U. etwas ganz anderes als die Eltern. Ich bin jemand." Der Glaube an Persönlichkeit, an ein Ich, an ein eigenständiges Selbst, die Behauptung, jemand zu sein, der erlebt, hat damit begonnen.

Das Erwachen des Ich-Denkens äußert sich beim Kleinkind auch als Trotz in der sogenannten „Trotzphase": „Ich will nicht wie du willst." Das Kind fühlt nicht nur, sondern denkt jetzt auch und sagt „ich", benutzt seinen Namen, den es von den Erwachsenen dauernd gehört hat, und grenzt „sich" als den Ort des Erlebens automatisch vom Erleben ab.

Es ist die im Geist gebildete Anschauung eines Erlebers, der von Erlebnissen getroffen wird, die Anschauung von einem Ich, das erlebt, wo in Wirklichkeit nur Formen (1. Zu-

sammenhäufung) 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. So entsteht eine neue Gewöhnung, ein neues Programm bzw. das alte wird verstärkt: Die programmierte Wohlerfahrungssuche (5. Zusammenhäufung) wird ernährt, auf neuen Wegen oder verstärkt auf alten Wegen nach Wohlerfahrung zu suchen. 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, ich werde in Zukunft so und so vorgehen, reden und handeln", obwohl da nur das Anhäufen der fünf Zusammenhäufungen abläuft, deren blitzschnell ineinander greifendes Zusammenspiel den Eindruck „Ich bin in der Welt" erweckt.

Was „Ich in der Welt" genannt wird, ist also nichts als der Eindruck, der Anschein, den das Zusammenspiel von fünf ichlosen, kernlosen, geschobenen Zusammenhäufungen hervorruft. Es ist die Wahrnehmung, es sei ein Ich in einer Welt. Obwohl also nur dadurch ein Ich erlebt und als seiend erfahren wird, weil es wahrgenommen wurde, weil es in der Wahrnehmung besteht und aus Wahrnehmung gefügt ist, so besteht bei diesem so gefügten Ich dennoch die fast unüberwindliche Neigung, diese Tatsache zu übersehen und sich als den Besitzer der Wahrnehmung aufzufassen: „Ich habe diese oder jene Wahrnehmung, ich habe dieses oder jenes Gefühl usw." - Obwohl also das Ich als Produkt der Wahrnehmung etwas Sekundäres ist, so besteht doch die starke Neigung, dieses Sekundäre, dieses Zweite, als das Erste aufzufassen; hingegen das Erste, nämlich Wahrnehmung oder Bewusstsein, als Grundlage des Ich- und Umwelt-Glaubens ganz zu übersehen, das wahrgenommene Ich zum Mittelpunkt zu machen, sich mit dem

wahrgenommenen Ich zu identifizieren und von dieser Ich-Perspektive aus zu verzeichnen, was von da aus festgestellt werden kann: die Umwelt als Gegenüber. Es ist aber die Wahrnehmung, die stets diese zweiteilige, zweipolige Situation liefert: ein Ich, das sich in ununterbrochener Begegnung mit Umwelt befindet. Ganz so wie durch Traumwahrnehmung ein Traum-Ich entworfen wird, das sich in ununterbrochener Begegnung mit Traum-Welt befindet. Wer dem Wesen der Erfahrung ganz gerecht werden will, der muss öfter seine naive perspektivische Sicht: „Ich nehme wahr" dahingehend korrigieren, dass dieses zweigliedrige Bild eines Ich in Begegnung mit Umwelt allein durch Wahrnehmung geliefert wird: „Es ist jetzt die Wahrnehmung, da sei ein Ich, das eine Umwelt wahrnähme und sich mit ihr auseinandersetzte."

Um diese Sichtweise zu gewinnen, bedarf es einer Anstrengung des Geistes, denn das, was da Wahrnehmung genannt wird, ist ja nicht irgendein neutraler, langweiliger Film, der einen nichts angeht, sondern es ist das gewohnte Nest eines „Ich" in der eigenen Familie, der Verwandten, Freunde und Feinde in der gewohnten engeren und weiteren Welt. Man muss dieses Nest seiner geistigen Gewöhnung an Familie und Umwelt, an Ort und Zeit für die Dauer eines solchen Anblicks verlassen, muss sich recken, um in seinem Gemüt darüber hinauszusteigen, dann weiß man, dass die sinnliche Wahrnehmung Situationen um Situationen erscheinen lässt gleich einem Traum, der stets ein Ich in einer Umwelt liefert.

Solange der Mensch sich mit dem Körper identifiziert, aus den Augen dieses Körpers in die Welt schaut, aus den Ohren dieses Körpers in die Welt lauscht, so lange muss der Mensch das Wahrgenommene als die fremde Welt, als „das Außen" auffassen, und zugleich muss er den Leib mit seinen Augen und Ohren und weiteren Sinnesorganen als den Wahrnehmer, als das Ich, als „das Innen", auffassen.

Durch die Berührung der den Sinnesorganen des Körpers innewohnenden Triebe ist der normale Mensch dauernd bewegt und erschüttert und herumgeworfen. Die eine Wahrneh-

mung mag ihn angenehm berühren, die nächste entzücken, die dritte mag ihn unangenehm berühren, die vierte erschrecken, die fünfte entsetzen; eine weitere mag ihn wieder beglücken und so fort. Da er die Bedingungen der 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.

Da er 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; oder aber die mit Wehgefühl wahrgenommenen Dinge scheut und abzuwenden oder zu vernichten trachtet, so verstärkt er das Verlangen nach den tausendfältigen Dingen und ihr Ergreifen; aber durch die Verstärkung des Durstes und des Ergreifens verdunkelt er seine Existenz, mehrt sein Leiden.

Ohne Kenntnis der wahren Beschaffenheit der Existenz kommt er zu philosophischen Spekulationen über ein ewiges, unvergängliches höheres Selbst, wie es die Begriffe „ewige Seele", „Seelenfünklein", „atta", „atman" im Indischen, „Psyche" und „Pneuma" im Griechischen und „anima" und „spiritus" im Lateinischen ausdrücken.

Und nun wird das Vorgehen des erfahrenen Heilsgängers geschildert:

Er behält den Heilsstand im Blick. Er kennt das Wesen des Heils und ist erfahren in den Eigenschaften des Heils.

Das aber heißt zugleich: Er kennt das Unheile, das Vergängliche, Leidvolle in allen Einzelheiten. Er kennt die fünf Zusam-

menhäufungen, hat sie in eigener Beobachtung als einen automatisch ablaufenden Prozess durchschaut, über den er nicht als ein souveränes lenkendes Ich Verfügungsgewalt hat. Auf Grund der dem Körper innewohnenden Triebe müssen bei Berührung mit dem als außen Erfahrenen Gefühle aufkommen. Je stärker die Triebe sind, desto stärker ist die Beeinflussbarkeit durch die Berührung: Um so stärkere Gefühle werden ausgelöst, um so aufdringlicher ist die Wahrnehmung, die Blendung. Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist kein Wissen um den wahren Vorgang, sondern eine durch die Triebe bedingte Täuschung.

Wer als belehrter Heilsgänger, als Klarblickender die triebbedingten 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, empfindet sich nicht mehr mit ihnen identisch.

Bei solcher Betrachtung kann der Verstehende und Klarblickende nicht „wohlbegierig" werden, kann nicht im Bereich der Formen an Leibern oder Dingen Gefallen finden. Er hat gesehen, dass die Dinge der Welt nur bei oberflächlichem Hinblick verlockend oder abstoßend erscheinen, dass aber bei gründlichem Hinblick das Verlockende entfärbt wird und sich als dürr und trügerisch erweist. Nur durch den Geschmack der Triebe erscheint das ihnen Entsprechende herrlich, und das dem Geschmack Widersprechende muss ihnen hässlich erscheinen. Er löst sich immer wieder zeitweilig von der Identifikation mit dem Körper, den Gefühlen und Wollensrichtun-

gen. Er ist durch die dadurch erfahrene zeitweilige Unbeeinflussbarkeit im Besitz der unbeeinflussten rechten Anschauung, 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 heilender rechter Anblick. (S 12,15)

Indem der Betrachtende auch nur augenblicksweise unbeeinflusst oberhalb der gesamten Weltwahrnehmung stehen kann, die gesetzmäßige Bedingtheit, Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit der fünf Zusammenhäufungen erkennt - da ist er frei von jeder Ich-Identifikation. Der Glaube an Persönlichkeit, an ein Ich (1. Verstrickung) ist geschwunden.

Damit erfährt er, dass es die Möglichkeit gibt, alle Gefährdung und alle Angst 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 Daseinsbangnis, 2. Verstrickung). Die Aufhebung der Daseinsbangnis braucht nicht bewusst betrieben zu werden, sondern tritt als Frucht der fortschreitenden Minderung bis Aufhebung der ersten Verstrickung ein, ja, sie ist das sichtbare und spürbare Zeichen für die fortschreitende Auflösung der Verstrickung im Ich-Wahn.

Indem der verstehende, klarblickende Heilsgänger alle erlebten Szenen als selbstgewirkte Blendungen erkennt, als Luftspiegelungen, Traumbilder, da hebt er die positive Bewertung seiner Bindung an die Begegnungsszenen auf (3. Verstrickung), allerdings noch nicht seine gefühlsmäßige Bindung an sie. Noch besteht ja die Wucht der Triebe, die ihn zu diesen und jenen Begegnungen hinzieht. Aber immer wieder erkennt er im unbeeinflussten Anblick, dass er, gefangen in der Begeg-

nungswelt, nicht freikommt von den Wahnszenen, die Wahnbezüge zu Wahnobjekten entwerfen. Aber da er bei gründlichem Bedenken den Bezug zur Welt abschneidet, so wird auch die Verletzbarkeit schon geringer. Die Gefühle werden stiller, und der Aktionsdrang im Denken, Reden und Handeln wird stiller. Er weiß: „Ich" bin nicht „der Welt" ausgeliefert. Nur die Triebe lassen „Welt" und „Ich" erscheinen. Bei solcher Änderung der Triebe ändert sich auch das Welt-Erleben. Der triebgelenkte Geist ist der „Schöpfer", der im Wahn befangen diesen Wahn geschaffen hat. Der Übende kann zunächst durch innere Erhellung immer mehr Elend herausnehmen und kann dann durch Auflösung der Triebe alles entschöpfen, Raum und Zeit auflösen, völlige Unabhängigkeit gewinnen.

Es heißt (M 115), dass der Heilsgänger keine Bewegtheit mehr in der Hoffnung angeht, dass sie echtes Wohl bringe, 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 pflegen. Er hat sich im 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.

Zwar hat er 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 der Triebe lichtet sich die Welterscheinung mehr und mehr auf. 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 dem Abstand haltenden, durchschauenden Anblick der fünf Zusammenhäufungen. Ein solcher mag von sich sagen (M 48):

Indem ich da diesen Anblick hege und pflege und immer mehr anwende, da komme ich bei mir selber zu innerer Ruhe und zur Löschung der Verletzbarkeit.
Ein solcher empfindet keine Beunruhigung und Aufregung zur Zeit seiner sich von den fünf Zusammenhäufungen distanzierenden Betrachtung.

Diese letztere Äußerung des Erwachten veranlasst einen Mönch zu einer Zwischenfrage:

Beunruhigung aus äußeren und inneren Gründen und Nicht-Beunruhigung aus äußeren und inneren Gründen

Auf diese Worte wandte sich einer der Mönche an den Erhabenen: Kann es, o Herr, Beunruhigung/Aufregung aus äußeren Gründen geben? –

Kann sein, Mönch –; sprach der Erhabene. Da denkt jemand so: „Verloren hab ich's, ach, ich besitze es nimmer. O hätt' ich's doch wieder! Ach, nimmermehr werde ich's erlangen!“ Er ist bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust und gerät in Verzweiflung. So kann es Beunruhigung/Aufregung aus äußeren Gründen geben. –

„Und kann wohl, o Herr, Beunruhigung/Aufregung aus äußeren Gründen unterbleiben? –

Kann sein, Mönch –; sprach der Erhabene. Da denkt jemand nicht so: „Verloren hab ich's, ach, ich besitze es nimmer. O hätt' ich's doch wieder! Ach, nimmermehr werde ich's erlangen!“ Er ist nicht bekümmert, trauert und klagt nicht, er weint nicht und schlägt sich nicht die Brust und gerät nicht in Verzweiflung. So unterbleibt Berunruhigung/Aufregung aus äußeren Gründen. [80] *–*

---

[80] Neumann übersetzt hier: *Er kennt kein unverständiges Zittern.*

Kann es, o Herr, Beunruhigung/Aufregung aus inneren Gründen geben? –

Kann sein, Mönch –; sprach der Erhabene. Da hat einer die Auffassung: „Das ist die Welt, das ist das Ich, nach meinem Tod werde ich unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen sein, ewig gleich werde ich bleiben.“ Der hört vom Vollendeten oder von einem Nachfolger des Vollendeten die Verkündung der Wahrheit zur Aufhebung aller möglichen trieb- und gewohnheitsbesetzten Ansichten, zum Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, zum Zurücktreten von allen Daseinsanhalten, zum Aufhören des Durstes, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Erlöschung. Da wird ihm so zumute: „Also werde ich vernichtet werden! Also werde ich zugrunde gehen. Nicht mehr werde ich sein!“ Er ist bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, gerät in Verzweiflung. So kann es Beunruhigung/Aufregung aus inneren Gründen geben. –

Und kann wohl, o Herr, Beunruhigung/Aufregung aus inneren Gründen unterbleiben? –

Kann sein, Mönch –; sprach der Erhabene: Da hat, Mönch, einer nicht die Auffassung: „Das ist die Welt, das ist das Ich, nach meinem Tode werde ich unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen sein, ewig gleich werde ich bleiben.“ Der hört vom Vollendeten oder von einem Nachfolger des Vollendeten die Verkündung der Wahrheit zur Aufhebung aller möglichen trieb- und gewohnheitsbesetzten Ansichten, zum Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, zum Zurücktreten von allen Daseinsanhalten, zum Aufhören des Durstes, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Erlöschung. Da wird ihm nicht so zumute: „Also werde ich vernichtet werden! Also werde ich zugrunde gehen.

Nicht mehr werde ich sein!“ Er ist nicht bekümmert, trauert und klagt nicht, er weint und schlägt sich nicht die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. So unterbleibt Beunruhigung/Aufregung aus inneren Gründen. –

Beunruhigung, Aufregung, Verzweiflung aus äußeren Gründen

entsteht dann, wenn etwas, das wir lieben, was uns angenehm und köstlich ist, was wir dringend zu brauchen vermeinen, verlieren. Bei den geliebten Menschen besteht die Möglichkeit, dass sie sich von uns abwenden oder dass sie im Lauf der Zeit auch andere Eigenschaften zeigen, welche die uns lieben Eigenschaften verdecken, so dass wir dadurch enttäuscht sind, oder sie sterben uns hinweg. Auf jeden Fall aber werden wir durch unseren eigenen Tod von dem Geliebten getrennt. So gibt es mancherlei Weisen, wie man Geliebtes verliert. Der Dichter *Paul Heyse* fasst es kurz zusammen in dem Vers:

Was lehrt das Leben, gib
mir bündigen Bescheid:
Hingeben, was dir lieb,
hinnehmen, was dir leid.

Ebenso *Joseph v. Eichendorff*

Es wandelt, was wir schauen,
Tag sinkt ins Abendrot,
die Lust hat eignes Grauen,
und alles hat den Tod.
Ins Leben schleicht das Leiden
sich heimlich wie ein Dieb,
wir alle müssen scheiden
von allem, was uns lieb.

Ein Mensch, der über den Verlust geliebter Menschen und Dinge aus der Fassung gerät, der dadurch verstört wird und maßlos und ohne Ende trauert, der beweist damit, dass er für die Realitäten des Lebens blind geblieben ist, dass er, obwohl der geliebte Mensch, die geliebten Dinge sterblich waren, nicht an ihre Sterblichkeit gedacht hat, dass er die Wirklichkeit nicht so bedacht hat, wie sie ist, sondern dass er nur dasjenige, was ihm am Leben gefallen hat, betrachtet hat, dass er sich also töricht verhalten hat. Weil er nicht das Ganze zur Kenntnis nahm, sondern nur eine ihm angenehme Vorderseite, etwa die Gegenwart des geliebten Menschen oder einer Sache, so muss er in dem gleichen Maß durch die Rückseite, den Verlust des geliebten Menschen oder Dinges so sehr beunruhigt, entsetzt werden.

Ausbleiben der Beunruhigung aus äußeren Gründen

Ein Geist, der die Tatsache, dass wir im Leben das uns Liebe immer wieder verlieren, klar und ruhig bedenkt, der richtet seine Aufmerksamkeit vorwiegend auf die Erhellung der Charaktereigenschaften, die nicht verloren gehen wie der äußere Besitz, und darum gerät er bei Verlust von Menschen und Dingen *nicht in Aufregung und Verzweiflung.*

Erst recht lässt der belehrte Heilsgänger den Geist nicht vom Gefühl der Trauer, der Niedergeschlagenheit gefangennehmen, entzieht ihnen durch eine andere Richtung der Gedanken den Boden. Er weiß: Was da auch aufkommt, ob es den Trieben wohltut oder wehtut, das ist Ernte aus früherem Tun. Und in dem Wissen: „Alles, was von außen kommt, ist nicht sicher", lenkt er den Geist auf jene andere Sicherheit, die er kennt, auf das andere Ufer.

Beunruhigung, Aufregung, Verzweiflung aus inneren Gründen

Wenn ein Mensch bisher wähnte, er habe ein unzerstörbares ewiges Selbst (oder eine ewige Seele) und er begreift die

Wahrheit über den Rieselcharakter der fünf Zusammenhäufungen, dann ist er oft zunächst erschüttert in dem Gedanken, dann sei oder werde ja „er" vernichtet (weil er viel zu sehr das Denken aus dem Glauben an Persönlichkeit gewöhnt ist und ihm noch gar nicht gegenwärtig ist, dass es ja gar nichts zu vernichten gibt als Wahn, so dass alle Sorge grundlos ist).

Durch die Lehre des Erwachten kann er die fünf Zusammenhäufungen nicht mehr als „sich selbst", als sein Ich ansehen, wird also von den fünf Zusammenhäufungen „getrennt". In dieser „geistigen Geburt" erkennt er blitzartig, dass er die fünf Zusammenhäufungen gar nicht ist. Das erschreckt die meisten Menschen zuerst sehr, denn sie wohnen in den fünf Zusammenhäufungen. Bei der gedanklichen Trennung von den fünf Zusammenhäufungen fühlen sie sich zuerst wie im Fremden und Leeren. So ergeht es dem Nachfolger beim ersten Schritt in der Nachfolge. Das ist Aufregung aus inneren Gründen.

Ausbleiben der Beunruhigung aus inneren Gründen

Diese Aufregung unterbleibt bei demjenigen, der an den Gedanken der Nicht-Ichheit schon mehr gewöhnt ist. Jeder Heilsgänger vom ersten schwachen Nachgehen der Wahrheit (*anusāri*) an befindet sich endgültig auf dem Heilsweg, und selbst wenn er noch nicht mit Freudigkeit an die Überwindung und Ablösung der fünf Zusammenhäufungen denkt, so kann er den Heilsweg nicht wieder verlassen wollen, und das Gehen auf dem Weg macht stärker. Wenn ein solcher von der Wahrheit hört, dann ist er nicht nur nicht beunruhigt, sondern er nimmt sie mit aller Aufmerksamkeit liebend gern auf. Sein Herz neigt sich der Wahrheit freudig zu. Sie geht ihm ein, klärt ihn, und darüber freut er sich in der geistigen Freude. Ohne Spannung, entspannt, kann er sich ihr hingeben, weil sie ihm lieb ist. Darum bleibt er gern dabei, ist beruhigt dabei und fühlt sich wie befreit, erlöst, denn er ist nun im Geist ganz

darauf eingestellt, zur völligen Ausrodung aller Triebe, zum anderen Ufer zu kommen.

Könnt ihr ein unvergängliches ewiges Gut erlangen?

Könntet ihr wohl, Mönche, ein Gut erlangen, dessen Besitz unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen ist, das ewig gleich bliebe? Kennt ihr, Mönche, solches Gut? – Gewiss nicht, o Herr! –

Gut, ihr Mönche. Auch ich kenne ein solches Gut nicht, dessen Besitz unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen ist, das ewig gleich bliebe. –

Es gibt kein unvergängliches Gut als festen Besitz, spätestens mit dem Tod wird es entrissen. Darum empfiehlt der Erwachte öfter, an den ganz sicher bevorstehenden Tod zu denken (A V,57):

Folgende Unabänderlichkeiten, ihr Mönche, sollte jeder öfter bei sich erwägen, ganz gleich, ob Mann oder Frau, im Hause Lebender oder Mönch:
„Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Altern nicht entgehen. Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen. "

Mit dem Versagen des Körpers bricht für einen Menschen, der hauptsächlich den jeweiligen Sinnesdrängen gefolgt ist, alles, was in diesem Leben angestrebt wurde, zusammen. Den geliebten Leib, den der Mensch die ganze Lebenszeit mit größter Sorgfalt gehegt und gepflegt und als Mein angesehen hat, wirft

die Macht des Todes um, die gewaltigste Macht innerhalb der Welt. Das Werkzeug seiner Lust wird ihm so innerhalb eines Moments entrissen. *Uneigen ist die Welt. Alles verlassend muss man gehen* (M 82), fort von den geliebten Dingen und Menschen. Es gibt kein unvergängliches Gut als festen Besitz.

Aber wer die Frage des Erwachten nach dem unvergänglichen Gut als festen Besitz nicht vollkommen ausschöpft, der möchte antworten: „Ja, man kann ein solches Gut erlangen. Wir kennen ein solches Gut, es ist das Nirvāna!" Und tatsächlich ist das Nirvāna unvergänglich, ist beharrend, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen, bleibt sich ewig gleich. Aber es ist ein Gut, das weder „ich" erlangen noch „mein Besitz" werden kann: Es ist vielmehr gerade nur dadurch erlangbar, dass der Irrtum „Ich bin" und „Mein" aufgehoben wird. Dadurch aber wird es nicht „von mir" erlangt und wird nicht „mein Besitz", vielmehr muss man hier, einem Gleichnis des Erwachten entsprechend, sagen: Ebenso wie die Ströme, wenn sie ins Meer einmünden, ihre Eigenart und ihren Namen aufgeben, so wird durch das Aufgeben aller fünf Zusammenhäufungen das Nirvāna erlangt.

In M 102 schildert der Erwachte einen einsamen, abgeschiedenen Kämpfer, der noch in diesem letzten und höchsten Irrtum befangen ist und eben darum, solange er an diesem Irrtum festhält, das Nirvāna nicht erreichen kann. Es heißt dort:

Da hat, ihr Mönche, irgendein Asket oder Brahmane alle Ansichten über die Vergangenheit und die Zukunft aufgegeben, hat gänzlich die Begehrens-Verstrickungen abgestreift, hat die vier weltlosen Entrückungen erreicht und weilt nun in dem stillen Anblick: *„Ich bin im Frieden, ich habe Nibbāna erlangt, ich bin frei von Ergreifen ", das ist noch Ergreifen.*

Wir sehen in dieser Schilderung ein Beispiel, wie ein in seiner Läuterung weit über alle von uns erfahrbaren Maße hinaus gediehener Asket doch noch die achte derjenigen zehn Ver-

strickungen ergreift, welche an den Samsāra fesseln: die Verstrickung des „Ich-bin-Dünkens". Darin zeigt sich, wie tiefgehend das Wort des Erwachten aufzufassen ist, dass „wir" kein Gut erlangen können, *„das unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen ist, das ewig gleich bleibt".* Vielmehr wird dieses Gut dadurch erlangt, dass jener Irrtum des „Wir" oder „Ich" abgetan sein muss, aufgelöst und aufgehoben, damit das Unvergängliche, Beharrende, Ewige, Unwandelbare übrig bleibt.

Der Erwachte fährt in unserer Lehrrede fort, Fragen an die Mönche zu stellen:

Die Auffassung eines Ich ist die Quelle allen Leidens

Seid ihr wohl, Mönche, der Lehre vom Selbst zugetan, die demjenigen, der sie ergreift, etwa nicht Wehe, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung einbrächte? – Gewiss nicht, o Herr! – Gut, ihr Mönche, auch ich kenne keine Lehre vom Selbst, die demjenigen, der sie ergreift, etwa nicht Wehe, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung einbrächte. –

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

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

Den Hang des Denkens zu egozentrischer Anschauung, diese Ego-„Manie" (in Pāli *asmi-māno)* bezeichnet der Erwachte als die Wurzel aller Unzulänglichkeit, allen Wechsels und Wandels in der Erscheinung und damit aller Unsicherheit und allen Leidens. Und er sagt, dass Sicherheit nicht eher erreicht werden kann, bis der Gedanke: „Ich bin es, der denkt, der will..." gänzlich ausgerodet ist, bis also diese Ego-Manie völlig aufgehoben ist.

Weil ein Ich als Zentrum gesetzt wird und eine Welt als Gegenüber, als Umwelt angesehen wird - darum wird die Ichperspektive immer fester ausgebaut in geistiger, seelischer und leiblicher Hinsicht, und darum wird die Umwelt immer stärker und immer härter als gegenüberstehend empfunden, Konflikte, Krisen und Katastrophen entwickeln sich.

Stützen auf Ansichten bringt Leiden

Stützt ihr euch sonst auf eine Ansicht, die demjenigen, der sich darauf stützt, etwa nicht Wehe, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung einbrächte? – Gewiss nicht, o Herr! – Gut, ihr Mönche, auch ich kenne keine Ansicht, die demjenigen, der sich darauf stützt, etwa nicht Wehe, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung einbrächte. –

So sehr der Mensch der geistigen Orientierung bedarf, so ist sie doch nur bedingt gültig. Und je weiter der Mensch den Rahmen zieht, je weiter er Folgerungen aus solcher Orientierung zieht, um so mehr kommt der unbelehrte Mensch zu Widersprüchen, zu Zweifeln und Unsicherheit über das Dasein, hält an Meinungen fest, verteidigt sie gegen andere, mehrt auf diese Weise Herzensbefleckungen, wühlt das Herz auf und macht es dunkel.

In M 2 begegnen uns die Ansichten:

Es gibt für mich ein Selbst. - Es gibt für mich kein Selbst. - Durch das Selbst erlebe ich ein Selbst. - Mit dem Selbst erlebe ich ein Nicht-Selbst. - Mit dem Nicht-Selbst erlebe ich ein Selbst. - Dieses mein Selbst als Sprecher und Empfinder erfährt die Ernte guten und bösen Wirkens. - Dieses mein Selbst ist beständig, beharrend, ewig, unwandelbar, wird sich ewig gleich bleiben.

Und in D 9:
Ewig ist die Welt, nicht ewig ist die Welt, begrenzt ist die Welt, endlos ist die Welt. Dies ist das Leben, dies ist der Fleischleib. Der Vollendete besteht und besteht nicht nach dem Tod.
Der Erwachte sagt auf Befragen: Solche Ansichten habe er nicht geäußert, weil sie *nicht zum Loslassen, zur Entreizung, zur Ausrodung, zur Beruhigung taugen.*

Von solchen Ansichten sagt der Erwachte (M 2):

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.

Wer aber den Weg der Läuterung geht, der kommt zu durchdringenden Anblicken, zu Erkenntnissen, zu Erfahrungen, und das ist Weisheit. Von daher sieht er, wie es sich verhält, und braucht dann nicht mehr zu spekulieren.

Es gibt weder ein Selbst noch etwas, das mir gehört

Wenn es ein Selbst gibt, ihr Mönche, könnte es dann etwas geben, das meinem Selbst gehört? – Ja, o Herr.–

Oder wenn es etwas gäbe, das einem Selbst gehört, würde es dann mein Selbst geben? – Ja, o Herr. –

Da nun ein Selbst und das, was einem Selbst gehört, nicht wahrhaft und wirklich zu erlangen ist, wie ist es erst mit dieser Anschauung: „Das ist die Welt, das ist das Ich, nach meinem Tode werde ich unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Veränderung unterworfen sein, ewig gleich werde ich bleiben“ – wäre das nicht eine ganz und gar und vollkommen törichte Lehre? – Was könnte es sonst sein, o Herr. Es wäre eine ganz und gar und vollkommen törichte Lehre. –

Unter „atta", Ich oder Selbst, wurde schon vor dem Buddha im alten Indien ein ewiger und ewig sich gleich bleibender und unwandelbarer Kern des Lebewesens (christlich „die ewige Seele") als das eigentliche Wesen verstanden. Dieses Selbst habe sich auf etwas Vergängliches, Gebrechliches eingelassen, hätte sich mit schmutzigen und niedrigen Dingen verbunden, sei nun daran gebunden und darin gefangen und müsse sich davon wieder befreien. Mit dieser Reinigung und Befreiung überwände dieses Selbst alle Leiden und damit auch den Tod. So werde von diesem Selbst der ewige Frieden gewonnen. Dagegen hat der Erwachte, dem das gründliche Hinblicken bis zum Grunde gelungen ist, festgestellt, dass das Ganze, welches wir als „ich bin" erfahren und als „ich erlebe" erfahren, aus dem Zusammenspiel von fünf Komponenten besteht, die es eben an sich haben, dass sie den Eindruck einer Identität erwecken, dass aber dieser Eindruck eine bloße Täuschung ist. Diese fünf Komponenten oder Zusammenhäufungen erläutert er anschließend und zeigt an ihrer Unbeständigkeit, dass es einen mit sich selbst gleichbleibenden Kern nicht gibt, dass es keinen Initiator gibt, der über die ihm zugehörigen Dinge verfügen und sie lenken kann in dem Sinne von „das gehört mir". Die Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen als unbeständig und leidvoll offenbart den Nicht-Ich-Charakter all dessen,

was der Inder als atta, als ewiges Selbst, als zugrunde liegenden Kern auffasst.

Die fünf Zusammenhäufungen sind unbeständig, leidvoll, nicht-ich

Was meint ihr wohl, Mönche, ist die Form unbeständig oder beständig? – Unbeständig, o Herr. – Was aber unbeständig ist, ist das wehe oder wohl? – Wehe, o Herr. – Was aber unbeständig, wehe, der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man davon sagen: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr. –

Was meint ihr wohl, Mönche, sind Gefühl - Wahrnehmung - Aktivität - programmierte Wohlerfahrungssuche unbeständig oder beständig? – Unbeständig, o Herr. – Was aber unbeständig ist, ist das wehe oder wohl? – Wehe, o Herr. – Was aber unbeständig, wehe, der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man davon sagen: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“ ? – Gewiss nicht, o Herr. –

Darum, ihr Mönche, was es auch an Form gibt, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, zu sich gezählte oder als außen erfahrene, grobstoffliche oder feinstoffliche, gemeine oder feine, ferne oder nahe: alle Form ist der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit so anzusehen: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“

Darum, ihr Mönche, was es auch an Gefühl - Wahrnehmung - Aktivität - programmierter Wohlerfahrungssuche gibt, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, zu sich gezählte oder als außen erfahrene, grobstoffliche oder feinstoffliche, gemeine oder feine, ferne oder nahe: alle Gefühle, Wahrnehmungen, alle Aktivi-

tät, programmierte Wohlerfahrungssuche ist der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit so anzusehen: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“

Bei solchem Anblick kann der Heilsgänger an der Form - am Gefühl - an der Wahrnehmung - an der Aktivität - an der programmierten Wohlerfahrungssuche nichts mehr finden. Weil er nichts daran finden kann, ist er ohne Sucht danach. Weil er ohne Sucht danach ist, wird er erlöst. Wenn er erlöst ist, ist auch das Wissen darum: „Erlösung ist, versiegt ist die Kette der Geburten, beendet ist der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun ist. Nichts mehr nach diesem hier.“

Die Betrachtung der Unbeständigkeit und Nicht-Ichheit der Form (1. Zusammenhäufung)

Wenn der Erwachte Form *(rūpa)* genauer definiert, dann nennt er immer vier Hauptgegebenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze und Luft. Alles, was aus diesen Zuständen bestehend erlebt wird, gleichviel in welcher Gestalt oder Form es auftritt: alles Sichtbare, Hörbare, Riechbare, Schmeck- und Tastbare, das heißt „rūpa". Und zwar sowohl der Teil der Formen, die wir zum „Ich" zu zählen gewohnt sind, also der (vom Wollenskörper, den Trieben, durchzogene) Körper als „zu sich gezählte" *(ajjhattam),* und alle Form, die wir als nicht zum „Ich" gehörig zu zählen gewohnt sind, wie die sogenannte materielle Welt (als außen erfahrene Form - *bahiddha).* Alles das ist „Form", „Materie". Und alle Form, sowohl der lebendig erscheinende Körper wie alles durch die Sinne erfahrbare Außen besteht aus den vier großen Gegebenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze und Luft bzw. aus einem Gemisch daraus.

Die Form, die als „eigener" Körper erfahren wird, erweckt den Eindruck von etwas Festem, Beständigem, aber bei gründlichem Hinblick erkennt man: Der Körper besteht nicht, er ist

in ununterbrochenem Werden. Es kommt Nahrung (Form) herein und fließt ab. Luft (Form) wird eingesogen, strömt einen Augenblick hindurch und wird wieder ausgestoßen. Flüssiges und Festes (Form) wird aufgenommen, strömt unter mancherlei Veränderung hindurch und wird ausgeschieden. Wärme wird durch Umwandlung der Nahrung (Form) erzeugt und nach außen abgegeben. Der Mensch isst ständig Körper (Form), verwandelt ständig Körper (Form) und scheidet ständig Körper (Form) aus. Die vermeintliche „Materie" rieselt ununterbrochen, ist in ständigem Entstehen und Vergehen.

Was jetzt als „mein" Körper erscheint, war gestern Nahrung, waren vorgestern Früchte und Pflanzen oder Tierleiber, war davor Erde und war davor verweste Körper oder Kot und war davor noch nicht verweste Körper, noch nicht Kot, war ein Körper und war davor Nahrung auf dem Teller und war davor Pflanze, Frucht oder Tierleib und war davor Erde - ein ständiger Kreislauf:
Erde - Pflanze/Frucht (Tier) - Speise - Leib - Kot - Erde - Pflanze - junge, straffe - alte, schlaffe Körper - Leichen - Erde - Säugling...

Aufgerieben wird die Welt, ist ohne Dauer. (M 82)

Wenn der Mensch Getreidefelder sieht, wenn er Brot im Schrank sieht, dann sagt keiner: „Das bin ich." Aber auf seinen Leib zeigt er: „Das bin ich." Aber der Leib ist doch nichts anderes als Brot und Wasser. Was gestern Brot war, ist heute Leib, zu dem man „Ich" sagt. Wenn Kot und Urin ausgeschieden werden, wendet man sich abgestoßen ab. Doch ist es das, was gestern Leib war und was vorgestern Brot war. Nur in einem bestimmten Durchgangsstadium nennen wir es „Ich".

In sieben Jahren, heißt es, hat sich der Leib vollständig erneuert. Zellen werden aufgebaut, abgebaut, durch neue ersetzt, ausgeschieden. Und wir sagen trotzdem zum Körper „ich", obwohl er doch immer etwas anderes ist. Nur weil die Wandlungen so unscheinbar vor sich gehen, lässt man sich

täuschen. Also zu einem sich ständig Wandelnden, zu etwas, das nach seinem Gesetz abläuft auf den Untergang zu, sagt man „Ich". Im Lauf der Zeit wird der Körper unweigerlich älter, morscher. Das Gestell ist mit seinen steifen Gelenken wie ein alter Karren, dessen Achsen verschlissen sind. Das dreijährige Kind sagt „Ich" zum Körper, der Greis sagt immer noch „Ich" in Bezug auf den Leib, der gar nicht mehr der des einstigen Kindes ist.

Was wir Materie nennen, besteht immer aus Festem, Flüssigem, Luftigem, Temperatur. Fragen wir uns: Was ist für ein Unterschied zwischen dem Festen und Flüssigen des Körpers und einer Baumwurzel oder einem Stein? Es ist nur chemisch etwas anders zusammengesetzt. Es ist etwas mehr fest oder flüssig, in seinem Gewebezusammenhalt etwas anders, aber es ist Festes und Flüssiges. Ob das zu sich gezähltes Festes ist oder als äußere Festigkeit erfahren wird - der Übende sagt sich: Das ist nicht mein Selbst. Wenn der Übende beim Gehen an eine Baumwurzel gerät oder einen Ast sieht, da mag er des Ellbogens, der Kniescheibe 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 Ellbogen.

Wie der Ast kürzlich entstanden war, so ist auch der Ellbogen kürzlich entstanden; und wie der Ast bald wieder dahingehen wird, so wird auch der Ellbogen bald wieder dahingehen; und wie der Ast jeden Tag wieder etwas verändert ist, so ist der Ellbogen jeden Tag etwas verändert, und ebenso verhält es sich mit den anderen Knochen des Leibes und den Organen - 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 Ellbogen, so auch kann der Ellbogen auf dem Weg der Wandlung etwas ganz anderes werden, etwa ein Ast.

Und wenn der Übende 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 ihrer Gesetzmäßigkeit, sie sind entstanden und wandeln sich wieder, sind dabei 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.

Wir sagen: Ich bin müde, ich muss mich setzen, ich muss mich legen. Daran merken wir, dass der Körper ein Gewicht hat, das wir mit uns tragen. Aber das registrieren wir normalerweise gar nicht.

Eine weitere Betrachtung: Dieser Leib weiß nichts, will nichts und kann nichts aus sich selber. Er ist nur ein Werkzeug wie z.B. eine Zange. Ob mit der Zange ein Nagel aus der Wand gezogen wird oder ob die Zange noch neu im Laden liegt oder ob sie verrostet auf dem Schrotthaufen liegt, sie weiß nichts davon. Ebenso gilt: Ob der Leib sich im Mutterleib entwickelt oder ob der Leib in Jugendfrische besteht und im dauernden Stoffwechsel allmählich älter wird oder ob der Leib alt und morsch ist oder ob sich der Leib in Verwesung befindet, der Leib weiß von all dem gar nichts. Er weiß nichts von sich, er will nichts, er tut nichts. Er ist wie eine Dampf- und Stoffwechsel-Maschine in Bewegung. Man sieht von dieser Maschine Wirkungen ausgehen, und doch macht die Maschine aus sich selber nichts, sie ist ein Instrument, dessen Hebel bedient werden.

Wenn dies betrachtet wird, kommt der erste Riss in die Identifikation zwischen dem, was ich gewohnheitsmäßig als „mich selber" empfinde, und dem Körper. Indem der Leib zum Betrachtungsobjekt wird, gibt es jetzt einen Betrachter ohne Leib. Was der Mensch betrachtet, damit kann er sich nie identifizieren, er identifiziert sich immer mit dem Betrachter. So wird der Körper unmerklich gegenübergestellt, eine leise Befremdung tritt ein. Und irgendwann merkt der Betrachter, dass er ohne ihn leben kann. Er hat eine Betrachtung erlebt, in der der Körper nicht der Ichpunkt war, sondern ein Gegenstand der Betrachtung. Er hat gesehen, dass der Körper, ein willen-

loses Werkzeug der Triebe und des Geistes, nicht zwei Augenblicke derselbe ist: Von Mahlzeit zu Mahlzeit, von Atemzug zu Atemzug ist der Körper in Bewegung, in Veränderung. Was jetzt als Körper zum Ich gerechnet wird, das ist zu einer anderen Zeit eine Form, „Nahrung", die Entzücken auslöst, ist aber wieder zu einer anderen Zeit eine andere Form, „Kot", die Ekel auslöst. Für die klare, nüchterne Beobachtung ist es immer dasselbe - Form -, für das Gefühl ist es nie dasselbe.

Der Unbestand des Körperlichen fällt uns nicht auf, solange der Körper immer wieder neu von anderem Festen, Flüssigen, Wärme und Luftigen als Nahrung gespeist wird. Sobald aber dieser Nahrungskreislauf auch nur kurz unterbrochen wird - bei Krankheit und Tod des Körpers - wird jedem Menschen die Kernlosigkeit, die Substanzlosigkeit der Form, der sogenannten Materie, deutlich, wie sie in Wirklichkeit jeden Augenblick zu beobachten ist. Der Erwachte sagt:

Wenn ein Mönch diesen Körper usw. sieht, betrachtet und gründlich untersucht, so erweist er sich als nichtig, erweist sich als gehaltlos, erweist sich als kernlos (asāra), denn welcher Kern sollte wohl im Körper sein? (S 22,95)

Der Mensch stützt sich, verlässt sich auf den „eigenen Körper" und rechnet mit den Körpern und Gegenständen in seiner Umgebung: „Das ist meine Frau, mein Kind, meine Wohnung." Die Vorstellung „ist" suggeriert schon Beständigkeit. Entsprechend erschrickt der Mensch bei Veränderung, Krankheit, Tod und Vernichtung, weil sich dann die Wandelbarkeit offenbart: ein ständiges Entstehen und Vergehen, Verschleißen der Materie. Diese Entwicklungen geschehen nicht etwa mit unserem Willen oder gar aus unserem Willen, sondern geschehen ohne, ja meist gegen unseren Willen und gegen unsere Wünsche. Das ist es, was der Erwachte als Nichtselbst *(anatta)* auffasst. Ich kann den Körper nicht so machen und haben, wie ich will, insofern ist er fremd, nicht-ich. Ebenso kann ich die „Außen-

form", die Welt, nicht so haben, wie ich will: sie gehört mir nicht, ist nicht mein Eigentum, ist „fremd".

Der Erwachte sagt, dass sich der Mensch an die Form anklammere wie einer, der von einer reißenden Überschwemmung mitgerissen ist und sich nun am Schilf festhalten will. Es hält nicht, er wird weitergerissen, hat ein Stück Schilf in der Hand, aber es ist abgerissen von dem anderen. Keine Form hält auf die Dauer, was der oberflächliche Blick sich von ihr verspricht, und der Mensch erfährt durch seine Gewöhnung an die Wahnvorstellung, Materie sei etwas Festes, also Zuverlässiges, immer wieder Not und Untergang. Leiden, Not und Untergang erfahren wir, weil wir am Vergänglichen, an der Form hängen, weil sie uns lieb ist: „Weißt du noch, damals, ach, wie war das schön, jetzt ist es vorbei." Ein neuer Leib wird angelegt, weil die Triebe, weil der Hungerleider nicht stirbt. Er steigt mit seinem Hunger aus dem Fleischleib aus, mit dem Hunger, den der Geist ihm im Lauf des Lebens angewöhnt hat. Er trat schon bei der vorigen Geburt mit Hunger an, aber im Lauf des Lebens ist der Hunger hier und da umgepolt, hat sich in diesem Leben mehr an anderes gewöhnt, von manchem sich entwöhnt. In der Verfassung, in der der Hungerleider beim Sterben des Körpers ist, in der Verfassung rollt er weiter. Der Geist schafft durch neue Wahrnehmungen neue Impulse, neue Neigungen, neues Dürsten und hebt auch manches Dürsten auf durch manche Einsichten, aber nie wird bei einem, der die Wirklichkeit nicht kennt, das ganze Hungern endgültig gestillt, aufgehoben, sondern nur umgepolt. Der Hungerleider steigt aus und tritt irgendwo wieder neu an. Es ist ein Säugling, der nichts von gestern weiß, und nun kommen die neuen Daten in den Hungerleider, der sagt „ah, wie angenehm; igitt, wie ekelhaft." Jetzt werden die in diesem Leben begegnenden angenehmen und unangenehmen Dinge in den Geist neu eingetragen.

Es gibt im Pāli gar kein Wort für Sein. Es heißt entweder *bhava,* Werden, oder es heißt *bhuta,* das Gewordene. Das, was uns begegnet, ist das Gewordene. Darauf reagieren wir, und

im *bhava-sota,* im Strom des Werdens fließt es weiter: Werden zum Geworden und geworden schon wieder neues Werden zum Gewordensein: Nur Fließen.

Alles verändert sich, aber die Triebe können nicht von selber sterben. Sie liegen nicht in einer Zeitspanne. Da wir dauernd denken, kommen dauernd Anstöße an die Triebe. Der Körper aber verändert sich ohne Anstöße im Lauf der Zeit. Bei der gesündesten Kost sehen wir doch immer die Entwicklung des Körpers, der ab der Geburt an Kraft zunimmt, in die Jugendkraft kommt, auf der Höhe seiner Kraft ist, dann alt wird und zusammenbricht. Er unterliegt dem Gesetz der Zeit, nicht aber die Triebe, der Hungerleider, der Reiter, der sich immer wieder ein neues Ross, einen neuen Körper anschafft, in dem er umherreitet und den er wiederum zu Tode reitet.

Leiden, Not und Untergang erfahren wir, weil wir am Vergänglichen, an der Form hängen, weil sie uns lieb ist. Wenn wir das Begehren nach Form überwinden, dann kümmert uns die Vergänglichkeit nicht. Wer Form begehrt, hat durch sein Begehren Leiden, wenn die Form vergeht. Das Vergängliche ist nicht an sich wehe, sondern es ist für den wehe, der daran hängt. Es geht um das innere Verhältnis zu den Dingen. Auch der weit Gereifte hängt immer noch an etwas, und zuletzt hängt er noch an feinsten Wahrnehmungen. Der Triebversiegte dagegen erlebt kein Wehgefühl bei Vergänglichem, weil er nicht mehr im Vergänglichen wohnt, weil er nicht mehr daran hängt.

Wer die Form so beobachtet und durchschaut, der weiß: Wenn ich mich auf Formen stütze, dann liefere ich mich dem Untergang aus, denn ich kann die Formen nicht festhalten. Darum bemüht er sich, die Unbeständigkeit der Formen zu betrachten. Wenn der Anblick des eigenen Körpers - nicht in theoretischem Erwägen, sondern in gründlicher Beobachtung - gut gelingt, dann besteht während der Zeit eines solchen Betrachtens nicht mehr die Vorstellung vom „eigenen Körper". Zu der Zeit ist der Betrachter vom Körper losgelöst. Der Beobachter tritt zurück von den als haltlos, als unzulänglich er-

kannten, in ständigem Entstehen/Vergehen begriffenen rieselnden Formen. Er distanziert sich innerlich von ihnen und empfindet ein gewisses Befremden darüber, dass er sich so lange Zeiten mit dieser seinem Einfluss so völlig unzugänglichen, nach ihrem Gesetz sich wandelnden sogenannten Materie identifiziert hat.

Indem der Beobachter auf diese Weise von dem Beobachteten zurücktritt, merkt er, dass er nichts verloren, sondern mehr Sicherheit gewonnen hat, dass er nicht in ein Nichts tritt, dass nicht etwa nichts übrig bleibt, sondern dass er sich im Gegenteil nur von Unbeständigem zurückgezogen hat, dass er jetzt überhaupt erst das Gebiet zu betreten beginnt, in dem keine Verletzbarkeit ist. Von den Wandlungen der Form ist er im Augenblick nicht mehr getroffen. Von den Trieben her lebt er zwar noch mit der Form, hat er noch ein „Gefälle" zur Form. Wenn ihm zu anderen Zeiten der Körper bedroht würde, so wäre er wieder erschrocken. Im Geist aber ist das Wissen von der Unbeständigkeit und Kernlosigkeit der Form. Und dieses Wissen zeigt dem Beobachter immer wieder, dass die Gewöhnung, sich an die Form zu klammern, an das Elend, an die Ungeborgenheit bindet.

Der Erwachte sagt, dass so alle Form, *vergangene, zukünftige und gegenwärtige Form,* zu betrachten sei. Es gibt keine Körperart, die ich in der endlosen Folge der Weltzeitalter im Samsāra nicht schon gehabt hätte: Von brahmischen Formen bis hinab zu höllischen Formen über die Körper aller Geister, Gespenster, Tiere, niedrigerer Gottheiten und höherer Gottheiten, aller Arten von Menschen-Körpern, von den wohlgebautesten, kraftvollsten bis zu den elendsten Missbildungen - ununterbrochen sind aus Wahn Körper angelegt und abgelegt worden. Und auch in diesem ihm derzeit bewussten Leben betrachtet der Übende „seine" vergangenen Formen des Säuglings, des Kleinkindes, des jungen Menschen, die gegenwärtige Form des Erwachsenen und die zukünftige Form des Greises - jede von ihnen eine andere und keine auch nur einen Augenblick gleich - Rieseln... Alle diese wechselnden Bilder

sieht der unbelehrte gewöhnliche Mensch als „ich", als „mein" an. Der Betrachter aber distanziert sich von ihnen.

Wenn diese Distanzierung zunimmt und allmählich zur Gewöhnung wird, dann ist für einen solchen Menschen das Schicksal des Leibes nicht mehr sein Schicksal. Der Leib ist als Werkzeug erkannt, und so tritt eine gewisse Entfremdung ein. Dann ist der Wegfall des Leibes nicht mehr unser Tod, unsere Zerstörung. Dann wird realistisch, was manche Religionsgründer als Todüberwindung versprechen. Den Tod überwindet nicht derjenige, der wie gebannt auf sinnliche Freuden durch den Leib schaut und das daraus entstehende Leiden nicht sehen will. Wer auf sinnliche Freuden aus ist, bedarf des Leibes. Für ihn ist die Vernichtung des Leibes die Vernichtung dieser Freuden. Dem ist dann, als ob sein Ich vergehe. Wer aber durch die Durchschauung des Leibes als ein totes willenloses Werkzeug sich dem Leib entfremdet, der gewinnt abseits des Körpers innere Freuden. So kann Todesangst gar nicht mehr entstehen bei dem, der sich vom Körper distanziert hat.

Aber für die Überwindung des Todes bedarf es der Distanzierung und Entwöhnung von allen fünf Zusammenhäufungen.

Die Betrachtung der Unbeständigkeit und Nicht-Ichheit der Gefühle, zweite Zusammenhäufung

Das Wesen des Menschen ist dynamisch, ist bewegt, energetisch. Wir spüren in uns ein Drängen, Dürsten und Sehnen als ein Begehren und Treiben hierhin und dorthin. Wir fühlen diese von innen drängenden Kräfte in allen Situationen des Lebens, ja, durch sie erst entstehen die meisten „Situationen". Unsere Gegenwart, unser Bewusstsein ist vergleichbar mit einer Küste, an welche dauernd die Brandungswogen heranrollen und anschlagen, in jedem Augenblick eine andere Woge, die eine mit mehr, die andere mit weniger Kraft. So auch schlägt an die Küste unserer „Gegenwart", so dringt in unser Bewusstsein in jedem Augenblick ein anderer Wunsch, ein anderes Begehren. Es ist ein dauerndes Herankommen,

Herandrängen, Sichmelden, ein Begehren und Wünschen. Mit mehr oder weniger Kraft drängende, dauernd wechselnde und sich verändernde, Erfüllung heischende Wünsche und Triebe unterschiedlicher Art: das ist das Wesen des Menschen, ein tausendfältiges Gerichtetsein auf sinnliche, soziale, moralische, intellektuelle Erlebnisse. Dies bildet die aktive, die Kraft-Seite des Daseins. Es ist ein Komplex von Anliegen, von Kraftströmen, die teils nebeneinander, teils durcheinander, teils gegeneinander gerichtet sind, es ist ein unübersichtliches Kraftfeld, es ist Energie. Nicht verfügen wir über jene Kräfte, sondern die Kräfte sind es, die über „uns" verfügen.

Der Erwachte vergleicht den Körper mit einem Ameisenbau, der von kribbelnden Ameisen durchsetzt ist wie der Körper von den Trieben durchsetzt ist, so dass nichts vom Körper ohne Triebe ist. Der Ameisenbau ist auch nur aus dem Willen der Ameisen entstanden, so wie der Körper immer nur entstehen kann, wenn ein energetischer Wollenskörper mit der vom Geist ausgehenden programmierten Wohlerfahrungssuche und einem feinstofflichen Leib in den Mutterleib einsteigt, um sich einen festen Fleischkörper aufzubauen. Nicht macht der Ameisenbau die Ameisen, sondern die kleinen, kaum sichtbaren Ameisen haben den großen sichtbaren, tastbaren Ameisenbau gebaut. So machen nicht die Sinnesorgane die sinnliche Wahrnehmung, sondern die Triebe haben den grobstofflichen Körper gebaut und zwingen den Körper zur sinnlichen Wahrnehmung.

Zwischen den Trieben und dem als außen Erfahrenen findet dauernd eine Berührung statt. Und jede Berührung der Triebe löst eine Resonanz aus. Diese Resonanz der Triebe auf das Erfahrene von äußerster Lust bis zur tiefsten Qual erfahren wir als Gefühl. Wenn etwas den Trieben entspricht, entsteht ein Wohlgefühl, wenn etwas den Trieben widerspricht, entsteht ein Wehgefühl. Weil die Triebe als innen empfunden und gedeutet werden, werden auch die Gefühle, die bei der Berührung der Triebe entstehen, empfunden, wie wenn sie ebenso innen aufkämen. So entsteht der Eindruck „Ich bin". Doch so

wie der Klang des Gongs nichts Eigenständiges, aus sich selbst heraus Bestehendes ist, sondern nur Antwort des Gongs auf den Schlag durch den Klöppel, so auch ist das Gefühl nichts Eigenständiges, aus sich selbst heraus Bestehendes, sondern eben nur Antwort der Triebe auf das als außen Erfahrene. So wie beim Auto die Zündung als Kraft in Erscheinung tritt, während der eigentliche Kraftstoff im Hintergrund bleibt, so auch treten die vielen starken und schwachen, groben und feinen Gefühle in Erscheinung, während die sie verursachenden Triebe im Hintergrund bleiben.

So wie ein grober eiserner Gong auf einen Schlag mit dem Klöppel einen gröberen Ton und ein feiner silberner Gong auf einen Schlag mit dem gleichen Klöppel einen feineren Ton erzeugt - so auch erzeugen die gröberen und feineren Triebe, wenn die Erlebnisse ihnen entsprechen, gröbere oder feinere Wohlgefühle und erzeugen, wenn die Triebe ihnen nicht entsprechen, gröbere oder feinere Wehgefühle, jeder Trieb nach seiner Art.

Wenn ein Mensch, der nach seinen Trieben besonders geschmäckig, auf wohlschmeckende Speisen aus ist, auch solche Speisen zu kosten bekommt, dann stimmt bei ihm das Erleben mit den Trieben überein, dann sind diese Triebe in ihm befriedigt und äußern ihre Befriedigung in der ihnen gemäßen Weise durch Lust und Behagen als Wohlgefühl. - Bekommt er dagegen gerade solche Speisen, die nach Geschmack und Aussehen seinen Trieben widersprechen, so sind diese gleichen Triebe durch das ihnen entgegengesetzte Erlebnis gestört und verstört, und sie äußern ihr Widerstreben durch Unlust und Ekel als Wehgefühl. Nimmt jener Mensch aber eine nicht zu lange Zeit keine Speisen zu sich, so wird jenen Trieben weder entsprochen noch widersprochen, so äußern jene Triebe zu dieser Zeit ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Oder wenn ein anderer Mensch, der nach seinen Trieben auf Freundschaft und Harmonie aus ist, auch Freundschaft und Harmonie erlebt, so antworten diese seine Triebe mit Fröhlichkeit und Glück als Wohlgefühl. Wenn er dagegen Streit

und Feindschaft erleben muss, so antworten die gleichen Triebe auf dieses ihnen widerstrebende Erlebnis mit Kummer oder Traurigkeit oder Gram als Wehgefühl. Wenn dagegen dieser Mensch allein ist und weder Freundschaft noch Feindschaft erlebt, so antworten jene gleichen Triebe, da ihnen weder entsprochen noch nicht entsprochen wird, mit einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Oder wenn ein anderer Mensch, der nach seinen Trieben auf geistliche Musik aus ist, auch geistliche Musik zu hören bekommt, dann antworten diese seine Triebe darauf mit dem Gefühl von Erhebung und Frieden als Wohlgefühl. - Hört er dagegen eine ausgeprägt sinnliche Musik, so antworten jene gleichen Triebe darauf mit Erschrecken oder Bedrückung als Wehgefühl. - Hört er dagegen eine nicht zu lange Zeit keine Musik, so antworten die gleichen Triebe, da ihnen weder entsprochen noch nicht entsprochen wird, mit einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Oder wenn ein Mensch, der nach seinen Trieben auf Aufrichtigkeit aus ist, in einer heiklen Situation, in der er durch trügerische Rede sich äußeren Vorteil erwerben könnte, doch an der Wahrhaftigkeit festgehalten hat, so antworten diese seine Triebe auf jenes Erlebnis mit Genugtuung und innerer Heiterkeit als Wohlgefühl. - Ist er dagegen der Versuchung erlegen und hat um des äußeren Vorteils willen trügerisch geredet, so antworten die gleichen Triebe auf dieses ihnen entgegengesetzte Erlebnis mit Beschämung oder Reue als Wehgefühl. Hat er aber mangels entsprechender Situation weder seinen Trieben entsprochen noch ihnen zuwider gehandelt, so antworten sie darauf mit einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Diese Beispiele können beliebig erweitert werden. Es versteht sich, dass das Wohlgefühl eines Menschen, der seiner triebbedingten Neigung entsprechend sich auf stillen Wegen von der Hetze des Alltags ablöst, ein anderes ist als das Wohlgefühl des Kindes, das sich im Arm der Mutter geborgen fühlt, und dass die Begeisterung eines jungen Entdeckers wieder ein anderes Wohlgefühl ist. 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. Sie alle deuten auf Triebe hin, die genau so grob oder fein sind wie jene von ihnen erzeugten Gefühle. Und 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.

Damit sehen wir, welche Zentralstellung das Gefühl einnimmt. Aus den Trieben geboren, gibt es einer jeden Trieberfahrung erst Stimmung und Klang und damit jene Aufdringlichkeit, mit der das Gefühl 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 wohlen und wehen Erlebnisses, das Gefühl treibt uns, das Wohl zu erhaschen und das Wehe zu fliehen oder zu vernichten. 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 Quantität.

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.

Dagegen kann jedermann, der sich selbst aufmerksam beobachtet, feststellen: Das Gefühl ist nicht eigenständig, das Gefühl besteht nicht aus sich selbst heraus, das Gefühl geht von Fall zu Fall hervor aus der jeweiligen Berührung zwischen Trieb mit etwas als außen Erfahrenem als ein jeweils neues Gefühl. Gefühl ist nicht ewiger Kern oder ewiger Bestandteil des Menschen, es ist blind für den wahren Wert oder Unwert des jeweiligen Erlebnisses. Der Erwachte sagt: Wenn einer beim Empfinden eines angenehmen Gefühls denkt: „Das ist mein Ich", dann muss er auch nach Aufhören dieses angenehmen Gefühls denken: „Verschwunden ist mein Ich." Dasselbe gilt auch hinsichtlich des unangenehmen und des weder angenehmen noch unangenehmen Gefühls.

Wer also behauptet: „Das Gefühl bin ich“, der sieht das Ich schon in diesem Dasein als vergänglich, aus Freude und Leid gemischt, dem Entstehen und Vergehen unterworfen an. Darum geht es aus diesem Grund nicht an, die Ansicht zu hegen: „Das Gefühl bin ich.“ (D 15 II)

Das Aufsteigen der Gefühle durch Berührung vergleicht der Erwachte mit Wasserblasen, mit dem aufspritzenden Wasser eines Sees, wenn es darauf regnet. Durch die Ankunft der Regentropfen auf die Wasserfläche springen von dort immer sogleich entsprechende Wasserblasen auf. So ist das Gefühl, mit dem wir uns normalerweise immer identifizieren, bedingt einerseits durch die Triebe und zum anderen durch die jeweils zur Berührung gekommenen Sinneseindrücke, die den Trieben entweder entsprechen oder ihnen widersprechen. Führen bestimmte Sinneseindrücke zur Berührung entsprechender Triebe, so ist auch entsprechendes Gefühl. Hört die bestimmte Bedingung auf, hört auch das dementsprechende Gefühl auf. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so ist eben immer wieder Gefühl. Und da-

rum fasst man es als zu einem lebendigen Ich gehörig, als etwas selbstständig und immer Bestehendes auf; aber Gefühl ist nichts Selbstständiges, sondern nur eine Reaktion, eine ständig sich verändernde Resonanz der Triebe. Schon weil Gefühl eine bloße Resonanz ist, können wir nicht darüber verfügen - auch darin sind wir nicht souverän.

So hat auch nicht das Gefühl - das die meisten Menschen als ihr Innerstes, als den „Kern des Ich" ansehen-, etwas mit einem „Ich" zu tun. Das ständig wechselnde Gefühl ist ohne Kern und Halt, d.h. es gibt nichts Bleibendes und nichts Individuelles, Unteilbares an Gefühl - es gibt gar nicht „das Gefühl", das „sich" ändert, sondern nur ständigen Wechsel, ständiges Rieseln immer neuer, durch immer neue Berührungen bedingter Gefühle: Spritzer auf Spritzer folgt, Blase auf Blase bläht sich und platzt.

Indem wir die vielen Gefühle als etwas Durchgängiges ansehen, als „das" Gefühl - 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 ihren 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 die Gefühle, unsere Triebe, unsere Wünsche und Neigungen, sich in jedem Augenblick etwas ändern entsprechend den inneren und äußeren Einflüssen, wie erst wechselt und wandelt sich das Gefühl, und nur selten berührt uns das unseren Wünschen Entsprechende, wodurch Wohlgefühl ausgelöst wird.

Trotzdem sind und bleiben wir abhängig von den Gefühlen, denn solange Triebe uns treiben, sind Gefühle nichts anderes als die Sprache der Triebe. Wir können uns nicht vornehmen: „Lass ab von den Gefühlen“, solange wir Triebe haben. Aber wir können die Gefühle als etwas Unzulängliches, rasch Vergehendes, Kernloses, als substanzlose Blase durchschauen, können ihrem Wechsel und dem Wechsel ihrer Bedingungen zusehen. Dadurch sind wir für den Augenblick der Betrach-

tung von den normalen weltlichen Gefühlen distanziert und empfinden durch dieses Loslassen der normalen Gefühle ein Gefühl der Entlastung, ein Gefühl der Freiheit, das edler und größer und unabhängiger ist als diejenigen Gefühle, die durch die Berührung der sinnlichen Triebe entstehen. Dieses innere Glück kann der Mensch durch Beobachtung der Vergänglichkeit und Ichlosigkeit der Gefühle in sich selber erzeugen: damit ist er nicht mehr abhängig von äußeren Bedingungen. Dieses innere Glück wird als das höhere Gefühl bezeichnet, das, häufig erzeugt und gepflegt, den Menschen erfüllt und sättigt. Darum empfiehlt der Erwachte die Betrachtung der Substanzlosigkeit, Kernlosigkeit und Unzuverlässigkeit vergangener und ebenso auch zukünftiger Gefühle. Wie verstrickt sich der Mensch oft in der Erinnerung an vergangenes Gefühl: „Dort fühlte ich mich so wohl, ach, wie war das damals schön!" Oder: „Was habe ich dort Schreckliches erlebt!" - oder in der Vorfreude oder in der Erwartung schmerzlicher Gefühle.

Die vielfältigen Hoffnungen und Sorgen nehmen den Menschen gefangen, fesseln ihn im Vielfältigen, im Leiden, so dass er keine Zeit und Kraft und auch gar kein Auge dafür hat, höheren Dingen nachzugehen. Durch diese Hoffnungen und Sorgen ist er ausgeliefert seinen Vorstellungen und Empfindungen, die einmal so, einmal anders sind:

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

Ein Boot auf den Wellen, das ist das Auf und Ab der Gefühle, mit denen sich der unbelehrte Mensch identifiziert. Die Schwankungen des Gefühls bedeuten seine Schwankungen. Ein solcher ist geworfen, ist abhängig und muss in dauernder Angst vor dem Kommenden sein. Wer dagegen durch Beobachtung der auf- und absteigenden Gefühle alles Gefühl von seiner Ich-Vorstellung abgelöst hat - ein solcher identifiziert sich nicht mehr mit den auf- und absteigenden Wohl- und

Wehgefühlen. Ein solcher neigt sich den auf- und absteigenden Gefühlen nicht zu, umkreist sie nicht mit seinem Denken und klammert sich nicht an sie. Er sagt sich:
Auf eine Berührung, die als Wohl zu empfinden ist, erfolgt ein Wohlgefühl, durch Berührung entstanden. Auf eine Berührung, die als Weh zu empfinden ist, erfolgt ein Wehgefühl, durch Berührung entstanden. (M 140)
Wer der Gefühle Entstehen und Vergehen und ihre Bedingtheit beobachtet, ist nicht wie ein schaukelndes Boot auf dem Wasser. Er ist wie ein in den Meeresboden eingerammter Pfahl. Wenn auch die Meereswogen hochschlagen, der Pfahl verändert seine Stellung nicht. Die Wogen steigen nur an ihm hoch und sinken wieder ab.
Gleichwie die Säule eingestemmt im Boden
vor Stürmen der vier Richtungen
nicht mehr erbeben kann... (Sn 229)
Wer die Ursachen für das Gefühl betrachtet, nimmt das Gefühl nicht mehr so wichtig, weiß, dass es bedingt entstanden ist, wie es in M 28 heißt:

Wenn die Leute einen solchen Mönch tadeln, verleumden, beleidigen, ärgern, so weiß er:
„Aufgestiegen ist mir da dieses Wehgefühl, durch Lauscherberührung bedingt, und 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 Wohlerfahrungssuche 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 daei still und wird frei.*

Die jeweiligen entstehenden und wieder vergehenden Gefühle sind für den Übenden Betrachtungsgegenstand. Ein Beispiel:

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

Betrachtung des Täuschungscharakters, der Wandelbarkeit und der Nicht-Ichheit der Wahrnehmung (3. Zusammenhäufung)

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

Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist nie neutral, sondern enthält stets die durch Berührung der Triebe bedingte Gefühlsresonanz. Hinzu kommt, dass der Geist noch hineindeutet: „Ich habe diese angenehme oder unangenehme Form gesehen" und somit ein „Ich" als Wahrnehmer annimmt *(„Was*

‚man' fühlt, nimmt ‚man' wahr", statt gewärtig zu sein: „Der Geist hat das Ding/die Vorstellung erfahren."

„Uns" trifft nur das, was „wir" wahrnehmen. Soweit wir wahrnehmen, in dem, was wir wahrnehmen, erleben, liegt unsere Problematik, nicht in dem, was wir nicht wahrnehmen. Die Dinge der Welt - wie erfahren wir sie? durch Wahrnehmung. Gesehenes wird wahrgenommen, Gehörtes, Gerochenes, Geschmecktes, Getastetes und Gedachtes. Nur die Wahrnehmung dieser sechs Arten von Dingen ist es, die uns Glück oder Leid bringt. Wenn uns Dinge beglücken, die uns die Fülle bieten, und wir freuen uns der Fülle, und die Dinge zerrinnen wieder auf Grund ihrer Unbeständigkeit, sind nicht mehr da, dann lassen sie uns zurück in Angst, im Mangel, im Leid. Der Erwachte sagt (D 9):

Es mag sich mit diesem grobstofflichen Selbst verhalten wie es will, aber dem Menschen entstehen die einen Wahrnehmungen, und die anderen Wahrnehmungen vergehen. Darum ist die Wahrnehmung nicht das Selbst.

Das Gesehene ist unbeständig, das Gehörte ist unbeständig, das Gerochene ist unbeständig, das Geschmeckte ist unbeständig, das Getastete ist unbeständig, das Gedachte ist unbeständig. Unbeständig ist alles, was wahrgenommen wird. Die Wahrnehmungen entstehen und vergehen, kommen heran wie eine Brandung. Die Wellen schlagen an die Ufer und sind fort. Eine neue Woge kommt. Jede einzelne Wahrnehmung währt nur einen Augenblick und ist fort. Nur weil dauernd etwas herankommt, entsteht der Eindruck einer Kontinuität, entsteht der Eindruck, dass etwas sei. Jede Wahrnehmung entsteht für sich, vergeht für sich. Ein Bild, ein Ton, ein Duft, ein Geschmack blitzt auf und ist verschwunden, eine Wahrnehmung folgt der anderen. Wie ein Feuer, das aus Stroh, Holz und Kohlen entzündet wird, brennt, ohne dass es weiß, dass es brennt, so weiß die Wahrnehmung nichts von sich, aber der

Geist entwirft gemäß der Wahrnehmung die Vorstellung: „Ich erlebe dies."

Der Erwachte bezeichnet Gefühl und Wahrnehmung als die Bewegtheit des Herzens *(citta-sankhāra)*. Erleben ist ein ununterbrochenes Selbsterzeugen, ist ein Erzeugen durch die Triebe, dennoch haben wir die fixe Idee, die Wahnvorstellung, als ob wir unsere Erlebnisse von einer an sich vorhandenen Außenwelt abläsen, als ob unsere sinnliche Wahrnehmung ein Hereinholen von Formen, Tönen, Düften, Schmeck- und Tastbarem aus einer unabhängig von uns bestehenden Außenwelt wäre. Diesen Wahnsinn, diese fixe Idee, nennt der Erwachte *Wahn.*

So heißt es in M 1: Der unbelehrte Mensch nimmt die Wahrnehmung von Festem für Festes, die Wahrnehmung von Flüssigem für Flüssiges, die Wahrnehmung von Wärme für Wärme, die Wahrnehmung von Luft für Luft, also insgesamt die Wahrnehmung von Materie für Materie. Und dann, sagt der Erwachte, denkt der unbelehrte Mensch an diese Dinge, denkt um diese Dinge herum, geht von den erlebten Dingen aus. Warum verhält er sich so? Weil er im Wahn ist, die Welt sei objektiv da. Wahrnehmung ist Wahn. Erst von dem Geheilten sagt der Erwachte, dass er auf die Wahrnehmung nicht mehr hereinfällt, weil er sie kennt. *‚Dies Ganze gilt nicht wirklich', hat er recht erkannt. (Sn 8-12)*

Der Erwachte bezeichnet unsere Wahrnehmung als eine Täuschung, als einen Wahn, als starke, tiefe Einbildung. Wie tief diese Einbildung ist, erkennen wir an unserer Wahrnehmung von „Gegenständen". Wir nehmen sie wahr als Festes und Flüssiges, als Wärme und Luft in allen möglichen Mischungen und nennen dies „Materie". Der Erwachte nennt es *rūpa* (Form oder Gestalt), und sagt, dass es die Bezeichnung sei für die Wahrnehmung von Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft.

Wir müssen aber verstehen, was das bedeutet: So wie wir im Traum durch die Traumwahrnehmung erleben können, dass wir mit dem Wagen gegen einen Baum fahren und die Kno-

chen von Körpergliedern dabei zerbrechen - wie wir im Traum also ganz eindeutig „Materie" erleben, Festes, Flüssiges, Wärme und Luft, sowohl am Traumkörper (zerbrochene Glieder) als auch an der Traumwelt (Baum), obwohl der ganze Vorgang eben „nur" aus Wahrnehmung besteht - ganz ebenso sehen die Geheilten, die aus dem Daseinstraum Erwachten und Erlösten uns in unserem Ich- und Materiewahn.

Wir haben beim Körper einen so tief eingeprägten und ausgebildeten Eindruck von Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft, dass wir von der Zerbrechlichkeit dieses Körpers bei der plötzlich harten Begegnung mit anderen Gegenständen fest überzeugt sind, ja, dass wir es auch so „erleben". Die Geheilten aber, die diesen Wahn aufgehoben haben, gehen durch „unsere Gegenstände" hindurch, sitzen in der Luft, wandeln auf dem Wasser, werden unsichtbar oder vielfältig.

Von allen durch die sinnliche Wahrnehmung uns begegnenden Erscheinungen sagt der Erwachte ausdrücklich: *Schemenhaft, trügerisch, Einbildungen sind die Sinneserscheinungen, ein Blendwerk ist das Ganze. (M 106)*

Der Buddha vergleicht die Wahrnehmung mit einer Luftspiegelung, einer Fata Morgana. Man weiß, was das in Indien bedeutet, einem Land mit Wüsten und Urwäldern: Eine Karawane geht in der Wüste ihren Weg, sie hat ein Ziel, aber das Ziel ist nicht zu sehen, auch keine Wegmarkierung, nur der weite Horizont. Am Tag sieht der kundige Führer nach dem Sonnenstand und nachts nach den Sternen. Aber von Tag zu Tag werden die Wanderer müder, die Vorräte nehmen ab. Da meinen die Reisenden voller Freude am fernen Horizont eine deutlich sichtbare Oase zu erblicken; aber es ist nur eine Luftspiegelung. Wenn sich nun auch der Führer der Karawane dadurch irritieren und beeinflussen lässt, auf die Fata Morgana zuzustreben, dann liegt dort nach einiger Zeit eine Gruppe von Skeletten.

So wie die Luftspiegelung, so täuscht die Wahrnehmung eine reale, unabhängig vom Erleben bestehende, in sich fest gegründete Welt vor. In Wirklichkeit ist sie eine mehrfache

Täuschung: Zum einen durch die Gefühlszugabe der jeweils angesprochenen Triebe, zum anderen durch das Herankommen der einst aus Trieben heraus gewirkten Ernte. Der Mensch erlebt nicht die ankommende Ernte, wie sie gewirkt worden ist, sondern erst, nachdem die jetzigen Triebe ihr zusätzlich verzerrendes Urteil gesprochen haben. Die Stärke des Gefühls und damit unseres Erlebnisses hängt ab von der Stärke der Triebe und nur zum geringsten Teil von dem, was herankommt. Der Erwachte sagt: *Was man fühlt, das nimmt man wahr.* Und das bedeutet zugleich: Was man stark fühlt, das nimmt man stark wahr. Was man aber schwach fühlt, das nimmt man auch nur schwach wahr. Das Gefühl ist der Griffel, der das Erfahrene in den Geist einträgt. Und da prägt starkes Gefühl stark ein, aber schwaches Gefühl nur schwach. Und da die Stärke des Gefühls von der Stärke der Triebe bestimmt wird, so bewirken die Triebe Wahrnehmungen von sehr unterschiedlicher Stärke, Deutlichkeit und Leuchtkraft. So ist der Mensch durch die Teilnahme der Triebe, seiner Psyche, bei jedem Erlebnis sogleich in eine bestimmte Perspektive, in ein bestimmtes Verhältnis zu dem Objekt gezwängt, und darum kommt bei ihm fast ununterbrochen je nach dem Erlebnis Freude oder Verdruss, Begierde oder Ekel, Hoffnung oder Enttäuschung auf.

Die Luftspiegelung, die eine ferne Oase vorgaukelt, besteht aus Lichtreflexen in der Luft, ist leer und kernlos, ohne Substanz, obwohl sie den Eindruck von festen Gegenständen macht. Und so besteht auch die Wahrnehmung nur als Projektion unseres Herzens und unseres Wirkens, ist selber hohl und leer. Ändert sich das Herz, so ändert sich die Wahrnehmung. Die Wahrnehmung ist nichts als ein Anzeiger der früheren Herzensbeschaffenheit, aus der heraus die nun herantretenden Erscheinungen gewirkt worden sind, und der jetzigen Herzensbeschaffenheit, aus welcher die Gefühlsresonanz auf diese Erscheinungen kommt.

Indem wir die Wahrnehmungen als Täuschungen, Blendwerk durch die Triebe sehen, nehmen wir sie nicht mehr so

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

Schwinden muss jede Bewegtheit, das war das letzte Wort des Erwachten. Wer das begriffen hat, der sieht sich nicht ruhend in einer ruhenden Welt, der sieht diese Welt in dauerndem Fluss, in dauerndem Werden und Vergehen und sieht „sich selber" in dauernder Wandlung. *Schwinden muss jede Bewegtheit* - jede Wahrnehmung - wer dies neu begreift, dem wird anfänglich schwindelig. Er sieht keine feste Stätte, er sieht alles in Bewegung, es kommt ihm alles vor wie ein Gefälle, wie ein dauerndes Gleiten. Dieser der Wirklichkeit entsprechende Anblick, diese rechte Erkenntnis erst zeigt die Unsicherheit des Daseins in der Flüchtigkeit aller Wahrnehmungen. Ohne dieses Gefühl der Unsicherheit - in dem trügerischen Wahn, dass alles stehe und bleibe - gibt man sich dem Glauben an eine Sicherheit und Geborgenheit hin, wird träge, nachlässig und stumpf. Aber aus der rechten Einsicht heraus, aus dem Erkennen der Wandelbarkeit und Unsicherheit ist das Augenmerk gerichtet auf die Gefährdung und ist die Aufmerksamkeit wach, dieser Gefährdung zu entgehen. Mit der Einsicht *Schwinden muss jede Bewegtheit* ist der Blick abgewandt von der trügerischen Oberfläche der Erscheinung und ist ge-

richtet auf das Kommende und Gehende. Er sieht, dass im Bereich der Bewegtheiten, der Wahrnehmungen, kein Halt, keine Freiheit zu finden ist.

Aktivität, ihre Bedingtheit und vergebliche Wohlsuche und Leidflucht im Denken, Reden und Handeln, die vierte Zusammenhäufung

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

Der Geist, das Gedächtnis, ist das Notizbuch der gefühlsbesetzten Wahrnehmungen. Von der Geburt an füllt sich der Geist mit den Erfahrungen der Triebe: „Das riecht unangenehm, das schmeckt nicht gut." „Das sind schöne Formen, die will ich haben." Trieberfahrungen, die mit Wehgefühl beantwortet wurden, sind im Geist eingetragen als etwas Unangenehmes, Schmerzliches, Hässliches, Abstoßendes, oder Trieberfahrungen, die mit Wohlgefühl beantwortet wurden, sind im Geist eingetragen als Angenehmes, Wohltuendes, Erfreuliches, Schönes.

Wenn der Säugling zur Welt kommt, weiß er nichts über sich und über die Welt. Das wird in der Psychologie tabula rasa, leere Tafel, genannt. Nichts ist auf der Tafel des Gedächtnisses eingetragen, über das der Säugling verfügen könnte. Wenn der Säugling Schmerzen hat, dann weiß er nicht einmal, dass er Schmerzen hat, geschweige, dass er weiß, wo er Schmerzen hat, geschweige dass er die Schmerzen abstellen kann. Trotzdem ist Schmerzgefühl da. Automatisch folgt als Reaktion Schreien. Er weiß nicht, dass er weint. Später erlebt der Säugling ein Wohlgefühl: er bekommt Milch. Er weiß nicht, dass er Milch bekommt, dass er eine Mutter hat, die Milch gibt. Aber ein Wehgefühl wandelt sich in ein Wohlge-

fühl. Diese Wandlung, dass mit einem Mal eine Not wegfällt und ein angenehmes Gefühl entsteht, das wird in den Geist, in das Gedächtnis, eingetragen. Durch den Wandel der Gefühle wird er aufmerksam und merkt sich die Ursache des Wohlgefühls: „Das schmeckt gut."

Wenn aus einem Wehgefühl ein Wohlgefühl wird oder aus einem Wohlgefühl ein Wehgefühl wird nebst den Umständen, die zur Gefühlswandlung geführt haben, so wird das von dem jungen Wesen, Mensch oder Tier, in den Geist eingeschrieben. Die gesamten Daten, die gefühlsbesetzten Wahrnehmungen und Belehrungen des Lebens, die ein Kind im Lauf seines Lebens sammelt, bauen den Geist auf. Das Gedächtnis ist das Notizbuch, in dem der wollende Mensch nachschauen kann. Wenn der Säugling schon allerlei registriert hat, dann fällt ihm bei Langeweile, auch wenn er voll gesättigt ist, ein, wie schön es auf dem Arm war. Nun schreit er. Er denkt nicht: „Wenn ich schreie, werde ich auf den Arm genommen." Er hat Wehgefühl und er schreit. Nun wird er auf den Arm genommen. Das registriert er und weiß nun: „Wenn ich schreie, erreiche ich das Auf-den-Arm-genommen-Werden." So fängt er an, bewusst zu schreien, weil er weiß, dass auf das Schreien hin das Gewünschte eintritt.

Der Aufbau des Geistes ist bedingt durch seine seelische Struktur und das sinnliche Angebot. Er ist nicht etwas von vornherein Gegebenes, Autonomes, das den Menschen führt, sondern ist ein Notizbuch, in dem der Mensch liest.

Auch das, was der Erwachte wusste, sind genau so im Geist gesammelte Daten wie die Daten eines Toren. Aber der Buddha hat durch seinen charakterlichen Zuschnitt weiter sehen können als der durchschnittliche Mensch, er hat universal sehen können, hat eine weiträumige Struktur des Geistes gehabt, hat alle zusammengehörigen Daten miteinander verbunden, hat universales Wissen gespeichert. Der Buddha sagt: Wer weiß, was ich weiß, der muss aus der Existenz heraus wollen, weil er das Elend in der Existenz sieht. Wer da glaubt, in der Existenz noch irgendwo Winkel zu finden, wo es schön wäre

und sich lohnte, der muss noch weiter nach Schönem suchen wollen. Wer aber die ganze Existenz durchschaut hat und gesehen hat, dass Abseits-der-Existenz-Sein Freiheit von allem Elend ist, der muss ebenso das Nibbāna anstreben wollen, wie einer, der das nicht weiß, innerhalb der Existenz bleiben wollen muss. Das ist automatische Bedingtheit. Der Erwachte überspringt nicht die Gesetze der Willensbildung, sondern zeigt mittels dieser Gesetze den Weg zur Freiheit.

Wille ist immer auf Verbesserung aus. Indem wir etwas, das wir bisher für Verbesserung hielten, durchschauen als Nichtverbesserung - gar als Leiden -, da wendet sich der Wille davon ab. Wir können keinen Willen setzen, wir können aber die Bedingungen des Willens setzen. Wer die Dinge, die wirklich vergänglich und leidvoll sind, als vergänglich und leidvoll durchschaut, der hat damit die causa gesetzt für seine endgültige Abwendung von allem Vergänglichen und die Zuwendung zu allem, was er als Heil erkennt.

Kein Mensch kann etwas denken, das nicht im Geist eingetragen wurde. Ob einer viel studiert hat oder wenig oder gar nicht, er muss das denken, was gefühlsbesetzt in den Geist gekommen ist. Und wie es hereingekommen ist - mit starkem oder wenig Gefühl - so intensiv oder schwach muss es bedacht werden. Auch der scheinbar willensfreie Gedanke: Ich kann zwischen zwei Dingen wählen - beruht auf keiner freien Entscheidung. Der Wille muss dem folgen, was größere Leuchtkraft hat, was mit stärkerem Gefühl besetzt in den Geist eingetragen wurde. Er steht vor diesen zwei Möglichkeiten, weil er sie in das Gedächtnis aufgenommen hat. Jetzt müssen sie sich melden. Wer da meint: „Ich bin noch willensfreier: Bei mir melden sich fünf Möglichkeiten" - der hat lediglich fünf Möglichkeiten im Gedächtnis. Entscheidend ist, welche der aufblitzenden Möglichkeiten verlockender oder abschreckender in Erscheinung treten. Dass sie verlockender oder abschreckender in Erscheinung treten, ist wiederum bedingt durch die Trieberfahrungen.

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

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

Der Mensch aber, der seine gefühlsbesetzten Gedanken beobachtet, kann sich ihrer bewusst werden, kann den automatischen Ablauf unterbrechen und der gefühlsgetränkten gedanklichen Zu- und Abwendung eine andere Richtung geben. Der Geist kann, wenn er durch Überlegung erkennt, dass die betreffende Sache zwar angenehm, aber aus irgendwelchen Gründen doch schädlich ist - durch diese Einsicht die üblen Gedanken, die üblen Absichten aufgeben und dadurch zu besseren Reaktionen im Reden und Handeln kommen. Was der sich Mühende in neutralen Zeiten bedacht hat, das meldet sich bei Aufkommen von gefühlsbesetzten Wahrnehmungen als gedankliche Assoziationen: „Ist diese Zuwendung richtig, bringt sie mich ins Helle? Gehe ich, indem ich ihr folge, verlo-

ren oder gewinne ich durch sie?" Ein so Überlegender wird anders reden und handeln als ein Mensch, der blind der gefühlsbesetzten Wahrnehmung folgt. Aber in beiden Fällen, bei dem blind den Trieben folgenden wie bei dem kritischen Geist, findet ein ununterbrochen wechselnder, automatischer Ablauf statt, abhängig von den im Geist eingetragenen Daten.

Der Erwachte vergleicht die sechs unterschiedlichen Interessen, Anliegen der Wesen, das Sehenwollen bis Denkenwollen, mit sechs unterschiedlichen Tieren (S 35,206). Jedes Tier ist am Ende eines Stricks angebunden, das andere Ende der sechs Stricke ist zu einem Knoten gebunden. Nun strebt jedes Tier zu seinem Interessengebiet hin; welches Interesse zur Zeit am stärksten ist, welchen Trieben größere Kraft innewohnt, die ziehen und reißen die anderen mit sich. Es ist also eine Sechsheit, keine Einheit. Der Geist ist dabei die Stätte des Kampfes der unterschiedlichen Interessen (der sechs Tiere), und er selber hat auch Anliegen. Der Mensch mag z.B. am Abend gern dies oder das sehen oder hören (Fernsehen, Theater, Kino, Freunde besuchen) oder still für sich sein und nachdenken, aber gleichzeitig ist etwas Wichtiges zu erledigen, dessen Versäumnis großen Schaden und Peinlichkeit mit sich bringen würde. In einem solchen Fall hat der Betreffende den Eindruck, dass er im Geist hin und her überlegt, ob er auf das Angenehme verzichtet, um den Schaden durch Versäumnis der wichtigen Sache zu vermeiden, oder ihn in Kauf nimmt, weil er auf das Angenehme nicht verzichten will. Er hat den Eindruck, er entscheide im Geist, aber in den allermeisten Fällen entscheidet die Wucht der stärksten Triebe. Der Geist ist nur die Stätte, an der die Entscheidung fällt.

Wie bei einer Waage mit etwas ungleichen Gewichten, die noch hin und her schwankt und bei der doch schon feststeht, dass bald die Waagschale mit dem größeren Gewicht sich nach unten senken wird, so geht es den Wesen mit den sechs Drängen: In der Regel entscheiden die stärksten Dränge, doch immer sagt der Geist im sklavischen Dienst dieser Dränge: „Ich werde, ich will, ich entscheide." Das ist die Ich-bin-

Behauptung, die Auffassung, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl sechs Gruppen von Süchten nach Berührung den Eindruck einer Person erwecken. Diese im Geist imaginierte Person will ihre sinnlichen Wünsche erfüllen, will außerdem ihre Anerkennung als Ich durch andere erhalten, will nicht von anderen Personen unterdrückt, vernachlässigt werden. Und da besteht nun die Aktivität des normalen Menschen im Denken, Reden und Handeln darin, diese Wünsche zu erfüllen, besteht in immer erneuter Leidflucht und Wohlsuche bei den ungezählten Dingen der Welt zum Zweck der Befriedigung, was der Erwachte „Ergreifen, Aneignen (*upādāna*)" nennt. Er vergleicht es mit dem fortgesetzten Unterhalten eines Feuers: Auf einen brennenden Holzstoß schichtet man immer wieder weiteres Holz, ehe das vorige niedergebrannt ist. Immer wieder legt man weiteres Brennmaterial auf. Dadurch brennt das Feuer weiter. Dieses brennende Feuer ist nichts anderes als die ersten drei der fünf Zusammenhäufungen, nämlich die Wahrnehmung von Formen und Gefühlen. Das Auflegen von weiterem Brennmaterial, das Ergreifen und Aneignen, geschieht durch die zwei letzten Zusammenhäufungen, die Aktivität im Denken, Reden und Handeln und die programmierte Wohlerfahrungssuche auf den Bahnen des Denkens, Redens und Handelns.

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

Der Erwachte vergleicht die Aktivität des normalen Menschen im Denken, Reden und Handeln mit einem Mann, der auf Kernholz aus ist und an einen Bananenstamm gerät, dessen Blattscheiden, die den Eindruck eines festen Stammes bilden, aber leer und hohl und ohne Kern sind. Dieses Gleichnis von dem Schein-Stamm der Bananenstaude, der nicht das hält, was er von außen verspricht, zeigt noch in relativ milder Form die Vergeblichkeit des menschlichen Strebens, mit der normalen, aus der sinnlichen Wahrnehmung abgeleiteten menschlichen Vernunft zu endgültigem Wohl und Heil zu kommen. Mit anderen Gleichnissen zeigt der Erwachte, dass die Situation des blinden Menschen, solange er die Wahrheit über die Zusammenhänge von Glück und Wohl und Elend und Leiden nicht kennt, unendlich ernster, schmerzlicher, gefährlicher und tödlicher ist: Er vergleicht die gesamte Aktivität des unbelehrten Menschen mit einem Mann, der am Rand einer glühenden Kohlengrube von zwei Männern gepackt wird, die ihn in die Grube werfen wollen, und der nichts anderes tut, als sich ununterbrochen gegen diese „Vernichtung“ zu wehren (S 12,63). Jeder Mensch wehrt sich kürzere oder längere Zeit, aber jeder Mensch verfällt letztlich der Übermacht dieser Männer: dem Alter und dem Tod.

Der Erwachte würde das, was diese Gleichnisse ausdrücken wollen, nicht in solcher Deutlichkeit den Menschen vor Augen führen, wenn er nicht auch den Ausweg aus dieser entsetzlichen Situation wüsste. Seine Lehre dient keinem anderen Zweck, als den Menschen durch Vermittlung der rechten Anschauung umzuprogrammieren auf eine Aktivität und damit Wohlsuche, aus welcher der Zustand des Heils hervorgeht.

Welche von den drei Aktivitäten ist die wichtigste, die in Taten, in Worten oder die in Gedanken? Welche von den Dreien ist am einflussreichsten? Stellen wir uns einmal vor, einer ist inhaftiert oder liegt lebenslänglich auf dem Krankenlager, er kann nicht handeln. Wenn er inhaftiert ist, kann er mit anderen auch nicht viel reden. Wenn er aber während dieser Zeit in Haft immer voll Rachegedanken an die Wächter denkt

und an die, die ihn in Haft gebracht haben, und daran, dass er nicht inhaftiert worden wäre, wenn er rechtzeitig den Polizisten niedergeschossen hätte - wenn einer lebenslänglich so denkt, so hat er sich, obwohl er keine Gelegenheit zum Handeln und Reden hat, zu einem brutalen Menschen entwickelt. *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz,* sagt der Erwachte (M 19). Unsere gesamten Triebe, unsere Neigungen des Mitleids oder der Brutalität oder der Gleichgültigkeit sind entstanden durch die jeweiligen einzelnen Gedanken. Wir meinen, das Denken spiele keine große Rolle, aber vom Denken hängt die Qualität des Charakters ab. Wie ich denke, so werden die Triebe des Herzens. So wie eine Rakete im Raum durch jeden einzelnen kleinen Rückstoß beschleunigt wird, um so mehr Triebkraft bekommt, so ist jeder Gedanke ein Funke, der unsere Trieb-Rakete entsprechend schneller rasen lässt. Und wie die Triebe des Herzens sind, so muss der Mensch reden und handeln. Da kann man sich noch so sehr vornehmen, den Trieben entgegengesetzt zu handeln - vielleicht gelingt es kurze Zeit, wenn es einem sehr wichtig ist - aber wenn man zu lange gefordert wird, gelingt es nicht mehr. Da merkt man das innere Rasen, von dem wir bewegt werden. Wer das weiß, der achtet nicht nur auf seine Worte und Taten, sondern vor allem auch auf seine Gedanken, von denen alles Wohl und Wehe abhängt.

Wie der Unbelehrte in Unkenntnis der zu pflegenden Dinge/Einsichten/Eigenschaften vorgeht und welches die unerwünschten Folgen dieses Vorgehens sind, erklärt der Erwachte näher in M 149:

Wer das Auge (mit dem innewohnenden Luger), *die Form, Luger-Erfahrung, Luger-Berührung, Gefühl, das Ohr* (mit dem innewohnenden Lauscher) *usw. nicht der Wirklichkeit gemäß versteht, wird davon* (positiv oder negativ) *gereizt (sarajjati). Weil er davon gereizt ist, darin verstrickt ist (samyutta), sich blenden lässt (samulha), Befriedigung sucht (assādānupassī* = nur auf das Befriedigende, die Labsal, sieht, d.h.

verblendet die Wahrnehmung positiv oder negativ bewertet und so den Durst verstärkt), *häufen sich ihm die fünf Zusammenhäufungen weiterhin auf, und der Durst und die Sucht nach Befriedigung wächst weiter. Dem wachsen körperliche Qualen, gemüthafte Qualen, körperliches und gemüthaftes Fiebern, körperlicher und geistiger Schmerz nehmen zu.*

Welcher Art sind die körperlichen und gemüthaften Qualen? Der Erwachte beschreibt sie (M 141 u.a.):

a) Geborenwerden ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden.
b) Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden.
c) Vereint sein mit Unliebem, Getrenntsein von Liebem ist Leiden.
d) Was man begehrt, nicht erlangen, ist Leiden.
Kurz gesagt: Die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden.

Die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna-sota* - fünfte Zusammenhäufung), ihre ständige Umprogrammierung, ihre Nicht-Ichheit, ihre Abhängigkeit von den vier anderen Zusammenhäufungen, ihre Leitfunktion

Die Aktivität im Denken, Reden und Handeln, um zu triebbefriedigendem Wohl zu gelangen (vierte Zusammenhäufung), geschieht beim erwachsenen Menschen zumeist in festgelegten Programmen, um Wohl zu erfahren und Wehe zu vermeiden entsprechend den eingeschriebenen Daten. Doch auch diese Wohlsuche ist nicht als ein Täter, als ein Ich aufzufassen. Sie ist lediglich ein komplexes programmgesteuertes System der Handhabung des Körpers und der Gedankenassoziationen, ist die aus der bisherigen Erfahrung des Geistes hervorgegangene Programmiertheit der Wohlsuche und Weheflucht und wird entsprechend den Erfahrungen des Geistes ständig umprogrammiert, ständig neu eingestellt auf Grund der jeweils

sich meldenden Triebe und der Datensammlung des Geistes. Der Ablauf nach bestimmten Programmen in einer bestimmten Richtung ist der heutige Ausdruck für das, was im alten Indien als „Strömung" oder „Strom" (sota - *viññāna -sota - D 9)* bezeichnet wurde, als fließender Ablauf von miteinander verbundenen und sich ergänzenden gespeicherten Programmen, also als Robotertätigkeit.

Weil die Triebe durch viele Inkarnationen hindurch darauf gerichtet sind, außen Wohl zu suchen, darum läuft die programmierte Wohlerfahrungssuche, um „von draußen" zu erfahren, was zu erfahren nötig ist, um sicher durch die Welt zu kommen oder um zu genießen und Unangenehmes zu beseitigen.

Wenn z.B. der Mensch bei der Arbeit Durst empfindet, dann erscheint automatisch die Vorstellung der nächsten Trinkmöglichkeit, der unterschiedlichen Getränkeangebote, und die Beine werden nach eingefahrenen Programmen in Bewegung gesetzt, die Arme und Hände zum Greifen dorthin gelenkt, um das Gewünschte zum Mund zu führen usw. Dieser gesamte zwanghaft programmgesteuerte Automatismus der programmierten Wohlerfahrungssuche wird durch jede neue Erfahrung des Geistes bestätigt oder korrigiert. So geschieht „in uns" in ständig sich veränderndem Fluss eine schier unendliche Menge von automatisch ablaufenden Programmen des Denkens, Redens und Handelns vom morgendlichen Erwachen an durch den Tag und das ganze Leben hindurch, auch in den Träumen.

Der Erwachte sagt (S 22,95): So wie der Gaukler oder Zauberkünstler ein Gaukelwerk (Erfahrung der Triebe - Gefühl - Wahrnehmung) nach dem anderen erscheinen lässt, so ist die programmierte Wohlerfahrungssuche im Dienst der hungernden Triebe ständig bestrebt, Formen (1. Zusammenhäufung) an die Sinne mit ihren Drängen und die Sinne mit ihren Drängen an die Objekte heranzubringen zum Zweck der Berührung der Sinnesdränge, um Wohl (Gefühl - 2. Zusammenhäufung) zu erfahren, das sogleich mit der Form als das

als angenehm, unangenehm oder gleichgültig wahrgenommene Ding (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird, der dann wieder aktiv wird (4. Zusammenhäufung) zur erneuten, evtl. veränderten Reaktion auf das Wahrgenommene. Dadurch veranlasst wird auch die programmierte Wohlerfahrungssuche in ständiger Anpassung und Veränderung immer im Bereich der vier Zusammenhäufungen tätig, um das Angenehme wieder zu erfahren und das Unangenehme und Schmerzliche zu vermeiden - ein ständig sich verändernder automatisch ablaufender Kreiszusammenhang: eine Bedingung löst die andere aus, kein von einem souveränen Ich gelenkter Vorgang, über den ein Ich Verfügungsgewalt hätte.

Der Erwachte sagt (S 22,54): So wie der normale Same nur in der Erde zum Keimen und zur Entfaltung kommt, so auch kann die programmierte Wohlerfahrungssuche nur aus den vier Zusammenhäufungen hervorgehen. Aber so wie der Same in der Erde nur bei Zugabe von Wasser zum Keimen und zur Entfaltung kommen kann, so auch entwickelt sich die programmierte Wohlerfahrungssuche nur dann aus den vier Zusammenhäufungen, wenn bei dem Wahrnehmungsvorgang Sucht nach Befriedigung *(nandirāga)* beteiligt ist, also die Triebe beteiligt sind.

Weiter vergleicht der Erwachte (S 12,61) die programmierte Wohlerfahrungssuche mit einem Affen, der im Wald von Baum zu Baum springt und dabei auf wohlschmeckende Früchte aus ist. In dieser Lehrrede zeigt der Erwachte, wie stark bei dem unbelehrten Menschen der Ich-bin-Wahn ist, den die Triebe, das Herz, die Ichmacher, im Geist und damit auch in der programmierten Wohlerfahrungssuche erzeugen:

Der unbelehrte gewöhnliche Mensch, ihr Mönche, vermag sich von diesem Körper, der aus den vier großen Gegebenheiten (Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur, Luft) *besteht, zu entfremden, die Neigung zu ihm abtun und auch sich von ihm befreien. Denn er sieht bei diesem aus den vier großen Gegebenheiten bestehenden Körper ein Zunehmen und Abnehmen, er sieht, wie er angelegt und abgelegt wird. Darum vermag*

auch der unbelehrte gewöhnliche Mensch sich von diesem Körper zu entfremden, kann die Neigung zu ihm verlieren und sich von ihm befreien.

Was aber da „Herz" (citta) genannt wird und auch „Geist" (mano) und auch „programmierte Wohlerfahrungssuche" (viññāna), davon vermag der unbelehrte gewöhnliche Mensch sich nicht zu entfremden, vermag nicht, dazu Neigung und Anreiz aufzugeben und sich davon zu befreien. Und warum nicht? Lange Zeit, ihr Mönche, hat der unbelehrte gewöhnliche Mensch darauf sich gestützt, es als eigen betrachtet und es festgehalten:„Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst.“ Darum ist ein solcher unbelehrter gewöhnlicher Mensch nicht fähig, sich auch davon zu entfremden, auch dazu Neigung und Anreiz aufzugeben und sich davon zu befreien.

Eher könnte der unbelehrte gewöhnliche Mensch den aus den vier großen Gegebenheiten bestehenden Körper als das Selbst angehen, nicht aber das Herz, den Geist und die programmierte Wohlerfahrungssuche. Und warum das?

Er sieht, wie dieser aus den vier großen Gegebenheiten bestehende Körper immerhin jahrelang besteht, dreißig, fünfzig, ja, hundert Jahre lang besteht. Was aber da, ihr Mönche, „Herz" genannt wird und auch „Geist", auch „programmierte Wohlerfahrungssuche" genannt wird, da geschieht Tag und Nacht ununterbrochen Veränderung und Wandlung. Ebenso, ihr Mönche, wie ein Affe, der im Wald herumturnt, stets einen Zweig ergreift und schon ihn loslassend, nach einem anderen greift, so auch geschieht ununterbrochen Veränderung und Wandlung beim Herzen, beim Geist, bei der programmierten Wohlerfahrungssuche.

Wann immer die Blendung Vielfalt erscheinen lässt und der wahnhafte Eindruck von einem Ich in der Welt besteht - da geht der von Blendung erfüllte Geist die als wohltuend oder schmerzlich wahrgenommenen Formen im Denken, Reden und Handeln aktiv an (4. Zusammenhäufung) auf meist bereits eingefahrenen Bahnen (5. Zusammenhäufung).

Diese eingefahrenen Bahnen der programmierten Wohlerfahrungssuche, dieser blinde „Lenker" der „Person" steigt beim Tod zusammen mit dem Psycho-Physischen, d.h. mit Trieben, Geist und feinstofflichem (noch physischem) Körper aus dem grobstofflichen Körper aus, verlässt ihn für die Umstehenden unsichtbar und wird zu einem Umfeld hingezogen, das den Qualitäten der Psyche im Habenwollen und Nicht-Habenwollen und in Rücksichtslosigkeit und Rücksicht entspricht. Das erlebt er als neuen „Ort", und dort agiert „er" weiter.

Der Erwachte sagt, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche in untrennbarer, wechselseitiger Abhängigkeit vom Psycho-Physischen besteht und immer daran gebunden bleibt. Sie ist es auch, die zusammen mit dem Psycho-Physischen in den Mutterleib eintritt und dort einen Fleischkörper aufbaut. Nach ca. neun Monaten tritt dann diese lenkende steuernde programmierte Wohlerfahrungssuche mit dem Psycho-Physischen zusammen aus dem Mutterleib aus (Geburt) und hält nun das diesseitig erscheinende Psycho-Physikum aktiv in Gang, so dass wir schon beim Säugling erkennen, dass „er" alsbald bestrebt ist, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu tasten, und auf diese Weise auch in dieser Welt wieder weitere Programme zum Erfahren 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 des als außen Erfahrenen an die Sinnesdränge im Körper die Dränge, die Triebe, befriedigen kann, die umprogrammierte Wohlerfahrungssuche also passend für das Psycho-Physische arbeitet.

Um das Spiel der fünf Zusammenhäufungen erkennen zu können, muss der Beobachter zumindest im Augenblick des Aufblickens auf das Gesamtspiel von Anziehung, Abstoßung, Blendung frei sein. Er muss zu dieser Zeit nichts ergreifen wollen, dann offenbart der perspektivenlose Anblick den au-

tomatischen Ablauf, ein dem Willen des Menschen nicht unterworfenes Getriebe, das nach seinen eigenen Gesetzen funktioniert.

Wenn während vorübergehender Abwesenheit aller Bedürftigkeit große geistige Freudigkeit durch den Anblick des Ungewordenen, des Todlosen, durch die Erfahrung von Sicherheit und Unverletzbarkeit, erlebt wird, dann wird dieses dem Geist so eingeprägt, dass ein unauflösbarer Zug entsteht, dieses Wohl für immer zu gewinnen. Das ist die endgültige Anziehung zum Heilsstand. Zu dieser Wohlerfahrung, zu welcher der Nachfolger letztlich nur durch die Führung der Weisheit gelangt ist, lädt nach diesem Erlebnis nun auch die programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna)* ein. Während ein Nachfolger, der den Anblick des Todlosen, des Nirvāna, noch nicht erfahren hat, den Verlockungen der programmierten Wohlerfahrungssuche stets kämpfend widerstehen und dem Rat der Weisheit folgen muss, so wird derjenige, der das Todlose erfahren hat, nun nicht nur der Weisheit im Widerspruch zu der kurzsichtigen Verlockung der programmierten Wohlerfahrungssuche dahin folgen, sondern er wird von der Wohlerfahrung im Anblick der Unverletzbarkeit gezogen. Die Wohlerfahrungssuche ist umprogrammiert. Der Durst, der die Bedingung für die Fortsetzung des Spiels ist, wird nach und nach gemindert und aufgelöst.

Was nun bei diesen fünf Zusammenhäufungen Wunschesreiz (chanda-rāga), Sich-dabei-Niederlassen (ālaya), Entlangdenken/positives Bewerten (anunaya) und Neigung (ajjhosāna) ist, das ist die Weiterentwicklung von Leiden. (Weil weiterhin ergriffen, zusammengehäuft - upādāna - wird). - *Was aber bei diesen fünf Zusammenhäufungen Hinwegführung des Wunschesreizes (chandarāgavinaya) ist, Aufhebung des Wunschesreizes (chandarāgapahāna), das ist die Ausrodung von Leiden. (M 28)*

Die Vorstellung eines Ich in der Welt ist Wahntraum, bedingt durch innere Süchtigkeit. Der Qualität der inneren Süchtigkeit entspricht die Qualität der Erscheinung. Wird die Süchtigkeit gewandelt, wandelt sich die Erscheinung. In dem Maß, wie die Triebe, die Leidensunkräfte, aufgehoben werden, wird die Erscheinung von Form und werden die anderen Zusammenhäufungen aufgehoben. Ist die Triebversiegung, die unzerstörbare Unverletzbarkeit gewonnen, dann wird als Allerletztes auch dieses Programm der Wohlsuche entlassen, weil es nichts mehr zu suchen gibt, wenn das Ersehnte, Gesuchte auf ewig gefunden ist.

Und hat er das Herz von den fünf Zusammenhäufungen abgelöst, so erkennt und versteht er das Ungewordene, Todlose: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allem Gewordenen, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung." (M 64)

Ein Mönch fragt (D 11):
Wo kann nicht Festes, Flüss'ges nicht, nicht Wärme und nicht Luft bestehn und groß und klein und grob und fein und was als schön und unschön gilt, Empfindungssucht, Geformtes (nāma-rūpa), wo wird dieses restlos aufgelöst? –
Der Erwachte antwortet:
Erfahrungssuche (viññāna), die so unscheinbar, die ohne Ende suchende, wo diese wird zur Ruh gebracht, da kann nichts Festes, Flüss'ges nicht, nicht Wärme und nicht Luft bestehn, nicht groß und klein, nicht grob und fein und was als schön und unschön gilt, Empfindungssucht, Geformtes (nāma-rūpa), das wird alles restlos aufgelöst.
Wo Wohl-Erfahrungssuche nicht mehr sucht, wird dieses alles aufgelöst.

Wenn ein Mönch die Gier nach den fünf Gegebenheiten: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohl-

erfahrungssuche, aufgegeben hat, so ist durch Aufgabe der Gier die Bedingung für die programmierte Wohlerfahrungssuche abgeschnitten. Die Stütze der programmierten Wohlerfahrungssuche ist nicht mehr. (S 22,53)

Die Ursache für die Wiedergeburt, das immer erneute Wiedergeborenwerden, für den Daseinskreislauf ist aufgehoben.

Kennzeichen des Gesicherten

Dieser wird, ihr Mönche, ein Mönch genannt, der den Riegel entfernt hat, die Gräben zugeschüttet hat, den Pfeil herausgezogen hat, unbehindert ist, ein Geheilter, der die Flagge eingezogen hat, der sich einer Last entledigt hat, der die Verstrickungen gesprengt hat.

Der Mönch hat den Riegel Wahn entfernt

Und wie ist, ihr Mönche, ein Mönch, der den Riegel[81] *entfernt hat? Da hat, ihr Mönche, ein Mönch den Wahn überwunden, so vollkommen wie eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat, nicht wieder emporwachsen kann. So hat, ihr Mönche, ein Mönch den Riegel entfernt.*

Der normale unbelehrte Mensch ist durch seinen wahnhaften Glauben an ein Ich und an eine Welt und durch seinen schmerzlich drängenden sechsfältigen Durst dem Samsāra verfallen: Eine von den Trieben verursachte traumgleiche Wahrnehmung nimmt er für äußeres wirkliches Geschehen („Welt"), das von ihm („Ich") erlebt würde. So folgt er der Fata Morgana und strebt die von ihr angebotenen, den Trieben verlockend erscheinenden Objekte an, sucht zu vermeiden,

---

[81] M 22 *paligha* Querholz, Riegel, M 23 *langī*, Bolzen

was an dieser Fata Morgana als Schreckliches erscheint, und kann doch letztlich dem, was seinem Geist als das Schrecklichste erscheint, nicht entgehen - dem, was er als die Vernichtung des Ich empfindet oder für Vernichtung im Geist hält - dem körperlichen Tod.

Diesen Wahn hat der Geheilte aufgehoben wie die Entfernung eines Riegels, der die Tür, den Zugang verschließt. So wie man, wenn der Riegel fortgenommen ist, in das bisher versperrte Haus eintritt und sich alles zugänglich macht, so auch ist die Aufhebung des Wahns die Beseitigung der Versperrung, um zum Frieden, zum bleibenden Wohl zu gelangen. Die Erlösung, die 10. Stufe der Heilsentwicklung, wird wie folgt beschrieben:

Dem so Erkennenden, so Sehenden wird das Herz erlöst von den Wollensflüssen/den Einflüssen durch Sinnensucht, erlöst von den Wollensflüssen/den Einflüssen durch Seinwollen, erlöst von den Wollensflüssen/den Einflüssen durch Wahn. Wenn es erlöst ist, dann ist das Wissen: „Es ist erlöst. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier.“ Das hat er nun verstanden. (M 51 u. a)

Weil die Triebe, Anziehung und Abstoßung, aufgehoben sind, diese verborgenen Wurzeln aller Erscheinungen abgeschnitten sind, darum gibt es keine Wollensflüsse und keine Einflüsse mehr, keine Blendung, keinen Wahn - so wie eine Palme, deren Krone abgeschnitten ist, nun nicht mehr wachsen kann, sondern eingeht. Der Baum gilt für die immer weitere Fortsetzung von Dasein, Samsāra, für jede Form des Daseins, in der es Ernährung *(āhāra)* gibt: Aufnahme von Luft, Sonnenenergie und Wasser, Umwandlung in Baumkörper mit Blättern und Zweigen. Ist aber die Krone einer Palme abgeschnitten, dann gibt es keinen Austausch mehr, keine Ernährung, keinen Säftefluss mehr, keine Triebe nach „äußerem" oder „innerem" Erleben.

Der Mönch hat die Gräben/Gräber zugeschüttet

Und wie hat, ihr Mönche, ein Mönch die Gräben zugeschüttet? Da hat, ihr Mönche, ein Mönch den Dasein schaffenden, immer währenden Kreislauf der Geburten überwunden, so vollkommen wie eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat, nicht wieder emporwachsen kann. So hat, ihr Mönche, ein Mönch die Gräben zugeschüttet.

Das heißt, das Immer-wieder-Leichen-Produzieren ist beendet. Wie viele Särge kommen in jedem Jahr in die Erde! Und diese Massen, die als Körper mit Särgen in die Erde kommen, sind während ihrer Erdenjahre immer nur mit Festem und Flüssigem, das aus Erde hervorging, ernährt und erhalten worden und werden zuletzt doch wieder selbst Erde. Auf der ganzen Erde gibt es keinen Fleck, der nicht schon Verbrennungsplatz oder Leichenfeld gewesen ist, heißt es. (J 166)

Der Geheilte hat Gier, Hass, Blendung, die verborgenen Wurzeln des Seins, abgeschnitten, und damit gibt es keine Wiedergeburten und Wiedertode mehr, keine verwesenden toten Körper mehr, keine Gräber mehr.

Der Mönch hat den Pfeil herausgezogen

Und wie hat, ihr Mönche, ein Mönch den Pfeil herausgezogen? Da hat, ihr Mönche, ein Mönch den Durst überwunden, so vollkommen wie eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat, nicht wieder emporwachsen kann. So hat ein Mönch den Pfeil herausgezogen.

In M 105 vergleicht der Erwachte den Durst mit einem Pfeil, von dem ein Mensch getroffen ist. Der Pfeil ist mit Gift (ein Gleichnis für Wahn) bestrichen, und der Getroffene muss sterben, wenn der Arzt ihm den Pfeil nicht herauszieht. Solange

Wahnwissen ist, ein Ich sei einer objektiven Welt ausgeliefert, dass es in der Welt Schönes und Angenehmes und Unschönes und Unangenehmes gibt und dass man das Schöne und Angenehme möglichst erlangen und das Unschöne und Unangenehme möglichst von sich abhalten oder es forttun sollte, so lange ist Durst. Und je mehr dem Durst gefolgt wird, um so mehr befestigt sich der Wahn „Ich erlebe dieses oder jenes Angenehme oder Unangenehme."

Auf die Frage eines Mönches an Sāriputto, wie es immer wieder zu neuem Werden, neuen Wiedergeburten komme, antwortet Sāriputto (M 43):

Weil die Wesen, vom Wahn gehindert, vom Durst verstrickt, immer wieder auf Befriedigung aus sind, darum reißt es sie zu immer neuem Werden hin.

Dem Geheilten, der in endgültiger Sicherheit, im vollendeten Wohl wohnt, das durch nichts gestört werden kann, sieht nichts mehr verlockend aus. Niedrigste und höchste Götterformen durchschaut er gleicherweise als aus Wahn gebraut, dem Wechsel und Wandel unterworfen, der aber seinem absoluten Frieden nichts mehr anhaben kann.

Der Mönch ist unbehindert:
Er hat die fünf untenhaltenden Verstrickungen überwunden

Und wie ist, ihr Mönche, ein Mönch unbehindert? Da hat ein Mönch die fünf untenhaltenden Verstrickungen überwunden, so vollkommen wie eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat, nicht wieder emporwachsen kann. So ist, ihr Mönche, ein Mönch unbehindert.

Die Aufhebung der Verstrickungen beginnt mit der Auflösung der Wahnbande *(avijjā-bandhana)* und damit des Glaubens an Persönlichkeit im Geist, mit der durch Belehrung gewonnenen Einsicht, dass da kein Ich ist, wo eines zu sein scheint. Mit der Ich-bin-Vorstellung, der ersten Verstrickung, verbindet sich

unmittelbar die zweite Verstrickung, die Daseinsbangnis, eben die Angst vor Beschädigung bis Vernichtung, die aufgehoben ist, wenn das Ich als Einbildung und Trug durchschaut ist. Dann kann auch die dritte Verstrickung nicht mehr bestehen: der Glaube, dass ein sittlich einwandfreier Lebenswandel ausreicht, um alle Verletzbarkeit aufzuheben. Wenn das Gemüt, die Gefühlsseite des Geistes, der Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen zustimmt, gern davon hört und sich frei fühlt in diesem Bedenken - dann sind die drei ersten Verstrickungen aufgehoben. Aber erst wenn durch das Erlebnis der Entrückungen die vierte und fünfte Verstrickung (Sinnenlustwollen und Antipathie bis Hass) aufgehoben sind, er von ihnen nicht mehr behindert ist, kann der Mönch nicht wieder in der Sinnensuchtwelt wiedergeboren werden.

Der Geheilte hat die Flagge „Ich bin" eingezogen,
sich der Last entledigt

Und wie ist ein Mönch ein Geheilter, der die Flagge eingezogen hat, der sich der Last entledigt hat, der unverstrickt ist? Da hat, ihr Mönche, ein Mönch die Ich-bin-Empfindung überwunden, so vollkommen wie eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat, nicht wieder emporwachsen kann. So ist ein Mönch ein Geheilter, der die Flagge eingezogen hat, der sich der Last entledigt hat, der die Verstrickungen gesprengt hat.

Wenn die Ich-bin-Empfindung überwunden ist (achte Verstrickung) ist jede Möglichkeit der Erregung (9. Verstrickung) aufgehoben, es gibt keine Wahnverstrickung (zehnte Verstrickung) mehr. Die Gewohnheit zu denken: „Ich erlebe etwas" ist abgeschnitten. Damit sind alle Verstrickungen aufgehoben wie nie gewesen, die Fata Morgana ist erloschen, das sichere Ufer ist erreicht. Die Fahne „Ich bin" ist eingezogen, die dem

Fahnenträger selber wie allen anderen verkündete: „Ich bin wer, ich verteidige mich gegen Angreifer." Eine solche Fahne der Ich-bin-Empfindung gibt es nicht mehr. Die Last ist abgelegt. Als „Last" bezeichnet der Erwachte die fünf Zusammenhäufungen, die den Ich-bin-Eindruck erzeugen:

Last-Laden ist das Leid der Welt,
das Lastablegen ist das Wohl.

Ist abgeworfen schwere Last,
nimmt nimmermehr man neue auf:
Wer Durst mit Wurzel riss heraus,
gesättigt ist er, wünschelos. (S 22,22)

Der Geheilte ist unerfassbar

Zum Abschluss dieser Aufzählung von Kriterien eines weit Fortgeschrittenen und eines Geheilten sagt der Erwachte in unserer Lehrrede:

Wenn die Götter durch Indra, durch Brahma, durch Pajāpati einen Mönch prüfen, der so erlöst ist, finden sie nichts, von dem sie sagen könnten: „Die programmierte Wohlerfahrungssuche des Vollendeten ist daran gebunden." Und warum nicht? Schon zu Lebzeiten ist ein Vollendeter unerfassbar, sage ich.

Der Geheilte sucht kein Wohl mehr, er hat höchstes Wohl erreicht. Das wahre Wohlsein entsteht nicht dadurch, dass immer mehr Wohlgefühl aufkommt, sondern vielmehr dadurch, dass die Schmerzens- und Leidensgefühle auf dem Weg zum Heilsstand immer mehr abnehmen und verschwinden.

Der Erwachte schildert (S 4,23), wie einst Māro die programmierte Wohlerfahrungssuche eines Geheilten suchte:

Da nun sprach der Erwachte: Seht ihr, Mönche, da nicht etwas wie Rauch und Finsternis? Es bewegt sich in östlicher Richtung, bewegt sich in westlicher Richtung, bewegt sich in nördlicher Richtung, bewegt sich in südlicher Richtung, bewegt sich aufwärts, bewegt sich abwärts, bewegt sich nach allen Zwischen-Himmelsrichtungen? – Ja, o Herr. – Das ist, ihr Mönche, Māro, der Böse, der nach der programmierten Wohlerfahrungssuche Godhikos sucht, indem er denkt: „Wo hat die programmierte Wohlerfahrungssuche Godhikos eine Stätte gefunden?" Ohne dass die programmierte Wohlerfahrungssuche Godhikos eine Stätte gefunden hätte, ist Godhiko in das Nibbāna eingegangen. –

Der Geheilte lässt sich nirgendwo, an keiner Stätte nieder. Er hat alles Gewordene, Gestaltete, Bedingte abgelegt. Heiligkeit ist daher, ob zu Lebzeiten oder nach dem Wegfall des Leibes, gänzlich unerfassbar, wie es der Erwachte ausdrückt mit den Worten (M 72):

Jede Form, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung, jede Aktivität, jede programmierte Wohlerfahrungssuche, durch welche man den Vollendeten bezeichnend bezeichnen wollte, ist von ihm überstanden, mit der Wurzel ausgerissen, einem Palmstumpf gleichgemacht, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln kann. Von der Bezeichnung Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche abgelöst, ist der Vollendete tief, unermesslich, schwer zu erforschen, gleichwie etwa der Ozean.

Der Erwachte verkündet nicht die Auslöschung eines existierenden Wesens

Obwohl ich so rede, so lehre, ihr Mönche, bezichtigen mich einige Asketen und Brahmanen grundlos, trügerisch, fälschlich, zu Unrecht: „Ein Nihilist ist der Asket Gotamo, er verkündet die Zerstörung, Vernichtung,

Auslöschung der Person, des existierenden Wesens.“ Was ich nicht bin, ihr Mönche, nicht rede, dessen bezichtigen mich jene lieben Asketen und Brahmanen grundlos, trügerisch, fälschlich, zu Unrecht: „Ein Nihilist ist der Asket Gotamo, er verkündet die Zerstörung, Vernichtung, die Auslöschung der Person, des existierenden Wesens." Nur eines, ihr Mönche, verkündige ich, heute wie früher: das Leiden und die Ausrodung des Leidens.

An anderer Stelle (A X,76) sagt der Erwachte:

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

Diese Aussage steht geradezu über der gesamten buddhistischen Heilslehre, denn hier nennt der Erwachte den Grund des Lehrens aller Erwachten: Geborenwerden, Altern und Sterben, kurz: das Leiden. Der Erwachte will denen, welche seine Lehre hören und seiner Anleitung folgen, helfen, dass Geborenwerden, Altern und Sterben überwunden werden, dass es das nicht mehr geben möge.

Der Erwachte ist kein Nihilist, kein Verneiner aller Werte, wenn man unter Nihilismus versteht, dass es nichts mehr gibt, wofür es zu leben und zu sterben lohne. Er zeigt den Wert des Gebens und der Tugend für dieses und für das nächste Leben, er zeigt die großen Vorteile himmlischen Lebens, er empfiehlt und zeigt die Wege zur Erhellung des Herzens und zu weltlosen Entrückungen - die anzustreben sich sehr lohnen. Aber er zeigt, dass auch höchste Wohlgefühle wieder vergehen. Und

Vergehen bedeutet für den Erleber, der an dem Vergehenden haftet, Leiden.

Der Erwachte zeigt mit der Darstellung der fünf Zusammenhäufungen, dass es kein souveränes, lenkendes Ich, keine willensfreie Person gibt, die vernichtet werden könnte, sondern nur eine festliegende, durch gegenseitige Bedingtheit verankerte Erscheinungsfolge. Wie das Ineinandergreifen und gegenseitige Weiterschieben und Weiterdrehen von Zahnrädern, so auch geschieht das Ineinandergreifen der fünf Zusammenhäufungen: Die programmierte Wohlerfahrungssuche (5. Zusammenhäufung) führt als außen erfahrene Formen (1. Zusammenhäufung) an die zu sich gezählte Form (Körper mit den Trieben - 1. Zusammenhäufung) heran. Das den Trieben Entsprechende löst Wohlgefühl, das den Trieben Widersprechende löst Wehgefühl aus (2. Zusammenhäufung). Die gefühlsbesetzte Erfahrung wird als Wahrnehmung (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen, worauf Reaktion im Denken, Reden und Handeln folgt (4. Zusammenhäufung), die programmiert wird, was wiederum dazu führt, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche (5. Zusammenhäufung) die zu sich gezählte Form an die als außen erfahrene Form oder die als außen erfahrene Form an die zu sich gezählte Form heranführt usw.

Der Erwachte enthüllt auf diese Weise das Trugbild „Ich" oder „Wesen" oder „Person" als einen automatisch ablaufenden Prozess, zeigt dessen Bedingtheit und Leidensmasse. Er trennt das Zerbrechliche vom Unzerbrechlichen, das Gewordene vom Ungewordenen, das Wandelbare vom Unwandelbaren, das bedingt Bewegte und Geschobene vom Unbedingten und misst mit diesem Maßstab alles in Erscheinung Tretende. Er hat den Heilsstand, das Unzerbrechliche, das Unwandelbare, das summum bonum, das „höchste Gut", die Todlosigkeit erreicht und zeigt den Weg dahin, heraus aus allen Scheinlebensformen, die nur Leidensformen sind.

Wenn da, ihr Mönche, die Menschen den Vollendeten tadeln, verleumden, beleidigen, dann wird der Vollendete, ihr Mönche, nicht unwillig, nicht missmutig, nicht im Gemüt unzufrieden. Und wenn, ihr Mönche, die Menschen den Vollendeten werthalten, hochschätzen, achten und ehren, dann wird der Vollendete, ihr Mönche, nicht froh, nicht freudig, erhobenen Gemütes und stolz. Wenn da, ihr Mönche, die Menschen den Vollendeten werthalten, hochschätzen, achten und ehren, da denkt der Vollendete: Weil dies (das Dasein) früher von mir durchschaut wurde, darum erweisen sie mir solche Ehren.

Darum, ihr Mönche, wenn auch die Menschen euch tadeln, verleumden, beleidigen, dann werdet nicht unwillig, nicht missmutig, nicht im Gemüt unzufrieden. Und wenn, ihr Mönche, die Menschen euch werthalten, hochschätzen, achten und ehren, dann werdet nicht froh, nicht freudig, erhobenen Gemütes und stolz.

Die natürliche Reaktion der Menschen auf Beleidigung ist Beleidigtsein. Aber diese natürliche Reaktion hält den Kreislauf der gegenseitigen Abneigung und Befehdung in Gang. Um diese Reaktion zu vermeiden, rät der Erwachte an anderer Stelle (M 50) den Mönchen, dann, wenn sie beleidigt worden sind, sich in Liebe zu üben, im Verstehen, in innerer Freudigkeit über die eigenen Fortschritte und in derjenigen unbewegten Gemütshaltung, welche auch die zartesten Formen von Widerstand, Nichtmögen, Widerstreben und Aufbegehren völlig ausschließt, um das Gemüt spiegelklar zu halten wie ein See bei Windstille.

Und die natürliche Reaktion auf Lob, Anerkennung ist Freude und Stolz bei dem Gelobten. Um diese anhaftende, ergreifende Reaktion zu vermeiden, empfahl der Erwachte den

Mönchen (M 50 u.a.), die Unschönheit des Körperlichen zu betrachten, die Flüchtigkeit aller Erscheinungen zu betrachten. Wer könnte bei solcher Betrachtung durch verehrende Behandlung der Menschen hochmütig werden!

Das Ergreifen der fünf Zusammenhäufungen aufgeben

Darum, ihr Mönche, was euch nicht gehört, das gebet auf. Wenn ihr es aufgegeben habt, wird es euch lange zum Wohl und Heil gereichen. Und was gehört euch nicht? Die Form - das Gefühl - die Wahrnehmung - die Aktivität - die programmierte Wohlerfahrungssuche gehören euch nicht, sie gebet auf. Wenn ihr sie aufgegeben habt, wird euch das lange zum Wohl und Heil gereichen.

Was meint ihr, Mönche, wenn ein Mann das Gras, die Zweige, Äste und Blätter in diesem Jetahain forttragen oder sie verbrennen oder mit ihnen nach Belieben verfahren würde, würdet ihr denken: „Uns trägt der Mann fort oder verbrennt uns oder schaltet nach Belieben mit uns“? – Gewiss nicht, o Herr. – Und warum nicht? – Nicht ist das ja unser Ich noch gehört es unserem Ich. –

Genau so, ihr Mönche, was euch nicht gehört, das gebet auf. Wenn ihr es aufgegeben habt, wird es euch lange zum Wohl und Heil gereichen. Und was gehört euch nicht? Die Form - das Gefühl - die Wahrnehmung - die Aktivität - die programmierte Wohlerfahrungssuche gehören euch nicht, sie gebet auf. Wenn ihr sie aufgegeben habt, wird euch das lange zum Wohl und Heil gereichen.

Der Erwachte empfiehlt hier den Mönchen, die sich schon weitgehend von den fünf Zusammenhäufungen gelöst haben, in dem Bedenken ihrer Unbeständigkeit und Nicht-Ichheit nun auch vom letzten Ergreifen zu lassen. Dies ist ein oft langwährender Übungsprozess. Schon in der Zeit vor diesem Gespräch haben sich die Mönche in der Durchschauung der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nichtichheit der fünf Zusammenhäufungen geübt, haben zu vielen Wahrnehmungen die Bezüge aufgelöst, haben weniger mit Ergreifen reagiert und dadurch die darauf gerichtete programmierte Wohlerfahrungssuche gemindert. Dadurch entstanden weniger Wahrnehmungen von Form und Gefühl, auf die Reagieren folgt, womit das latente Daseinspotential, das Herantreten geschaffener Bezüge, gemindert wird, so dass sich insgesamt die fünf Zusammenhäufungen abgeschichtet haben (M 149).

M 28 beschreibt die Fortschritte eines kämpfenden Mönches:

Wenn die Leute einen solchen Mönch tadeln, verurteilen, verfolgen, angreifen, so denkt er dabei: „Entstanden ist 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 Wohlerfahrungssuche ist unbeständig", sieht er. Indem er so die Gegebenheiten (= die fünf Zusammenhäufungen) zum Objekt macht,da wendet sich das Herz der Betrachtung freudig zu, beruhigt sich, steht dabei still und wird frei.

Wie durch häufig geübte Betrachtung der Unbeständigkeit die Zuneigungen zu den unbeständigen Dingen sich auflösen, zeigt sich in dem schönen Beispiel des Erwachten in S *22,102:*

Gleichwie da in der Herbstzeit der Pflüger, mit einem großen Pflug pflügend, alles Wurzelgeflecht durchschneidet, so auch löst die Wahrnehmung der Unbeständigkeit, erzeugt und oft wiederholt, allen Zug zur Sinnlichkeit, allen Zug zu Formen, löst allen Zug zum Dasein, löst alles Scheinwissen auf, löst allen Ich-bin-Wahn auf.

Was es bedeutet, wenn auch das Gefühl als nicht zum „Ich" gehörig, als fremd und fern begriffen und erfahren wird, das weiß der sich so Übende in seinem ganzen Umfang. Ist doch das Gefühl für den normalen Menschen der Kern seines Lebens und Erlebens. Wenn der Mensch von irgendeinem anderen Menschen sagt, dass er angenehm, sympathisch, nett oder lieb sei oder dass er unangenehm, unsympathisch, abstoßend sei, dann drückt sich in diesem Urteil seine Zu- oder Abneigung aus. Die Triebe sind es, die so empfinden. Alle Freude und alles Leid, die der Mensch im Umgang mit anderen Menschen zu erfahren glaubt, die erfährt er in Wirklichkeit von dem Gefühl, der Sprache der Triebe. Nur im Gefühl tut sich das Angezogen- und Abgestoßensein kund. Und je mehr er sich mit dem Gefühl identifiziert, je mehr er die durch bestimmte Bedingungen jeweils entstehenden und vergehenden, jeweils aufsteigenden und absteigenden Gefühle als seine Gefühle, als sein Erlebnis auffasst, um so mehr auch muss er von den freudigen Gefühlen hinaufgerissen und von den schmerzlichen Gefühlen hinabgerissen werden - ganz so wie im Gleichnis des Erwachten derjenige, der sich mit dem Gras und Reisig des Waldes identifiziert, mit dem abgerissenen Gras sich abgerissen, mit den weggetragenen Ästen sich weggetragen vorkommen muss.

Dieses Gleichnis scheint weit hergeholt zu sein, denn man fragt sich, welcher Mensch sich wohl mit Gras, Laub und Ästen des Waldes identifiziert, während es doch nur zu natürlich sei, sich mit dem Körper und dem Gefühl zu identifizieren. So ist eben die Auffassung des unbelehrten Menschen. Der Verstehende und Klarblickende aber hat mit dem aufsteigenden

Gefühl, welcher Art es auch immer sein mag, genau so wenig zu tun, wie ein Mann, der im Wald sitzt, mit dem dort gemähten Gras oder Laub oder Zweigen zu tun hat. Und gerade weil er sich zu dieser inneren Freiheit gegenüber dem Gefühl entwickelt hat, darum ist er unverletzbar geworden.

Man stelle sich den Unterschied vor zwischen dem gewöhnlichen Menschen und dem durch die Loslösung vom Gefühl gewandelten Menschen. Der normale Mensch *schwankt zwischen Lust und Schmerz, und was für ein Gefühl er auch fühlt, ein wohles oder wehes oder weder wohles noch wehes, 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 seine 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 Übungsreihe Tugend, Sinnenzügelung, Maßhalten beim Essen, Herzenserhellung, Klares Bewusstsein, Zufriedenheit, Aufhebung der fünf Hemmungen innerlich hell und still geworden, den Körper und auch das Gefühl von seiner Ich-Vorstellung gänzlich abgelöst hat - ein solcher identifiziert sich nicht mehr mit den auf- und absteigenden Wohl- und Wehgefühlen. Bei einem solchen lösen die 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 keine Befriedigung, sondern wohnt, in sich geschlossen, abseits der Gefühle, betrachtet diese als äußere Vorgänge und bleibt von ihnen unbewegt.

Durch die Nicht-Identifikation mit den Gefühlen verlieren die Wahrnehmungen den Glanz, den die Triebe durch das Gefühl darüber gießen. Entsprechend schwach ist die darauf folgende Reaktion. Alles was an den fünf Zusammenhäufungen geschieht, geschieht nicht dem Übenden, davon wird er nicht bewegt. Ein solcher hat, weil er die fünf Zusam-

menhäufungen nicht als Ich empfindet, eine Stätte der Unverletzbarkeit gefunden:

Und hat er das Herz von den fünf Zusammenhäufungen abgelöst, so erkennt und versteht er das Ungewordene, Todlose: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allem Gewordenen, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung." (M 64)

Die fortgeschrittenen Mönche haben die Schmerzen und Leiden des schier endlosen Daseinskreislaufs als Last nicht nur gesehen, sondern auch empfunden, wurden ihrer überdrüssig und wurden dadurch fähig, sich von dieser Leidensmasse endgültig zu lösen, sie nicht mehr zu ergreifen. Sie empfinden die fünf Zusammenhäufungen als nicht mehr zu sich gehörig, wie sie Gras, Zweige, Äste und Blätter im Wald nicht als eigen empfinden.

Wie weit die Entfremdung von den fünf Zusammenhäufungen geht, zeigt ein Bericht in S 35,69. Da ist ein Mönch Upaseno, der mit Sāriputto und anderen Mönchen zusammen ist. Unversehens hat ihn eine Giftschlange gebissen, und er „muss sterben" - so würde der unbelehrte Mensch sagen. Aber Upaseno hat nichts Sterbliches an sich, hat sich nicht nur vom Körper getrennt, sondern von allen fünf Zusammenhäufungen. Er sagt zu seinen Mitmönchen: Eine Giftschlange hat diesen Körper gebissen. Er ist nicht mehr zu bewegen. Nehmt eine Bahre und tragt diesen Körper fort nach außen, dass er nicht hier verwest und vergeht.

Darauf antwortet Sāriputto: Aber wir sehen doch an dem Körper des ehrwürdigen Upaseno gar nichts von den vegetativen Abwehrvorgängen (die ja nach einem Giftschlangenbiss wie überhaupt nach jedem Befall mit einer Krankheit im Körper meistens ganz mächtig bis zu hohem Fieber auftreten).

Der Mönch Upaseno wiederholt noch einmal die vorherige Bitte, den Körper beiseite zu schaffen, und sagt anschließend:

Wer da die Vorstellung hat, Bruder Sāriputto: „Dies ist mein Auge, dies sind meine Ohren, dies meine Nase, dies meine Zunge, dies ist mein Körper und dies mein Geist", bei einem solchen mögen sich, wenn der Körper vergiftet ist, die vegetativen Kräfte zur Abwehr regen. Hier aber, Bruder Sāriputto, gibt es das nicht: „Dies ist mein Auge, mein Ohr, meine Nase, meine Zunge, mein Körper, mein Geist." Wie sollten da bei einem solchen die vegetativen Abwehrkräfte aufkommen und wirksam werden?

Anschließend an dieses Gespräch wird noch erklärt:

Es hatte aber der ehrwürdige Upaseno lange Zeit schon alle ichmachenden und meinmachenden Dünkensanwandlungen völlig ausgerodet.

Bei diesem Mönch ist kein Ergreifen mehr. Ihn trifft nicht, was den Körper trifft. Sein Zustand ist ganz unabhängig von den fünf Zusammenhäufungen in heller, erhabener Unantastbarkeit.

Andere Mönche, die bei unserer Lehrrede anwesend waren, mochten die unabgelenkte Sicht auf die Unbeständigkeit der fünf Zusammenhäufungen nicht lang genug haben halten können. Aber während sie der Darlegung folgten, war jegliche Bedürftigkeit abwesend. Dadurch gewannen sie für Augenblicke die Erfahrung von Sicherheit und Unverletzbarkeit, „das Todlose". Diese mit nichts zu vergleichende, freudige Erfahrung der Unverletzbarkeit hat sich dem Geist so eingeprägt, dass ein unauflösbarer Zug entstanden ist, dieses Wohl für immer zu gewinnen. Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nun auf das Erreichen der Unverletzbarkeit, des Todlosen, gerichtet. Das ist die endgültige Anziehung zum Heilsstand, der Stromeintritt.

Was irgend auch entstanden ist,
muss alles wieder untergehen.

Dieser Anblick löst die Triebe nach und nach auf.

Die einzige Sicherheit

Ich habe die Lehre gut verkündet, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert. Seitdem diese Lehre gut von mir verkündet ist, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert, gibt es Mönche, die Geheilte sind. Frei von Wollensflüssen/Einflüssen sind sie Endiger, haben getan, was zu tun ist, haben die Last abgelegt, das Heil errungen, die Verstrickungen aufgehoben, sind in vollkommener Weisheit erlöst, endgültig dem Daseinskreislauf entronnen.

Ich habe die Lehre gut verkündet, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert. Seitdem diese Lehre von mir gut verkündet ist, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert, steigen all die Mönche, die die fünf untenhaltenden Verstrickungen aufgehoben haben, (in himmlische Welten) *auf, um von dort zu erlöschen, nicht mehr in diese Welt zurückzukehren.*

Ich habe die Lehre gut verkündet, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert. Seitdem diese Lehre von mir gut verkündet ist, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert, kehren alle die Mönche, die die drei Verstrickungen aufgehoben haben, Gier, Hass, Blendung gemindert haben, nur noch einmal wieder. Nur einmal noch zu dieser Welt gekommen, werden sie dem Leiden ein Ende machen.

Ich habe die Lehre gut verkündet, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert. Seitdem diese Lehre gut von mir verkündet ist, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert, sind alle die Mönche, die die drei Verstrickungen aufgehoben haben, Strom-

eingetretene geworden. Dem Abweg entronnen, gehen sie unhemmbar auf die vollkommene Erwachung zu.

Ich habe die Lehre gut verkündet, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert. Seitdem diese Lehre gut von mir verkündet ist, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert, gehen die aus Einblick Nachfolgenden und die aus Vertrauen Nachfolgenden (dhamm- und saddh-anusāri) auf den Ausgang, auf die vollkommene Erwachung zu.

Ich habe die Lehre gut verkündet, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert. Seitdem diese Lehre gut von mir verkündet ist, klar, durchsichtig, verständlich und unverschleiert, gehen alle, die Vertrauen und Liebe zu mir empfinden, auf himmlische Welten zu.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

Weil die Wesen, von den Trieben getrieben, in Anziehung, Abstoßung und Blendung befangen, dem unheimlichen Kreislauf der Erscheinungen ausgeliefert sind: Geborenwerden, Altern und Sterben, und weil dieser Kreislauf, dieser geschlossene Ring von Bedingungen, ohne einen Anstoß von außen nicht beendet werden kann, darum lehren Vollendete. Sie haben die Dimension der Wahnerscheinungen aus eigener Kraft überstiegen, haben zur Beendigung des Zwangslaufes, haben zur Freiheit von allen Dimensionen hingefunden und können den Anstoß geben, der dort, wo er empfangen und aufgenommen wird, auch den Prozess einleitet, der zur Erwachung und Vollendung führt.

Die Wirkung der Belehrung besteht darin, dass den Wesen, die sie ganz aufgenommen haben, durch die Mitteilungen und die Übungs-Anleitungen des Erwachten deutlich wird, dass die gesamte Kette der Erscheinungen, die wir „Leben" nennen - dieser Wechsel und Wandel zwischen Geborenwerden, Altern

und Sterben, zwischen fortgesetztem Verschwinden und Erscheinen - eine große, große Blendung ist, bedingt durch die eingewöhnten Zuneigungen und Abneigungen, die inneren Triebe, Anziehung und Abstoßung. Die Triebe malen auf die Fensterscheibe der „Anschauung" die entsprechenden Schmutzflecken. Indem die Wesen diese statt der Wirklichkeit hinter der Scheibe sehen, sind sie verblendet. Wir sehen die bunten Gemälde und meinen, das wäre die Welt; aber wir sehen uns selber, unsere Anziehungen und Abstoßungen. Darum sagt der Erwachte (A IV,45): *In diesem* (mit Trieben besetzten) *Körper mit Wahrnehmung und Geist ist die Welt.* Das Herz wird rein durch den Wegfall der triebbedingten Gefühle und Wahrnehmungen und damit der Blendung und des Wahns, ein Ich in einer Welt zu sein.

Der Erwachte nennt in obigem Text verschiedene Stadien der Heilsannäherung, des Gesichertseins.

1. Der vom Erwachten mit größtem Erfolg Belehrte, der von Gier, Hass, Blendung Befreite, der Geheilte, hat ein völlig anderes Verhältnis zu den fünf Zusammenhäufungen gewonnen, ja, er hat gar kein Verhältnis mehr zu ihnen. Er kann sich nicht mehr mit den Zusammenhäufungen identifizieren, sie gehen ihn nichts mehr an. Was jenen fünf Zusammenhäufungen geschieht, das geschieht nicht ihm. Damit haben die Geheilten das Samsāra-Gesetz, dem wir unterliegen, aufgehoben, sind davon frei, weil sie sich abgelöst haben von jeglichem Begehren. Sie haben keinerlei Drang mehr, irgendetwas zu bewirken und hervorzubringen.

2. Der vom Erwachten mit Erfolg Belehrte hat die fünf an das Untere, an die Sinnensuchtwelt, haltenden Verstrickungen aufgelöst: Glaube an Persönlichkeit (= Identifizierung mit den fünf Zusammenhäufungen, mit dem, was als Ich erscheint), Daseinsunsicherheit, Überschätzung der Tugend, Sinnenlust-Wollen und Antipathie bis Hass, so dass er nicht wieder in der Sinnenwelt wiedergeboren werden kann. Er wird Nichtwiederkehrer (in die Sinnensuchtwelt) genannt, wird nach Able-

gen des Körpers in der Selbsterfahrnis Reiner Form (ab Brahma) wiedererscheinen und dort die restlichen Triebe auflösen.

3. Der vom Erwachten mit Erfolg Belehrte hat drei Verstrickungen: Glaube an Persönlichkeit, Daseinsunsicherheit und Überschätzung der Tugend aufgehoben und Anziehung, Abstoßung und Blendung gemindert. Es heißt, dass er nur noch einmal „in diese Welt" - d.h. die Sinnensuchtwelt vom Menschentum bis zu den Götterbereichen, in denen noch sinnliche Wahrnehmung ist - zurückkehrt (Einmalwiederkehrer), um dann dem Leiden ein Ende zu machen.

4. Der vom Erwachten mit Erfolg Belehrte, der zum Stromeingetretenen geworden ist - der Strom zieht ihn zum Nibbāna -, empfindet sich zwar noch mehr oder weniger identisch mit den fünf Zusammenhäufungen, aber er hat zutiefst begriffen, dass dieser Eindruck Täuschung ist, dass die fünf Zusammenhäufungen nach ihrem eigenen Gesetz vor sich gehen und dass man darin wahrlich kein souveränes Ich-selbst finden kann. Darum traut er diesem seinem Eindruck der Identität nicht mehr und bemüht sich, nicht mehr weiter zusammenzuhäufen.
Dieser Belehrte hat drei Verstrickungen aufgehoben: Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und Überschätzung der Tugend, und es heißt, dass der in den Strom Eingetretene, mag er auch noch so lässig sein, nach höchstens sieben Leben das Nibbāna erreicht. (Sn 230)

5. Der vom Erwachten ebenfalls mit Erfolg Belehrte ist der Nachfolgende, der aus Einsicht oder Vertrauen Nachfolgende *(anusāri),* der schwache Schwimmer oder das eben geborene Kälbchen. Von den Nachfolgenden heißt es, dass sie die fünf Zusammenhäufungen als unbeständig, leidvoll, nicht-ich erkennen, dass sie von dieser Wahrheit angezogen und ihr zugeneigt sind. Von ihnen heißt es, dass sie der vollen Erwachung entgegengehen. So ist also der Nachfolgende ebenso wie der Stromeingetretene auf dem sicheren Weg zum Heil. Aber der Stromeingetretene ist auf diesem Weg schon erheblich weiter,

und nur von ihm wird gesagt, dass er höchstens noch sieben Leben brauche, bis er das Nibbāna erreicht.

Als Letzte nennt der Erwachte jene noch Ungesicherten, die ein gewisses Maß von Vertrauen und Liebe zu ihm empfinden. Diese steigen himmelwärts, werden nach dem Tod nach dem Gesetz der Wahlverwandtschaft dort wiedererscheinen, wo ähnlich geartete Wesen sind, solche mit Zuneigung und Liebe zu Erwachten, werden dort lange verweilen.

Wenn es von den Zeitgenossen des Erwachten heißt, dass sie „ein gewisses Maß an Vertrauen und Liebe zum Erwachten empfinden", so merken wir den Abstand durch Zeit und Raum. Wir haben den Erwachten, der vor 2500 Jahren gelebt hat, ja nicht gesehen, wir haben ihm nicht in das von Trieben unbewegte, erhabene Antlitz geblickt und nicht seine Stimme gehört, und so ist uns dieser Weg des persönlichen Vertrauens nicht mehr möglich. Wir können nur versuchen, aus den vielen Berichten in den Lehrreden über Gestalt und Wirken des Vollendeten uns eine möglichst lebendige Vorstellung von dem erhabenen, wahnlosen Wesen zu machen, das fünfundvierzig Jahre lang die Last eines Lebens als Vater des Ordens und Lehrer der Hausleute auf sich nahm.

Wer als Zeitgenosse des Erwachten oder auch heute noch über das Vertrauen zur Person des Erwachten hinaus eine Sehnsucht nach moralischer Reinheit hat und die Reinheit dieses großen Asketen spürt und ahnt, dass jener ganz frei von Gier und Hass in einer unvergleichlichen Klarheit und Weite lebte, den zog und zieht der Buddha an. Er empfindet Verehrung und Liebe zu ihm und kann durch das Angezogensein vom Guten die Anziehung durch das Schlechte überwinden, wenn ihm auch die eigentliche Lehre des Erwachten noch nicht klar geworden sein mag. Er bleibt bei Vertrauen und Liebe und kann dadurch nach dem Tod gemäß dem Gesetz der Anziehung in den Bereich von anderen hellen Wesen kommen, die auch Vertrauen und Liebe zum Erwachten haben. So berichtete einst der Götterkönig Sakko dem Erwachten (D 21):

Die da als Götter in das Reich der Dreiunddreißig vor uns emporgelangt waren, von denen hab ich es von Angesicht gehört, von Angesicht vernommen: „ Wann immer Vollendete in der Welt erscheinen, Geheilte, vollkommen Erwachte, dann nimmt die Schar der Götter zu, ab nimmt die Schar der dunklen Wesen." Dass dies so ist, o Herr, hab ich selber gesehen, denn seit der Vollendete in der Welt erschienen ist, der Geheilte, vollkommen Erwachte, nimmt die Schar der Götter zu, ab nimmt die Schar der dunklen Wesen.

Aber die hellen Götterwesen sind noch nicht gesichert, können wieder in dunkle Bereiche absinken, und jenes Vertrauen und jene Liebe zu Höherem kann ihnen wieder schwinden.

Mit den Aussichten der Befreiung aus dem Kreislauf des immer-wieder-Geborenwerdens-und-Sterbens beendet der Erwachte die Ansprache an die Mönche. Und wenn wir im Hinblick auf diese Aussichten an den Ausgangspunkt der Lehrrede denken, an den Eigendünkel und die Selbstüberschätzung des Mönches Arittho, der es besser als der Erwachte zu wissen glaubte, dann erscheint uns seine irrige Meinung wie ein Staubkörnchen gegenüber einem Gebirge von Wahrheit und Leidfreiheit. Es ist, wie wenn der Erwachte mit seiner Belehrung einen großen Scheinwerfer aufgestellt hätte, um von verschiedenen Seiten her alles Ergreifen der fünf Zusammenhäufungen als Täuschung und Wahn zu beleuchten und damit den Mönchen eindringlich einzuprägen, was Leiden und was Heil ist. Mit diesem Wissen ist der Übende in Situationen wie diesen im Geist gewappnet, kann irrige Meinungen als solche erkennen und sich von ihnen abwenden, und immer steht ihm leuchtend vor Augen, dass höchstes Wohl durch Loslassen der fünf Zusammenhäufungen zu erreichen ist - wenn er die Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen in diesem Leben so tief eingräbt, dass sie ihm auch in zukünftigen Leben nicht verloren geht, sondern als Strömung, als programmierte Wohlerfahrungssuche zum Heil hinzieht.

DAS GLEICHNIS VOM AMEISENBAU
23. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Das Rätsel

Der hier vorliegende Bericht will den Freunden, welche die höchste der fünf Lehren des Buddha, die Lehre von den vier Heilswahrheiten, gut kennen, weitere Klärung, Anregung und Ermunterung geben für das Fortschreiten auf dem achtgliedrigen Heilsweg. Der neu zur Lehre des Buddha kommende Leser wird durch diesen Bericht vorwiegend beeindruckt werden von der starken Unterscheidung zwischen dem sichtbaren und tastbaren, aber völlig willenlosen menschlichen Körper einerseits und den geistigen Triebkräften und Lenkkräften, die ihn ununterbrochen handhaben, aber völlig unsichtbar und untastbar sind, andererseits. -

Durch alle Religionen geht die Lehre, dass der Körper Erde ist und wieder Erde wird, dass er ein nicht wissendes, nicht wollendes und nichts könnendes Werkzeug des lebendigen Wesens ist, das in den Religionen ’Seele‘ oder ’Geist‘ oder ’Gemüt‘ oder überhaupt ’Wesen‘ genannt wird und das aus all den seelisch-geistigen Eigenschaften besteht, durch welche die Charaktere der Menschen so unterschiedlich sind. Diese unsichtbaren drängenden, wollenden Eigenschaften sind also das Bewegende des Körpers, der selbst als eine tote Puppe, als eine Marionette von ihnen gehandhabt und benutzt wird zur Befriedigung ihrer Anliegen.

In dem folgenden Bericht wird der menschliche Körper mit einem Ameisenbau verglichen, in welchem aus jenen inneren lebendigen Triebkräften eine ununterbrochene Tätigkeit stattfindet und durch deren schrittweise Entfernung alle Schmerzen und Leiden immer mehr abnehmen, das Wohl zunimmt bis zur Vollkommenheit im Heilsstand.

So hab ich’s vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvatthī im Siegerwald im Klostergarten Anā-

thapindikos. Zu jener Zeit hielt sich der ehrwürdige Kumārakassapo (Kassapo der Jüngere) in einem Wald auf.

Als nun die Nacht eingetreten war, da erschien eine Gottheit, den ganzen Wald mit ihrem Glanz erleuchtend, bei dem ehrwürdigen Kumārakassapo und sprach zu ihm:

Mönch, o Mönch! Dieser Ameisenbau raucht bei Nacht und flammt bei Tage. – Da sprach der Lehrer zu dem Forscher: Grab ihn auf, o Forscher, mit scharfem Gerät! –

Der Forscher grub mit scharfem Gerät und fand einen Riegel. [82] *– Ein Riegel, Herr! – Der Lehrer sprach: Den Riegel schaff heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät! – -*

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und fand eine Blase. – Eine Blase, Herr! – Der Lehrer sprach: Die Blase schaff heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. –

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und fand einen Zweizack. – Ein Zweizack, Herr! – Der Lehrer sprach: Den Zweizack schaffe heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät! –

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und fand ein Geflecht. – Ein Geflecht, Herr! – Der Lehrer sprach: Das Geflecht schaffe heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät! –

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und fand eine Schildkröte – Eine Schildkröte, Herr! – Der Lehrer sprach: Die Schildkröte schaffe heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät! –

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und

---

82 KE Neumann sagt hier „Keil“ Näheres darüber weiter unten

fand ein Schlachtbeil. – Ein Schlachtbeil, Herr! – Der Lehrer sprach: Das Schlachtbeil schaffe heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät! –

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und fand einen Fleischfetzen. – Ein Fleischfetzen, Herr! – Der Lehrer sprach: Den Fleischfetzen schaffe heraus und grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät! –

Der Forscher grub weiter mit scharfem Gerät und sah eine Kobra. – Eine Kobra, Herr! – Der Lehrer sprach: Halt! Die Kobra bleibe, die Kobra rühre nicht an, Verehrung erweise der Kobra! –

Dieses Rätsel, Mönch, berichte dem Erhabenen und bewahre dir die Erklärung des Erhabenen. Keinen sehe ich, Mönch, in der Welt mit ihren Geistern, den weltlichen und reinen, mit ihren Schulen von Philosophen und Theologen, Göttern und Menschen, der durch eine Erklärung dieser Fragen das Herz des Menschen ermutigen könnte zum heilsamen Kampf – ausgenommen den Vollendeten oder ein Jünger des Vollendeten und die es von da gehört haben.

Das sprach jene Gottheit. Nachdem sie das gesprochen hatte, entschwand sie von dort.

Da ist also ein Ameisenbau, in welchem Tag und Nacht ruhelose Tätigkeit stattfindet: Nachts raucht er, am Tag geht das Rauchen über in flammendes Feuer, um nachts wieder zu rauchen, und so fort, ohne aufzuhören. Bei diesem Ameisenbau sind zwei Menschen: der „Forscher“, der ihn zur Ruhe bringen will, aber noch nicht weiß, wie das möglich ist, und der „Lehrer“, der alles kennt und durchschaut. Der Lehrer rät nun dem Forscher, mit einem „scharfen Gerät“ den Ameisenbau aufzugraben und nach und nach sieben Gegenstände aus ihm zu entfernen, die die Ursache sind für das ruhelose Rauchen und Flammen. Danach stoße er auf den achten Gegenstand, der das

Zeichen für die Vollendung der Arbeit, für die endlich eingetretene Ruhe ist.

Himmelswesen

Diese Mitteilung macht eine „Gottheit“, ein Himmelswesen, dem nachts im Wald weilenden Mönch. - Wenn der durchschnittliche moderne Mensch davon hört, dass einem Einsiedler im Wald in der Nacht ein Himmelswesen erscheint (ein „Engel“, wie wir im Westen sagen würden) und den ganzen Wald zum Aufleuchten bringt, dann stellt er sich evtl. darauf ein, irgendein erbauliches Märchen zu hören. - Wir dürfen aber annehmen, dass die meisten Leser dieses Buches nicht nur durch die gebrachten Berichte aus anderen Kulturen, sondern vor allem auch durch die Erkenntnis ihres eigenen Wesens zu einem Verständnis dieser Erscheinung gekommen sind.

Der Erwachte und auch alle anderen Religionen lehren, dass der sogenannte „Tod“ nichts anderes ist als die Trennung des erlebenden, empfindenden und wollenden Wesens von diesem durch die Eltern gezeugten und durch Nahrung aufgebauten Werkzeugkörper, so dass das Wesen sich nach dem Verlassen dieses Körpers in seinem inneren Wollen und Empfinden ganz so wie zuvor empfindet, nur eben sich in einem anderen Körper erkennt als zuvor.

Dieser andere Körper, den der Erwachte *„dibba“* = feinstofflich im Sinne von „zart“ oder „luftig“ nennt, weil unsichtbar, und der bei uns „astral“ genannt wird, oder gar der noch feinere ideenhafte „Geistkörper“ *(manomayā)* ist mit den normalen menschlichen Sinnen nicht wahrnehmbar, aber das nun mit diesem neuen Körper „jenseitig“ gewordene Wesen kann die Dinge der Erdenwelt nach wie vor sehen und hören (kann hingegen das, was uns als „Materie“ erscheint, im allgemeinen nicht mehr ertasten, nicht „berühren“, sondern wie Luft durchdringen).

Hat der Mensch nun bis zu seinem Tod sein Wollen und Empfinden vergröbert und verfinstert durch rücksichtslosen

Egoismus und hemmungslose Sinnlichkeit, so ist er nach dem Verlassen des menschlichen Körpers eine dunkle, trübe, gehemmte Erscheinung, also durchaus keine „leuchtende Gottheit“. Hat er aber als Mensch bis zum Tod sein Wollen und Empfinden insgesamt erhöht und veredelt und erhellt, war er als Mensch schon ein „Engel in Menschengestalt“, dann zeigt sich diese geistig-seelische Verfassung auch in seiner neuen Daseinsform: er erscheint als ein helles, lichtes Wesen.

Ganz ebenso wie ein solcher schon zuvor als Mensch eigene dunkle Stimmungen oder die üblen Reden oder Handlungsweisen anderer Menschen innerlich überwinden und alles zum Guten wenden konnte, so ist er nun drüben ein Überwinder all solcher Hemmungen, denen die mittelmäßigen oder gar dunklen Geister noch ausgesetzt sind. Ein solcher tritt im Erdenreich in dunkler Nacht so auf, dass er die ganze Umgebung erhellt. So ist in dem 32. Bericht der „Mittleren Sammlung“ von einem edlen Wettstreit mehrerer Mönche die Rede über die Frage, mit welchen hochherzigen und klargeistigen Eigenschaften man den ganzen Wald, in welchem die Mönche weilen, zum Leuchten bringe.

Aber ganz ebenso liegen auch im christlichen Abendland Berichte vor, dass manchmal die Menschen eines Dorfes nachts zusammenströmten und nach dem auf dem Berge liegenden Kloster eilten, um den vermeintlichen „Brand“ zu löschen. Hinkommend erkannten sie dann, dass es ein Feuer war, das zwar brannte, aber nichts verbrannte. In solchem Fall wurde stets beobachtet, dass in dem Kloster wenigstens eine Person (Mönch oder Nonne) der inneren Läuterung und Erhellung des Gemütes so ernsthaft und heiß hingegeben war, dass sie selber diese Erscheinung ungewollt erzeugte oder dass dieser geistlichen Person ein jenseitiges Wesen („Engel“) von etwa gleichartiger Reinheit erschienen war, durch dessen Erscheinung es so hell wurde.

Der folgende Auszug aus einem Bericht, den im 14. Jahrhundert Elsbeth Stagel über die Mystikerin („selige Schwes-

ter“) *Sophia von Klingenau*[83] bringt, schildert einen sehr ähnlichen Vorgang aus einem Kloster in der Schweiz:

Und da ich die acht Tage auf so wonnevolle Weise zugebracht hatte, da wurde mir die Gnade entzogen, so dass ich den Anblick meiner Seele und Gottes in ihr nicht mehr hatte; und da fühlte ich erst, dass ich einen Leib hatte. Und sogleich danach, als ich der Gnade beraubt war, ging ich in mich selber und betrachtete, welcher Art die Gnade sei, die mir widerfahren, und wie unwürdig ich ihrer wäre.

Und Gott verhängte es über mich, dass ich in Zweifel fiel und nicht glauben mochte, dass Gott einem so sündhaften Menschen je solche Gnade tun könnte und dass sie von bösen Geistern gewirkt sei. Darüber fiel ich in so große Traurigkeit, dass ich gänzlich ohne alle Freude und ohne allen Trost war; und da niemand auf Erden von meinem Kummer wusste und ich auch niemandem davon etwas sagen wollte, so war ich lange in Untrost und in Bitterkeit des Herzens, bis dass sich Gott über mich erbarmte.

Es fügte sich nämlich, dass ich eines Tages an das Fenster kam, und da hörte ich, wie ein Mensch von draußen mit einer unserer Schwestern redete und sprach: „Wisst ihr nicht, welch wunderbares Ding unserem Wächter in Winterthur geschehen ist? In einer bestimmten Nacht, als er bis kurz vor Tag gewacht hatte, sah er wartend zum Himmel hinauf, ob es nicht tagen wollte, und da sah er über dem Kloster ein Licht aufgehen, das war so sehr schön und wonniglich, dass ihn dünkte, sein Glanz leuchte über alles Erdreich hin und führe einen herrlichen Tag herauf. Und es schwebte lange über dem Kloster, sehr hoch in der Luft, und ließ sich dann wieder auf das Kloster nieder, so dass er es nicht mehr sah. Und es ist groß Verwunderns unter den Leuten, was es sein möge.“

Als ich das hörte, da wurde mein Herz recht mit Freuden

83 Rowohlts Klassiker „Ein Textbuch aus der altdeutschen Mystik“ hg. v. Hermann Kunisch 1958 S.150

erfüllt, und ich sprach zu mir selbst: Glück mit dir; so war es doch recht mit dir. Und diese Freude wich danach nicht mehr von mir, wenn ich in die Vertraulichkeit mit Gott gehen konnte.

Die heute erscheinenden „Jenseitigen“, die Abgeschiedenen sind ganz ebenso mit den Erdenmenschen beschäftigt und in deren Nähe wie auch früher. Dass davon heute hier im Westen nur noch wenig erfahren wird, liegt vorwiegend daran, dass die heutige „Öffentlichkeit“ ungeistig ist insofern, als man glaubt, nur durch den Körper zu leben, dass darum jenseitige Wesen, also solche, die nicht einen grobstofflichen Körper haben, für unmöglich gehalten werden und wegen dieser negativen „Erwartungshaltung“ auch gar nicht bemerkt werden.

Und dass immer weniger solche Erscheinungen „leuchten“, liegt darin, dass dem Menschen in der Regel nur charakterlich, also seelisch-geistig etwa gleichartige Wesen erscheinen, so dass von geringen Ausnahmen abgesehen, die hierher gelangenden jenseitigen Wesen seelisch ebenso dürftig, hungrig, öd und leer sind wie die hiesigen. Diese können weder leuchten noch haben sie dem Menschen Wesentliches zu sagen. Dazu gehören auch fast alle in spiritistischen Sitzungen erscheinenden „Geister“.

Dieses Problem, ob es „Jenseitige gibt oder nicht“, ist mit Reden und äußeren Beweisen nicht zu lösen. Aber der Mensch, der auf seine geistig-seelischen Eigenschaften achtet, auf die ihn bewegenden Motive, der erkennt, dass diese der Beweger dieses Körpers sind, dass der Körper weder etwas will noch kann noch weiß, und er erkennt, dass diese inneren alles bewegenden und lenkenden „Motive“ nicht wie der Körper durch die Zeit altern, sondern sich nur durch geistige Einflüsse verändern lassen.

Wer seine aufmerksame Beobachtung nicht in dieser Weise auf sich selber richtet – wie es im Mittelalter auch hier im Abendland noch weitgehend geschah und im „Morgenland“ auch heute noch weitgehend geschieht, der kann zu der wah-

ren Erkenntnis des Lebens, dem er ausgeliefert ist, nicht kommen und darum auch nicht zur Beherrschung dieses Lebens. Insofern besteht das folgende Wort besonders heute zu Recht:

Der abendländische Mensch verstrickt sich im Lauf seines Lebens immer stärker in seine Vorstellungswelt; darum hat er panische Angst vor dem Tod. Der religiöse Asiate dagegen tritt bei seiner Geburt nur zögernd mit einem Bein in dieses Erdenleben, und mit dem Tod zieht er nur dieses Bein wieder zurück.
(Christlicher Missionar in Japan)

Nachdem die Nacht verflossen war, begab sich der ehrwürdige Kumārakassapo zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, setzte sich zur Seite nieder und berichtete dem Erhabenen das Rätsel. Dann fragte er den Erhabenen:
Was ist nun, Herr, der Ameisenbau?
Was ist das Rauchen bei Nacht?
Was ist das Flammen bei Tage?
Wer ist der Lehrer
und wer der Forscher?
Was ist das scharfe Gerät?
Was ist das Aufgraben?
Was sind die Inhalte des Ameisenbaus: der Riegel, die Blase, der Zweizack, das Geflecht, die Schildkröte, das Schlachtbeil, der Fleischfetzen, und was ist die Kobra?

Wir sehen, Kumārakassapo ist von der Mitteilung jener Gottheit, jenes „lichteren Geistes“ so beeindruckt, dass er diese vielseitige Mitteilung in seinem Gedächtnis wörtlich bewahrt hat. Es sind zuerst sieben Dinge, die von dem Ameisenbau und von dem Umgang mit ihm handeln, dann sind der Reihe nach sieben Dinge aus dem Ameisenbau herauszuholen und fortzuwerfen, und endlich ist als letztes die dort vorgefundene Kobra

zu bewahren.

Wer diese fünfzehn Elemente, die das Gerüst des Gleichnisses bilden, auswendig kennt, der kann sich – und das ist der Zweck dieser Rede des Erwachten -, wo er sich auch befindet, mit den tieferen Zusammenhängen gedanklich beschäftigen und somit der rechten Sicht von der wahren Natur des Daseins näher kommen. Dadurch werden ihm auch die folgenden Antworten des Erwachten auf alle fünfzehn Fragen leichter verständlich.

Lesen wir nun die Auskunft des Erwachten über die einzelnen Fragen.

Der Körper als „Ameisenbau“

Der Erhabene: *Ameisenbau - das ist eine Bezeichnung für diesen aus den vier großen Gegebenheiten bestehenden Körper (kāya), der von Vater und Mutter gezeugt und aus Speise und Trank erbaut ist und in rieselnder Veränderung dem Untergang, dem Verschleiß, dem Verfall und der Vernichtung entgegengeht.*

Die vier großen Gewordenheiten (mahābhūtā) gelten immer für die vier Zustände, die wir in der ganzen Natur vorfinden, ja, aus welchen sie besteht: Alle Dinge erfahren wir als Gebilde aus Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft. Diese Ausdrucksweise, die im klassischen Altertum auch im Abendland weit mehr im Vordergrund stand, weist auf eine unmittelbare direkte und voraussetzungsfreie Betrachtungsweise des Erlebens und des Erlebten hin.

Wir sprechen dagegen seit Jahrhunderten von der „Materie“, womit wir eine feste deutliche Vorstellung von dem „objektiven Sein“ einer solchen Substanz verbinden, aus welcher alles in der Natur bestehe. Dieses Wort „Materie“ und die Vorstellung, die wir damit verbinden, ist nicht die Nennung der unmittelbaren Erfahrung, sondern ist bereits eine Deutung der

Erfahrung, ist ein Erzeugnis des menschlichen Geistes, ist wie fast alle Deutung abwegig und verhindert gerade die rechte Erkenntnis des Gegebenen, des Erlebten.

Durch die seit Jahrhunderten im Geist immer stärker heraus geprägte Vorstellung von objektiver Materie als Grundsubstanz der gesamten Natur, also der Welt, ist heute das tiefe Erschrecken, ja, die große Erschütterung der Physiker bedingt, da sie nun mit von ihnen selbst entwickelten und als gültig befundenen Forschungsweisen zu dem Ergebnis gekommen sind, dass eine solche „Materie“ - nicht vorhanden ist. Damit ist die Natur, die Welt ihrer Vorstellung nicht vorhanden, und so kommt es, dass Männer wie Werner Heisenberg und Albert Einstein je für sich erschüttert bekennen, dass ihnen durch die Ergebnisse der neueren Forschung „der Boden unter den Füßen weggezogen“ worden sei, dass kein Fundament irgendwo in Sicht sei und dass alle ihre Vorstellungen und Auffassungen von Naturerscheinungen einschließlich ihrer Gesetze „Schöpfungen des menschlichen Geistes“ seien, der je nach seinen Eigenschaften Vorstellungen von der Realität schaffe, die aber eben nicht die Realität selbst seien. [84] Der alte Ausdruck von den „vier großen Gewordenheiten“ dagegen entspricht ganz unmittelbar unserer Wahrnehmung, nennt nur diese und folgert daraus nicht schon ein „objektives Sein“ einer Welt der Dinge. Es ist eben nicht zu leugnen, dass unseren konkreten Erlebnissen durch die fünf Sinne immer nur die Erfahrung von Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft zugrunde liegt. Von diesen vier Zuständen geht alles aus, was wir je mit den Augen sehen, mit den Ohren hören, mit der Nase riechen, mit der Zunge schmecken und mit den Gliedern tasten. Auch diese Sinnesorgane selbst, eben der ganze Körper, bestehen nur aus diesen vier Gebilden oder Zuständen. Wenn wir also von Menschen und Tieren sprechen, von den Eltern, den Partnern, den Kindern, von Wald und Feld, von Berg und Tal und Meer und von den tausend Werkzeugen und Arbeiten und Genüssen,

84 S. „Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha“ S 18-22

dann sind das alles nicht Dinge unserer unmittelbaren Sinneserfahrung, sondern sind immer schon Benennungen und Deutungen seitens des Geistes: Zugrunde liegen all diesem doch immer nur jene „vier großen Gewordenheiten“. Nur aus ihnen bestehen die Sinnesorgane, der ganze Körper und besteht die ganze wahrgenommene „Welt“. So geht der Erwachte mit dem Ausdruck „die vier großen Gewordenheiten“ nicht über das Erlebnis jeden Erlebers hinaus, folgt nicht der Neigung des irritierten Geistes, eine außerhalb und jenseits des Erlebens „seiende objektive Welt“ anzunehmen. Diese Deutung seitens des Geistes nannte der Erwachte schon vor 2500 Jahren „Blendung“. Und heute bekennen die Forscher, dass alle ihre derartige Deutung seitens des Geistes Blendung war.

Der Erwachte sagt aber nicht, dass der „Mensch“ von Vater und Mutter gezeugt werde, sondern nur der Körper und sagt an anderer Stelle (M 38) ausdrücklich, dass nur durch das Zusammenkommen von *drei* Wesen ein neuer Mensch entstehe, dass anlässlich der Paarung der beiden Eltern das eigentliche lebende Wesen in seiner noch jenseitigen Verfassung als drittes hinzutreten muss und dass dieses es ist, das sich im Lauf der neun Monate aus der Nahrung der Mutter den Körper aufbaut. Dieser Körper ist also nur sein Erdenwerkzeug. Darum spricht der Erwachte immer wieder von *nāma-rūpa*. Da ist *nāma* das gesamte Geistig-Seelische, das Wollende, Empfindende, Urteilende, Benennende, also das wollende und wahrnehmende Wesen, und *rūpa* ist der Körper und die Außenwelt, also das Gewollte, Benannte, Empfundene.

Der Körper des Menschen wird hier mit dem ruhelos rauchenden und flammenden Ameisenbau verglichen. Und aus diesem sollen jene sieben Gegenstände herausgeholt werden – Symbole für geistige und triebhafte Beziehungen zwischen diesem aus den vier Zuständen bestehenden Körper und der aus den gleichen vier Zuständen bestehenden wahrgenommenen „Welt“. Diese sieben Gegenstände sind die weltbildenden, weltbauenden, weltmalenden geistig-seelischen Eigenschaften. Nur durch diese sieben Gegenstände kommt es, dass der

Ameisenbau in ewiger Unruhe nachts raucht und tags flammt. Sind aber diese sieben Gegenstände herausgeholt, dann ist endgültig Ruhe.

Aber hier muss ein Gedanke mitgedacht werden, den wir in dem Bisherigen nicht ausgedrückt finden und den der Erwachte seinerzeit auch nicht auszudrücken brauchte, weil es der den damaligen Indern nächstliegende Gedanke und auch der Grund aller Sorgen und Schrecken war: Es ist das Wissen um die Unsterblichkeit des Lebens. -

Die meisten modernen westlichen Menschen glauben, dass sie erst mit der Geburt oder mit der „Zeugung“ durch die Eltern entstanden seien und dass sie mit dem Tod wieder zu dem früheren Nichts würden, vernichtet seien. Bei dieser Auffassung vom Leben ist es für den so denkenden Menschen von keinerlei Bedeutung, ob jene sieben geistig-seelischen Eigenschaften, die in seinem Körper hausen, zu Lebzeiten noch herausgeholt werden oder nicht. Denn er denkt, dass sie nach seinem Tod sowieso nicht mehr bestehen. Wer so denkt, der wird die weiteren Ausführungen des Erwachten nur so „nebenher“ lesen mit einem gewissen Interesse für Buddhismus.

Der Inder der damaligen Zeit aber kannte ebenso wie im Mittelalter auch hier im Abendland sehr viele ernsthaft bemühte Christen die meisten der hier genannten sieben verschiedenartigen geistig-seelischen Eigenschaften so weit, dass sie von ihnen wussten, dass diese nicht mit dem Körper entstehen, nicht mit dem jungen Körper jung, nicht mit dem alten Körper alt sind und auch nicht mit dem sterbenden Körper sterben. Sie erfuhren durch ihre lebenslängliche Beobachtung jener inneren geistig-seelischen Motive, dass diese zeitlos sind, dass diese überhaupt das Leben und der Beweger des Körpers sind, wie in jüngerer Zeit noch *Lenau* sagt:

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 noch weiß.

So wusste auch der Inder, dass er nur wegen dieser beharrenden Eigenschaften seinen gegenwärtigen Körper angelegt hatte und sein gegenwärtiges Schicksal zwischen Wohl und Wehe zu erleben hatte, und er wusste, dass sein nächstes Leben nach Ablegen des gegenwärtigen Körpers abhängt von der Qualität jener sieben Eigenschaften, die nicht mit dem Körper sterben. Insofern erkennen alle den geistigen Erscheinungen zugewandten Menschen keine andere Lebensaufgabe als die, durch fortschreitende Verbesserung jener sieben geistig-seelischen Eigenschaften für immer weitere Verbesserung ihrer zukünftigen Lebensformen oder gar durch deren Entfernung für endgültige Befreiung vom *Samsāra* zu sorgen.

Das ist das Problem aller Menschen, welche bei sich selbst die wühlende Wirksamkeit dieser geistig-seelischen Eigenschaften beobachten. Und für diese Menschen ist die Wegweisung des Buddha über die Reihenfolge der Ausrodung dieser Eigenschaften die wichtigste Auskunft für ihr Leben überhaupt.

Das gleiche Problem wird in einer anderen Rede (A IV,45) behandelt: Ein Geist namens Rohitasso hat im Laufe mehrerer Leben endgültig begriffen, dass mit aller Wahrnehmung, mit der irdischen und mit der jenseitigen, immer wieder Geborenwerden, Altern und Sterben der Körper zusammenhängt. Es gibt in allen „Welten“ kein Dasein, das ewig währt und heil ist. Darum sucht er seit langem das Ende der Welt durch Wandern zu erreichen - vergeblich. Als er nun den Erwachten nachts im Walde sieht, da tritt er an ihn heran (ebenfalls in „leuchtender Gestalt“) und fragt ihn nach der Lösung des Problems.

Der Erwachte antwortet: *In diesem klaftergroßen Körper, der mit Wahrnehmung und Geist (saññā und mano) besetzt ist, da ist die Welt und die Weltfortsetzung und auch die Weltauflösung und auch die Vorgehensweise, die zur Weltauflösung führt.*

Was der Erwachte hier die Weltauflösung nennt und die dazu erforderliche Vorgehensweise – das ist das Grundthema unserer Rede vom Ameisenbau. Es geht nicht darum, mit dem

Körper das Ende der Welt erreichen zu wollen, sondern die dem Körper innewohnende, den Körper überhaupt bedingende und bewegende vielschichtige Zuwendung zur Welt, durch welche allein die „Wahrnehmung“ und der „Geist“ zustande kommen, allmählich der Reihe nach aufzulösen.

Rauchen und Flammen

„Rauchen bei Nacht“, Mönch, ist das, was in der Nacht bedacht und gesonnen wird (anuvitakka, anuvicāra) für das Handeln am Tage.
„Flammen bei Tag“, Mönch, ist das, was nach dem nächtlichen Bedenken und Sinnen im täglichen Lebenswandel an Taten, Worten und Gedanken ausgeführt wird.

Dieses „Rauchen und Flammen“, dieses Bedenken und Sinnen, Handeln, Reden und Denken tut nicht etwa der „aus den vier großen Gewordenheiten bestehende Körper“, vielmehr geschieht es mit ihm und geschieht allein aus dem innewohnenden bei der Zeugung der Eltern hinzugetretenen „Wesen“, dem letztlich jene sieben Eigenschaften zugehören, die laut Anweisung des Lehrers allmählich und der Reihe nach aus dem Körper zu entfernen sind, damit Ruhe einkehrt.

Die Erklärung des Erwachten, das unentwegte Rauchen und Flammen des Ameisenbaus gelte für das gesamte Bedenken und Sinnen sowie für das gesamte Handeln, Reden und Denken des Menschen - zeigt, dass damit der gesamte lebenslängliche Einsatz des menschlichen Körpers von seiner Entstehung bis zu seinem Tod gemeint ist, und das heißt alles das, was über das bewusstlose Daliegen des Körpers hinausgeht. Der Körper selbst weiß nichts von sich, will nichts und kann auch nichts. Wie irgendein einfaches oder kompliziertes Werkzeug, das, gleichviel ob es im Schrank aufbewahrt ist oder für irgendwelche Zwecke eingesetzt und bewegt wird, doch in allen Fällen nichts weiß, nichts will und nichts kann – ganz ebenso der aus den vier Gegebenheiten bestehende organisch

strukturierte Körper: er weiß nichts, will nichts und kann nichts.

Wenn wir bei einem mit uns sprechenden Menschen die lebendige Gestik, die vielfältig modulierte Stimme und unterschiedlich blickenden, leuchtenden und blitzenden Augen beobachten, so geschieht das alles immer nur von jenen sieben geistigen Qualitäten; der Körper selbst aber ist nur die von jenen Geistigkeiten bewegte willenlose Marionette. - Irgendwann einmal muss ein ernsthafter Forscher, der zur Erkenntnis der wahren Natur des Daseins durchdringen will, diesen Tatbestand verstehen, weil er sich erst dann jenen unheimlichen sieben bewegenden Geistigkeiten zuwendet, deren endloser Fortbestand über alle Wechsel der Körperwerkzeuge hinaus nur dadurch gewährleistet ist, dass sie nicht durchschaut und erkannt werden, solange man sich einbildet, dass der Körper sich aus sich selbst bewege.

Wenn der Erwachte das nächtliche Rauchen als das Bedenken und Sinnen *(vitakka-vicāra)* und das Flammen am Tage als das Wirken des Menschen im Handeln *(kāya)*, Reden *(vaci)* und Denken *(mano)* erklärt, dann entsteht die Frage nach dem Unterschied zwischen dem Denken am Tag und dem Bedenken und Sinnen in der Nacht. Wir sehen, dass der Erwachte zweierlei Denken unterscheidet:

Was er für das Tagwerk in der Nacht bedenkt und sinnt - das ist das Rauchen bei Nacht; was er nach dem nächtlichen Bedenken und Sinnen am Tage in Taten, Worten und Gedanken ausführt, das ist das Flammen bei Tag.

Das bedeutet also, dass das nächtliche *Bedenken und Sinnen* den Menschen geistig formt, reguliert, wandelt und dass *das Wirken in Taten, Worten und Gedanken* letztlich von diesem „Bedenken und Sinnen“ bestimmt wird.

Hier darf „Tag und Nacht“ nicht wörtlich genommen werden. Bekanntlich sind in den Tropen die dunklen Nächte das

ganze Jahr hindurch etwa ebenso lang wie die hellen Tage, je etwa zwölf Stunden. Man schläft natürlich nicht diese lange Nachtzeit, und da man nur in dringenden Fällen bei künstlichem Licht arbeitete, so blieb die Zeit, besonders in Indien, dem stillen Bedenken vorbehalten, das weitgehend ein religiöses Meditieren war. So war es auch im christlichen Mittelalter. Das also gilt u.a. als „Bedenken und Sinnen“, als Meditieren.

Den Tag über war man aber in ständiger Begegnung mit Menschen, den Haustieren, den Herden und war gefordert von den Verrichtungen in Beruf, Haus und Feld ähnlich wie bei uns. Dabei geht es um Arbeiten unter Einsatz des Körpers oder um Rede und Antwort. Es gibt aber keine Tat und kein Wort, das nicht vorher schnell und meist unbewusst im Geist beschlossen wird, und das wird bezeichnet als Wirken in Gedanken. Dabei geht es fast nur um kurzes und kürzestes Bedenken der jeweiligen äußeren Situation und dann um entsprechendes Reden und Handeln. - Bei dem nächtlichen Bedenken und Sinnen ist man allein, es ist keine Begegnung, und darum ist man nicht zu dem vordergründigen Denken gezwungen, das die täglichen Begegnungen von uns fordern. Es ist ein stilleres Zurücktreten, in welcher Ruhe dem Menschen die tieferen Einsichten wieder aufsteigen, die im alten Indien bei den allermeisten Menschen vorwiegend religiöser Art waren.

Ebenso kann man „nachts“ aber auch falsch meditieren, unheilsame Vorsätze fassen, Groll pflegen, Leidenschaften ausmalen, und zwar unbehindert durch äußere Beanspruchung, während man „tags“ durch seine Pflichten an dem hemmungslosen Bedenken und Sinnen gehindert wird. Daran sieht man, wie wichtig es gerade zu diesen stilleren Zeiten ist, das richtige, taugliche Denken zu pflegen. Der Erwachte sagt:

Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt,
dahin geneigt wird das Herz.

Und er sagt weiter:

Wie das Herz geneigt ist, je nach dem Maß von Gier, Haß,

Blendung, mit dem es besetzt ist, danach ist das Reden und Handeln des Menschen.

Und er sagt weiter:

Was hier der Mensch in seinem Leben redet und handelt, danach wird sein Erleben hell und dunkel, glücklich und schmerzlich, jetzt schon und auch im nächsten Leben.

Im Lauf des Tages in der fortgesetzten Begegnung mit anderen Menschen und Dingen und in der Erledigung von Aufgaben kann der Mensch kaum anders denken, empfinden und bewerten als das eigene Herz, der Charakter, zulässt. In stiller Zurückgezogenheit aber, wenn man von keiner Aufgabe gefordert wird, kann es geschehen, dass man durch Lesen oder Hören von religiösen Aussagen zu Einsichten kommt, die oft den Trieben des Herzens direkt entgegengesetzt sind und die man doch anerkennen muss.

Wenn der Erwachte sagt, dass der Mensch das, was er in der Stille bedenke und sinne, dann am Tag in seinem Wandel in Taten, Worten und Gedanken ausführe, dann ist das oft nicht leicht zu erkennen. Denn bei starken Tendenzen kann man oft noch längere Zeit den besseren in der Ruhe gepflegten Einsichten zuwider und den Tendenzen gemäß handeln. Man erlebt dann, wie *Paulus* sagt:

Das Gute, das ich tun will, das tue ich nicht,
aber das Böse, das ich nicht tun will, das tue ich.

Ein Mensch, der zum Beispiel zum Lügen oder zum Neid neigt, wird also nach den ersten tiefen Besinnungen über den unwürdigen und schädlichen Charakter und über die großen Nachteile solcher Verhaltensweise für sich und für die Umgebung nicht gleich davon frei sein. Je stärker die Neigung und Gewöhnung ist, um so längerer Gegenbesinnungen bedarf es, bis solche Dinge in der täglichen Begegnung gar nicht mehr vorkommen.

Das hat seinen leicht erkennbaren Grund: Die Stärke und

die Kraft einer jeden Tendenz ist nämlich nichts anderes als die Summe der Bejahung dessen, worauf sie aus ist. Je häufiger und je überzeugter das Betreffende, z.B. das Verleumden, in diesen und in früheren Leben als hilfreich angesehen, also positiv bewertet wurde, um so stärker ist die Tendenz. Und nun kann auch ihre Abschwächung bis Auflösung nur auf demselben Weg, und zwar durch negative Bewertung, durch Betrachtung der mannigfaltigen Nachteile entsprechend allmählich vor sich gehen.

Es gibt also ein triebwandelndes Denken (dazu gehört auch ein die Triebe stärkendes Denken), und es gibt ein von den Trieben gelenktes Denken. Und je nach den Trieben, je nach der Herzensqualität ist unser Tun und Lassen. Die Qualität des menschlichen Wandels zwischen übel und gut, tugendlos und tugendhaft wird also bestimmt von der Beschaffenheit des menschlichen Herzens, seines Charakters, seiner Triebe, und diese können immer nur durch „Bedenken und Sinnen", also durch Meditieren verstärkt oder abgeschwächt und aufgelöst werden. Das ist also das Rauchen und Flammen im Ameisenbau.

„Lehrer" (brāhmana) – das ist, Mönch, eine Bezeichnung für den Vollendeten, den Heilgewordenen, vollkommen Erwachten.

„Forscher" (sumedha) - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für den nach dem Heil strebenden Mönch.

„Scharfes Gerät" - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für den heilenden Klarblick (ariya paññā).

„Ausgraben" - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für das tatkräftige Streben (viriyārambha).

Der „Forscher" *(sumedha)* ist der Heil suchende, nach dem Heil strebende Mönch, der nach der Anleitung des „Lehrers", des Erhabenen, den Weg zur endgültigen Überwindung des schmerzlichen Daseinskreislaufes einschlagen will. - *Sumedha*

wird gern mit „Weiser“ übersetzt, und es gehört auch ein großer Grad von „Weisheit“, das heißt von unbestechlichem Klarblick dazu, um dieses alltägliche „Leben“ so zu durchschauen, dass man seine seelenlose wie ausweglose Dynamik erkennt und darum endgültig entschlossen ist, von jenen sieben Elementen, die solches „Leben“ bewirken und in Gang halten, ganz abzulassen. Aber gerade diese Entschlossenheit und Heilsstrebigkeit gehört mit zu dem Pālibegriff *„sumedha“*. Ein weibliches Beispiel dafür haben wir in den „Liedern der Nonnen“ (Thig 448-521).

Der Erwachte als der „Lehrer“ fordert von einem solchen *Sumedha* die beiden letztgenannten Haltungen: Zuerst den heilenden „Klarblick“, für den das „scharfe Gerät“ als Gleichnis gilt. Es ist letztlich jener von allen vorausgesetzten, gewohnten, nicht hinterfragten Wertvorstellungen völlig unbeeinflusste heilig-nüchterne Blick auf die Erscheinungen, der allein tauglich ist, sie zu durchschauen, ihr wahres Wesen zu erkennen - und damit ihre seelenlose Geschobenheit.

Daraus folgt zwangsläufig das beharrliche „Ausgraben“, das konsequente Bemühen, jene sieben Eigenschaften, in welchen man völlig verstrickt ist, ja, deren Summe und Gesamtheit eben „ich bin“ genannt wird, auszugraben und abzutun. Dazu ist zwar eine nicht erlahmende Energie erforderlich, aber sie kann auch nicht erlahmen, da mit dem fortschreitenden Ausgraben der Lebenszustand immer heller, größer, erhabener wird und da der Klarblick immer wieder sieht, dass diese Verstrickungen die Quelle aller Qualen sind.

Nun folgt die Erklärung des Erwachten über die sieben aus dem Ameisenbau herauszunehmenden „Gegenstände“.

Der Riegel [85] *- das ist, Mönch, eine Bezeichnung für Wahnwissen (avijjā). Schaffe heraus den Riegel, lass ab vom Wahnwissen. Grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.*

Die Blase - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für Zorn und Aufbegehren (kodhupāyāsa). Schaffe heraus die Blase, lass ab von Zorn und Aufbegehren. Grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.

Der Zweizack - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für Daseinsunsicherheit und Daseinsbangnis (vicikiccha). Schaffe heraus den Zweizack, lass ab von der Daseinsunsicherheit, der Daseinsbangnis. Grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.

Das Geflecht - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für die fünf Hemmungen (nīvarana):
die Hemmung durch Wunsch nach Sinnengenuss (kāma-chanda),
die Hemmung durch Antipathie bis Hass (vyāpāda),
die Hemmung durch Sichtreibanlassen im Gewohnten (thīnamiddha),
die Hemmung durch Erregtheit und Unruhe

---

85 K.E.Neumann übersetzt statt Riegel „Keil“, doch ist „langi“ nicht nur laut Pāliwörterbuch der die Tür, den Zugang verschließende „Bolzen“ oder „Riegel“, „Türriegel“, (und wird auch von anderen an dieser Stelle so übersetzt), sondern vor allem ist gerade Riegel das genau passende Bild für *avijjā,* das Wahnwissen. Denn dieses ist es, welches die ganze Heilsentwicklung verriegelt und verhindert. So wie man, wenn der Riegel geöffnet ist, in das Haus eintreten und sich alles zugänglich machen kann, so auch können erst nach Aufhebung des Wahnwissens *(avijjā)* die übrigen sechs schmerzlichen, bedrückenden, Leiden fortsetzenden Eigenschaften aufgehoben werden, ja, ihre Aufhebung ist eine zwangsläufige Folge nach der Aufhebung des Riegels *avijjā*. Dagegen heißt das Pāliwort für „Keil“ *anim*, und dieses hat Neumann in den „Liedern der Mönche“, Vers 744, auch richtig mit „Keil“ übersetzt. Dort ist die Rede davon, dass die Zimmerleute mit einem feineren Keil einen gröberen heraustreiben.

(uddhacca-kukuccha),
die Hemmung durch Daseinsunsicherheit und Daseinsbangnis (vicikiccha).
Schaffe heraus das Geflecht, lass ab von den fünf Hemmungen. Grab weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.

Die Schildkröte - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für die fünf Zusammenhäufungen (upādānakkhandhā), nämlich für die Zusammenhäufung von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche. Schaffe heraus die Schildkröte, lass ab vom Zusammenhäufen dieser Fünf. Grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.

Das Schlachtbeil - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für die fünf Sinnensuchtbezüge (kāmaguna), nämlich für die
vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden;
vom Lauscher (Riecher, Schmecker, Körper) erfahrbaren Töne (Düfte, Geschmäcke, Tastungen), die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Schaffe heraus das Schlachtbeil, lass ab von den fünf Sinnensuchtbezügen. Grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.

Der Fleischfetzen – das ist, Mönch, eine Bezeichnung für den Reiz nach Befriedigung (nandirāga). Schaffe heraus den Fleischfetzen, lass ab von der Befriedigung. Grabe weiter, Forscher, mit scharfem Gerät. Das ist der Sinn.

Die Kobra - das ist, Mönch, eine Bezeichnung für den von aller Verletzbarkeit erlösten Mönch (khīnāsavā). Halt! Die Kobra bleibe, die Kobra rühre nicht an.

Verehrung erweise der Kobra. Das ist der Sinn.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Kassapo, der Jüngere, über das Wort des Erhabenen.

So also erklärt der Erwachte die sieben „Gegenstände“, die aus dem Ameisenbau herausgeholt werden müssen, damit er zur Ruhe kommt. Alle sieben Eigenschaften werden in den Reden immer wieder in immer anderen Zusammenhängen genannt, ihr schmerzlicher Einfluss auf das Lebensgefühl des Menschen wird gezeigt.

Den Riegel entfernen – den Wahn herausholen

Der Wahn besteht unter anderem darin, dass die aus Wahrnehmung bestehende Welterscheinung samt dem darin miterscheinenden „Ich“ nicht als das durchschaut und erkannt wird, was sie wirklich ist, nämlich als *Wahrnehmung,* - dass sie vielmehr für letzte Wirklichkeit gehalten wird, so wie vom Träumenden, solange er träumt, die Traumbilder nicht als Träume erkannt, sondern für Wirklichkeit gehalten werden. Mit diesem Wahn gibt es keine Beherrschung der Erscheinung, des Daseins, ist keine Freiheit und Erlösung erreichbar.

Bekanntlich spricht der Erwachte immer wieder von zehn Verstrickungen, welche den gesamten *Samsāra*, den Umlauf der Wesen durch die unterschiedlichen Daseinsformen bewirken. Von diesen zehn Verstrickungen heißt die erste *sakkāya-ditthi,* was mit „Glaube an Persönlichkeit“ übersetzt wird. Es ist die Befangenheit in der Vorstellung, als ein Ich mit unveränderlichem „individuellem“ Kern in einer an sich bestehenden Welt verkörpert zu sein. Die Aufhebung und Ausrodung dieser ersten Verstrickung: die im Geist vollzogene völlig klare Einsicht, dass da, wo dieser Eindruck „ich bin in der Welt“ besteht, doch lediglich nur das Spiel der fünf Zusammenhäufungen läuft - das ist auch die erste Sprengung des Wahns, die Aufhebung der „Binde des Wahns“ *(avijjābandhana)*. Damit

wird der „Stromeintritt“ *(sotāpatti)* erreicht, und damit beginnt unhemmbar die Heilsentwicklung, an deren Ende auch der letzte Rest des Wahns, die zehnte Verstrickung, aufgehoben ist. Insofern gilt diese erste Sprengung des Wahns für die Beseitigung des „Riegels“, der die gesamte Heilsentwicklung verhindert.

Sobald die oberflächliche naive „Ich bin“-Auffassung als Irrtum durch Wahnbefangenheit durchschaut ist, da beginnt - wie in einer geistigen Zeugung - der Ansatz einer überlegenen, einer wacheren Instanz. Diese wird Wahrwissen genannt *(vijjā)*, und ihre zunehmende Anwesenheit und Mitsprache ist die *„sati“*, das Eingedenksein, das immer mehr gegenwärtig bleibende Bewusstsein von der hinter dem wahnhaften Eindruck stehenden ganz andersartigen Wirklichkeit.

Wenn im Gleichnis gesagt wird, dass die verschiedenen Gegenstände aus dem Ameisenbau herausgeholt werden, so ist das in der praktischen Übung dennoch ein nur ganz allmählicher Vorgang. Es ist nicht so, dass man bis zu dem Augenblick des Herausnehmens mit der betreffenden Haltung noch voll besetzt und dann plötzlich davon ganz frei ist, vielmehr werden, wie jeder in der Nachfolge stehende Anhänger an sich erfährt, alle diese heilsverhindernden Eigenschaften nur ganz allmählich geringer und geringer, bis irgendwann nichts mehr von ihnen zu merken ist.

Auch der Wahn wird nur allmählich blasser, nicht plötzlich. Langsam nur setzt sich das Wahrwissen durch. In dem Augenblick, in dem der Mensch durch die Lehren zum ersten Mal die Wahnhaftigkeit einsieht, da ist er *„von den Banden des Wahns befreit“*, das heißt sein Geist hat zum ersten Mal endgültig gefasst, dass sein gesamter bisheriger Erfahrungsinhalt Täuschung und Wahn ist. Aber die vielfältigen Begehrungen und Neigungen unseres Herzens – eben jene sechs anderen „Gegenstände“ im Ameisenbau - bewirken doch weiterhin ununterbrochen jene täuschende wahnhafte Wahrnehmung, die der Erwachte als „Luftspiegelung“ (Fata Morgana) bezeichnet. Darum wird der Mensch, obwohl er im Geist um die Täu-

schung weiß, doch immer nur mit den wahnhaften Bildern „gefüttert“. Dieser wahnhafte Charakter der Wahrnehmungen nimmt nur in dem gleichen Maße ab, als die übrigen sechs Gegenstände aus dem Bau herauskommen. Dann erst kann keine täuschende Wahrnehmung mehr aufkommen.

Die Blase herausnehmen - Zorn und Aufbegehren ablegen

Der zweite Gegenstand, der aus dem Ameisenbau, also aus dem inneren Menschen herausgeholt werden soll, ist eine Luftblase. Sie gilt für Zorn und Aufbegehren. Beides kann immer nur dann aufkommen, wenn ein Wesen irgendetwas, entweder in der äußeren Welt oder bei sich selber, in seinem eigenen Herzen und Denken, unbedingt so und nicht anders erreichen möchte, dann aber erleben muss, wie dieses Vorhaben durchkreuzt wird oder misslingt. Hinter allen Vorhaben aber steckt Eigenwille, steckt Unwissen, steckt die Identifizierung mit einem Ich. Und darum muss, wenn der Wahn einmal durchschaut worden war, alles Vorhaben, aller Eigenwille abnehmen, und dann können auch Zorn und Aufbegehren nicht mehr in der alten Kraft aufkommen und müssen immer mehr abnehmen.

Zorn und Aufbegehren werden mit einer Blase verglichen. Eine Blase ist aufgeblasen, voll Luft; nichts ist darin als Luft. „Um Luft, um nichts regst du dich auf, um nichts bist du verzweifelt.“ Das sagt sich der Kenner des Lebens immer öfter. Manchmal klingt es ihm wie Hohn, sein Herz zittert vor Bitternis und Schmerz. Aber der Geist kennt die Wahrheit, er weiß, dass es stimmt, hält sich das immer wieder vor Augen, und langsam setzt sich der Geist durch. So wird mit Einsatz der weisen Einsicht, der „scharfen Waffe“, beharrlich aufgegraben. Jede Situation, in der man ist, wird betrachtet; immer schneller wird erkannt: „Das ist doch keinen Zorn wert, darum soll kein Aufbegehren sein“, und so gräbt man allmählich aus seinem Körper Zorn und Aufbegehren heraus. Zorn und Aufbegehren sind die Stimme der Tendenzen, wenn ihr Wille

durchkreuzt wird.

Wer sich bemüht hat und in die Lehre mehr eingedrungen ist, der kann bei sich beobachten, dass ihn die Dinge nicht mehr so sehr in Zorn bringen wie früher. Spontan mag Zorn noch oft aufkommen, aber er hält nicht mehr so lange an und löst sich rascher auf. Immer früher sagt sich der Übende: „Alles, was an mich herantritt, ist nur Erscheinen aus früherem Tun, ist nur das Spiel der fünf Zusammenhäufungen.“ Er weiß, dass alle irgendwie formhaften Dinge, im Kleinen wie im Großen, ja, das Universum der gesamten Weltlichkeit diesseits und jenseits, Erscheinung ist, vergehen muss, wandelbar ist, ununterbrochen fließend, eine schmerzliche Bewegtheit. So negiert er alles Erscheinen vom Grund her, obwohl er zunächst noch in all diesem verwurzelt ist. Aber er bedauert seine Verwurzelung und kann darum nicht anders, als sie immer wieder negativ zu beurteilen und damit zu mindern. So lockert sich sein Verhältnis zur gesamten Weltlichkeit, allein schon von der Pflege der Anschauung her gewinnt er inneren Abstand, weil er weiß: *Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten. (M 37)* Obwohl er noch tausend Dinge begehrt, so weiß er doch um ihren wahren Unwert. Das Spiel der fünf Zusammenhäufungen in ihrer Wandelbarkeit häufig sehen, lässt allmählich einen festen Standort, ein Eiland hervortreten aus der Strömung der Ereignisse, einen festen Punkt, auf dem man sicher steht, an den nichts heranreicht.

Wenn in M 48 als zweite Selbstprüfung empfohlen wird, nachzusehen, ob unter dem Einfluss des immer wieder gepflegten wahnlosen Anblicks eine allmähliche Beruhigung des Gemüts, eine allmähliche Abnahme der Daseinsbindungen erfahren wird, so entspricht dies auch der hier genannten zweiten Entwicklung: Zorn und Auflehnung lockern sich unter dem Einfluss des immer wieder herangeholten klaren Blicks über die wahren Vorgänge.

Ebenso wird in M 6 als zweite Übung nach der Erhellung des Gemüts durch Vervollkommnung der Tugend die *beharrliche Beruhigung des Gemüts* empfohlen. Der Übende gewöhnt

sich daran, sein von manchen Wahrnehmungen zunächst erregtes Gemüt bald wieder zur Ruhe zu bringen, wissend, dass die Wahnbilder ein Aufbegehren oder eine Erregung nicht wert sind. Er denkt gemäß M 28: *„Entstanden ist mir da dieses Wehgefühl, durch Berührung bedingt. Berührung, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programierte Wohlerfahrungssuche sind bedingt entstanden, unbeständige Erscheinungen.“Indem er so die Gegebenheiten zum Objekt macht, da wendet sich das Herz der Betrachtung freudig zu, beruhigt sich, steht dabei still und wird frei.* - So brachte ein Mönch zur Zeit des Buddha die Gefühlswogen ganz zur Ruhe. Doch selbst wenn nicht gleich Gemütsstille eintritt, so ist es ein Fortschritt, wenn die Zeiten der Erregungen kürzer werden durch die beharrliche Übung:
Immer schlichter alle Sinneseindrücke,
immer weniger das Gemüt erregen lassen,
immer eher wieder zur Gleichheit kommen.
Nach dem Getroffensein nicht lange noch darüber nachdenken, nicht lange sich damit beschäftigen; aber auch bei erfreulichen, begeisternden Dingen, die nicht die Heilsentwicklung fördern, bald wieder eine Ruhe des Gemütes anstreben. So gewinnt man auch zunehmende Freude an der Ruhe des Gemüts, die den „Geschmack der Erlösung“ ausbilden hilft.

Diese Entwicklung beschreibt der Götterkönig Sakko in folgendem Vers:

Nicht leicht wird mein Gemüt verstört,
gerät in Wirbel nicht so bald.
Nicht kann ich lange zornig sein,
er hält bei mir nicht lange an.
Selbst wenn ich zürne,
schelt‘ ich nicht.
Dennoch heiß ich nicht alles gut;
ich bleibe vielmehr selbstbeherrscht,
weil ich mein Heil im Auge hab. (S 11,2)

Den Zweizack herausnehmen - Daseinsunsicherheit und Daseinsbangnis verlieren sich

Das Daseinsgefühl ist bei allen Menschen mehr oder weniger das Gefühl einer meist unbewussten, oft aber über die Bewusstseinsschwelle dringenden Ungeborgenheit und Unsicherheit. Bei allen Menschen, die sich mit dem körperlich dargestellten Ich identifizieren, besteht bewusst oder untergründig die Angst vor dem Kommenden und vor dem ganz sicheren Tod. Und vor allem beklemmt den weiterblickenden Menschen eine tiefere Ungewissheit, ein Zweifeln über das Woher und Wohin und Warum dieses Daseins.

Der Erwachte vergleicht diese unsichere, bange Lage mit der eines Mannes, der mit seinem ganzen Vermögen durch eine fremde, gefährliche Wildnis zieht, wo er jeden Augenblick einen Überfall auf Leben und Gut zu fürchten hat.

In dem Maß aber, wie man nicht mehr auf dieses körperlich erscheinende Ich setzt, weil man immer wieder mit innerer Ruhe die fünf Zusammenhäufungen betrachtet, da wächst die Gewissheit: „Mir kann nichts geschehen! Was je geschieht, das geschieht an diesen fünf Zusammenhäufungen“. So erfährt man in dem Maß, wie die Identifizierung mit dem Erscheinungs-Ich abnimmt, eine zuerst nur sehr feine, aber wohltuende Wandlung der Selbsterfahrnis, des Daseinsgefühls.

Wer das Erscheinungs-Ich aber bereits so sicher als Blendung durchschaut, dass er die Identifizierung schon um einige Grade zurücknehmen und mindern konnte, der erfährt auch ein Schwinden dieser Grundangst und die feine, wohltuende Wandlung des Daseinsgefühls. Erst jetzt, wo der lebenslänglich gewohnte, darum kaum bewusst gewesene Würgegriff dieses schweigenden Traumas nachlässt - durch die gespürte Erleichterung – wird er ihm überhaupt bewusst. Nun erfährt der Mensch unmittelbar und ganz ohne anderweitige Belehrung, dass diese Daseinsbangnis mit der Ich-Vorstellung verbunden war, dass überhaupt diese Ich-Vor-stellung der Kern der gesamten Verletzbarkeit ist. Mit dieser Minderung und

Auflösung nimmt alle Unsicherheit und Ungewissheit ab – bis zur Verflüchtigung.

Damit erfährt er, dass es die Möglichkeit gibt, alle Gefährdung endgültig zu verlieren, und das gibt eine Erleichterung und Sicherheit, die erlebt wird, die aber nur im Gleichnis angedeutet werden kann. Den zu dieser Entwicklung gelangten Menschen vergleicht der Erwachte mit dem Menschen, der aus der gefährlichen Fremde in die Nähe des sicheren heimatlichen Dorfes gelangt ist und sich bald „zu Hause“ weiß.

Mit dem Fortfall dieser Daseinsbangnis wird noch ein anderes geistiges Ereignis erfahren, das in dem Gleichnis des der Heimat sich nähernden Menschen nur angedeutet ist, aber in einem anderen Gleichnis klar wird:

Dort vergleicht der Erwachte die blendungsvolle Strömung der Begegnungsszenen, die ununterbrochen den Eindruck eines „Ich-in-der-Welt“ eindrängen, die Strömung, von welcher kein Anfang und kein Ende zu sehen ist, mit dem Ozean, in welchem die Wesen sich ununterbrochen mit Schwimmen an der Oberfläche zu halten versuchen. Sie sind nicht nur von den Gefahren des Meeres, von Strudeln, Wogen und Haien bedroht - sie müssen nicht nur ununterbrochen in Bewegung bleiben, um nicht zu ertrinken, sondern vor allem - sie wissen nichts anderes, kennen nichts anderes als dieses unermessliche Wasser. Soweit sie sich erinnern und denken können und soweit sie von anderen, denen sie schwimmend begegnen, aus vergangenen Zeiten hören, gibt es keine andere Erfahrung und kein anderes Leben, als sich mit Schwimmen und Mühen an der Oberfläche zu halten, immer nur an der Oberfläche zu halten ohne ein anderes Ziel und einen anderen Sinn als den, dass der sichere Untergang doch nicht verhindert, sondern nur so lange wie möglich hinausgeschoben werde.

Wer aber den Erwachten so verstanden hat, dass er das Erscheinungs-Ich als eine große Blendung durchschaut und so eine Ahnung von der Möglichkeit des Erwachens gewinnt, den vergleicht der Erwachte mit einem Schwimmenden, der sich nun so hoch wie möglich aus dem Wasser gereckt, ringsum

Ausschau gehalten und in der Ferne etwas entdeckt hat, von dem er bisher noch nie etwas gehört oder geahnt hatte: ein Ende des Weltmeeres, eine sichere Küste, einen festen Boden. (A VII,15)

Erst mit dieser Entdeckung fällt eine tiefe, unbewusst gewesene Resignation von ihm ab, ziehen Mut und Kraft in ihn ein, und nun beginnt er, sich auf dieses Ziel hin zu strecken und zu richten und es immer weniger aus dem Auge zu lassen *(„sati“)*. All sein Mühen, sein Leben, sein Dasein bekommt nun erst einen Sinn und ein Ziel.

Wer dies bei sich erfährt, der weiß, wie gültig die Verheißung des Erwachten ist, dass der so empfundenen Entdeckung des Ziels auch die wirkliche und endgültige Eroberung des Heils so sicher folgen müsse wie der Morgendämmerung der helle Tag.

Jene erste Verstrickung, die Identifizierung mit dem Blendungs-Ich, wird dort, wo die Blendung als solche durchschaut wird, durch wiederholte Betrachtung der bedingten, geistig-mechanischen Herkunft dieser Ich-Erscheinung bewusst und gewollt nach und nach aufgebrochen, gemindert und abgelöst. Die Aufhebung der Daseinsunsicherheit, der zweiten Verstrickung, folgt zwangsläufig, reift als Frucht der Aufhebung der ersteren, ja, sie ist das sichtbare und spürbare Zeichen für die fortschreitende Auflösung der Verstrickung im Ich-Wahn: Wer im Daseins-Ozean endlich die sichere Küste entdeckt hat, von dem fällt alle Furcht ab.

Das Geflecht herausnehmen - Die Hemmungen schwinden mehr und mehr

Wenn als erstes der Riegel des Wahns aufgestoßen wurde, dadurch allmählich das Aufbegehren über widerwärtige Erscheinungen zur Ruhe gekommen und dann endlich das Gefühl der Ungeborgenheit immer mehr der Sicherheit gewichen ist, dann kennt der Heilssucher bereits den Weg, kennt Bemühungen, die zur Betrachtung des Todlosen führen, ist Heils-

gänger geworden, er kann nun den durchdringenden Klarblick immer besser wiederholen. Mit diesen Wiederholungen hat er die fünf Hemmungen, in welchen der normale Mensch lebt und webt, immer häufiger aufgehoben und hat sie dadurch immer deutlicher erkannt und verstanden, so dass sie bei ihm im Ganzen erheblich dünner geworden sind und ihre Reste sich immer leichter auflösen. Nun kann er sie auch bewusst aufheben, denn er hat aus dem Heilsanblick und aus dem Gefühl der Sicherheit, der Unverletzbarkeit her kraftvolle, überzeugende Argumente gewonnen, welche die Hemmungen in ihrer Elendigkeit verurteilen.

Die hier mit einem Geflecht verglichenen fünf Hemmungen sind Erscheinungen des Geistes *(mano)*, die durch die unbewussten Verstrickungen *(samyojana)* des Herzens *(citta)* bedingt sind. Es sind die weiter oben schon genannten beim normalen Menschen immer wieder im Geist aufkommenden, aber im Geist auch überwindbaren und immer wieder vorübergehend aufhebbaren Regungen, Neigungen, Willensrichtungen der folgenden fünf Arten:

1. Wunsch nach Sinnengenuss *(kāma-chanda)* oder Gelüstigkeit *(abhijjhā)*: der unbewusste oder bewusste Drang nach Lustbefriedigung durch die körperlichen Sinne, also durch die „äußere“ Welt.
2. Antipathie bis Hass *(vyāpāda-padosa):* falsch, übel vorgehen *(vyāpāda)* aus Abneigung und Ablehnung, Hass *(pa-dosa)*.
3. *Thīnamiddha* ist die Neigung, sich treiben zu lassen in der Gemütsverfassung des gewöhnlichen in der Welt und mit der Welt lebenden Menschen. Es ist die Hemmung, sich über diese Vordergründigkeit hinauszurecken und sich wieder die weltüberlegenen Einsichten vor Augen zu führen, die aus der Aufhebung des Wahns (Riegel) hervorgingen, mit denen die gewöhnliche Vorstellung, in der Welt gefangen und ihr ausgeliefert zu sein, immer wieder überwunden wird.
4. *Udhacca-kukkucca*: Erregtheit und geistige Unruhe, ein Hin und Her der Gedanken oder die Unruhe eines zu straffen Angespanntseins, so dass man nicht in der Lage ist, in Sammlung

das zu bedenken und zu betrachten oder zu betreiben, worum es jetzt geht.
5. *Vicikicchā* bedeutet die im vorigen Kapitel bereits als aufgelöst beschriebene Daseinsunsicherheit, die verborgene und auch bewusste Daseinsbangnis des normalen Menschen. Wer aber den Riegel des Wahns aufgestoßen, die wahre Natur des Daseins endgültig verstanden hat, der ist kein „normaler Mensch“ mehr im obigen Sinn. Er ist sogar von der Verstrickung der Daseinsbangnis befreit. Und da die Verstrickungen die Grundlagen, die Wurzeln der Hemmungen sind, so ist diese Hemmung endgültig von ihm abgefallen, er hat sie nicht mehr.

Diese fünf Hemmungen verhindern den klaren Anblick der Wirklichkeit. Deshalb werden sie *„die Flecken des Gemütes, die Verhinderer des Klarblicks“ (M 39)* genannt und werden als die *„Blindmacher, Augenlosmacher, Unkenntnis-Schaffer, Weisheitsvernichter“* bezeichnet. (S 46,40). Mit ihnen ist weder die erste Gewinnung noch die Wiederholung des Weisheitsanblicks, das heißt die Aufhebung des Wahn-Riegels möglich. Dieses gelingt nur durch eine starke Sammlung auf die Betrachtung der durch die Lehre verstandenen wahren Natur des Daseins. Diese starke Konzentration verdrängt und überwindet jene fünf hemmenden Geisteshaltungen allmählich.

Diese fünf Hemmungen des Geistes sind bedingt durch die „Verstrickungen“ („Fesseln“) des Herzens. Der Mensch erlebt einzig und allein durch die Verstrickungen seines Herzens die Situation, sich als ein sterbliches Ich in der Welt vorzufinden und ihr ausgeliefert zu sein. Solange er von den Verstrickungen bewegt wird, so lange wird auch diese Vorstellung in ihm vorherrschen.

Hat ein Mensch nun den „Riegel“ beiseite geschoben, die „Binde des Wahns“ aufgehoben und so Einblick in die wahre Natur des Daseins gewonnen und damit die Möglichkeit der Heilsfindung so beglückend entdeckt, wie der lebenslängliche Schwimmer endlich die Küste entdeckt hat - dann ist ein sol-

cher Mensch für längere Zeit von zwei fast entgegengesetzten Seiten gezogen und gerissen: die Triebe seines Herzens, die Verstrickungen mit den begehrten Dingen der Welt bestehen zunächst noch wie zuvor, und er bezieht daraus auch weiterhin die Weltvorstellung mit dem Ausgeliefertsein und dem Tod am Ende - aber durch das gewonnene Daseinsverständnis, die „Beseitigung des Riegels“, „die Aufhebung der Bande des Wahns“, besitzt sein Geist nun den erlösenden Anblick von der Möglichkeit der Befreiung.

Diese beiden entgegengesetzten Vorstellungen sind es, wodurch das Phänomen der „Hemmungen“ bedingt ist. Die Triebe des Herzens, die nur ganz allmählich aufgelöst werden können, wollen ihn nach wie vor wie mit verschiedenartigen Gummistricken bei seinen gewohnten Zu- und Abneigungen, Genüssen und Bitternissen, in der Welt der Abhängigkeit und des Todes festhalten, aber die Beseitigung des Riegels hat dem Geist ein so herrliches Bild von Befreiung und Geborgenheit vermittelt, dass er sich dahin sehnt und darum den am fernen Horizont sichtbaren Zustand des Heilsstands um jeden Preis erringen will. Von daher geschieht im Geist immer wieder der Zug an den „Gummistricken“, das Sich Hinrecken des Geistes zu der verstandenen Befreiungsmöglichkeit. Das ist das jeweils vorübergehende Aufheben und Überwinden der Hemmungen. Durch diese häufige Übung (mit allem, was dazu gehört) werden die fünf untenhaltenden Verstrickungen immer dünner, wodurch das Sich Recken des Geistes zu dem weltbefreienden Anblick immer leichter wird, die Hemmungen immer leichter überwunden werden. Sind aber die fünf untenhaltenden Verstrickungen endgültig aufgehoben, so kann von den fünf Hemmungen keine Rede mehr sein; sie bestehen dann nicht mehr. Ein solcher ist dann „Nichtwiederkehrer“.

Solange aber der Mensch die „fünf untenhaltenden Verstrickungen“ noch nicht aufgelöst hat, so lange bewirken alle sinnlichen Wahrnehmungen eben immer noch jenes „Geflecht“, jenes Gemälde der Welt, das ihn wieder faszinieren will. Aber er weiß um diese täuschende Gefahr, um diese ge-

fährliche Täuschung, und darum zieht er sich immer wieder heraus. Das ist gemeint mit dem Bild, dass aus dem Ameisenbau das Geflecht herausgeholt wird.

Die Schildkröte herausnehmen -
Die fünf Zusammenhäufungen
nicht weiterhin zusammenhäufen

Die vorigen Ausführungen lassen erkennen und der auf dem Heilsweg praktisch Vorschreitende erfährt an sich oder hat an sich erfahren, warum von den fünf Zusammenhäufungen erst jetzt nach den fünf Hemmungen die Rede ist. In allen Lehrreden, die vom anatta-Anblick handeln und von dem Weg zu diesem Anblick, wird immer darauf hingewiesen, dass dieser Anblick, der als ein „überweltlicher“ oder „weltüberlegener“ bezeichnet wird, nie mit der normalen Bewusstseinslage des gewöhnlichen Menschen, die durch die fünf Hemmungen gekennzeichnet ist, möglich wird, sondern immer nur zu einer solchen Zeit, wo diese fünf Hemmungen, durch welche ja der täuschende Schleier der Weltvorstellung, der „Schleier der Māyā“ bedingt ist, aufgehoben sind. Insofern handelt es sich, wie schon öfter gesagt wurde, bei der Lehre des Buddha nicht nur um „Information“, sondern um „Transformation“, um Veränderung des Wesens.

In der 48. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“, in der ebenfalls eine Entwicklungsreihe des Heilsgängers aufgezeigt wird, weist bereits die erste Selbstprüfung darauf hin, dass dem Schüler dieser durchdringende Anblick nur nach Aufhebung der fünf Hemmungen (und noch drei weiterer hinderlicher Haltungen) möglich ist.

Ebenso wird in der 56. und 91. Lehrrede der gleichen Sammlung beschrieben, wie der Erwachte einen zum baldigen Verständnis der letzten Wahrheit besonders geeigneten Menschen Schritt für Schritt in die Lehre einführt, indem er vor der eigentlichen Lehre von den vier Heilswahrheiten die vier anderen vorbereitenden Lehren voranstellt (die Lehre von dem

Segen des Gebens gegenüber dem Geiz und gar dem Diebstahl, 2. die Lehre von dem karmischen Zusammenhang zwischen unserem Wirken in Gedanken, Worten und Taten und andererseits unserem Erleben, 3. die Lehre von den Wegen zu himmlischer Welt und 4. die Lehre von den Wegen zur Übersteigung der gesamten Sinnensuchtwelt und Zugang zu den brahmischen Sphären). Dann wird weiter gesagt, dass der Erwachte, nachdem er sieht, dass jener Schüler sich u.a. in dem Zustand der völligen Aufhebung der fünf Hemmungen befindet, nun beginnt, seine eigentliche und höchste Lehre, die von der Gesamtheit des Leidens und der gesamten Leidensüberwindung darzulegen. Am Ende heißt es, dass der Schüler sie nun auch vollständig verstanden hat und damit zum Heilsgänger geworden ist. Gleiche Berichte finden wir auch in anderen Sammlungen.

Das Bild von der Schildkröte wird auch in anderen Reden bisweilen für die fünf Zusammenhäufungen genommen (S 35,199): So wie die Schildkröte, sobald sie Gefahr erblickt, ihre vier Beine und als fünftes den Kopf einzieht und unter dem Schild verbirgt, weil sie sich an diesen fünf Gliedern gefährdet weiß - ganz ebenso hat der „Heilsgänger“ *(ariya sāvako)*, der „wahre Mensch“ *(sappuriso)* nach der Beseitigung des Wahnriegels immer deutlicher bis zur Endgültigkeit begriffen, dass er an nichts anderem als an jenen fünf Zusammenhäufungen verletzbar ist.

Dieser Zusammenhang zeigt sich bereits in dem Pāli-Begriff *upādāna-khandha* und der entsprechenden deutschen Übersetzung. *Khandha* bedeutet so viel wie „Stück“ oder „Masse“ oder „Haufen“. Da in Wirklichkeit alle fünf *khandha,* nämlich sowohl alle Formen (1.) - der als „Ich“ erlebte Körper wie auch die gesamten wahrgenommenen Dinge der Welt - als auch alle Gefühle (2.), die Wahrnehmungen (3.), die darauf sofort erfolgenden Aktivitäten (4.) und endlich die programmierte Wohlerfahrungssuche (5.) in ununterbrochener rieselnder Veränderung bestehen *(anicca),* so gilt von diesen nicht, dass sie feste Stücke sind, sondern „Massen“ oder „Haufen“

von kleinsten Bestandteilen, die durch unsere jeweilige Aktivität in Gedanken, Worten und Taten geschaffen wurden.

Von diesen fünf Zusammenhäufungen, die zusammen das ganze „Dasein“ ausmachen, heißt es:

Kein Dasein hat Beständigkeit,
und kein Gebilde dauert an;
anrieselnd häuft es hier sich an,
und rieselnd rinnt es schon davon. (Thag 121)

Was hier auf Erden und in andren Welten
in aller Art von Formen irgend auftaucht,
zerfällt, vermorschend, ohne Stillstand rieselnd:
In diesem Wissen leben Heilsbedachte. (Thag 1215)

Diese Fünf kommen in endlos rieselnden Strömungen aus der scheinbar uneinsehbaren Zukunft an den Menschen heran, werden als Wahrnehmung (3) von Formen (1) und Gefühlen (2) erlitten, erfahren, woraus sofort die Aktivität (4) ausgelöst wird, die die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) beeinflusst und prägt. Schon ist dieses Geriesel vorbei und neues folgt: die Illusion der Begegnungswahrnehmung *(papañcasaññāsankhā)* und die Strömung ununterbrochenen Agierens *(sankhāra, viññānasota)*.

Der normale Mensch, der den Tatbestand haltlosen, hemmungslosen Rieselns geistiger Erscheinungen nicht kennt, glaubt an eine dastehende Welt, in welcher er sich als Person vorfinde. Darum nimmt er jede dieser Wahrnehmungen an und ergreift sie *(upādāna)*. Durch solches „Ergreifen“ häuft er diese fünf Haufen immer weiterhin zusammen (Zusammenhäufungen) - und eben darum erfährt er ununterbrochen an ihnen das Leiden der Wandelbarkeit, des Schmerzes und der Gefährdung bis zum Untergang im Tod - immer wieder, immer wieder. Er gleicht der Schildkröte, die die Gefahr nicht erkennt und ihr darum verfällt.

Wer aber durch den Erwachten die wahre Natur des Seins

so tief begriffen hat, dass er vor diesem haltlosen Rieseln zurückschreckt, der kommt dahin, dass er diese fünf Zusammenhäufungen im Lauf der Zeit immer weniger zusammenhäuft, das heißt, er verhält sich gegenüber der Illusion der Begegnungswahrnehmungen immer stiller, bemüht sich, nicht mehr anzunehmen, zu ergreifen, Stellung dazu zu nehmen, sondern sie loszulassen, als ob sie ihn nichts angingen. Ein solcher häuft jene fünf aus bisherigem Zusammenhäufen entstandenen Haufen nicht weiterhin zusammen, so dass er nur noch mit den bisher geschaffenen Haufen *(khandha)* zu tun hat, und diese mindert er in jedem Fall, wo er nicht dazu Stellung nimmt. Von einem solchen heißt es (M 149): *Bei dem schichten sich die fünf Zusammenhäufungen weiterhin ab, und der Durst, der daseinfortsetzende, befriedigungssüchtige, der schwindet dahin.*

Das Schlachtbeil herausnehmen - Die Sinnensucht aufgeben

Die Betrachtung der Tatsache, dass nun erst, nach dem Herausnehmen der Schildkröte aus dem Ameisenbau das „Schlachtbeil“ herausgenommen werden soll, mag manchen nahe liegenden Irrtum, der bei der Lektüre aufkommen kann, berichtigen. - Wer nämlich unter der Schildkröte die fünf Zusammenhäufungen insgesamt versteht, der muss annehmen, dass dann, wenn die Schildkröte herausgenommen ist, kein Ergreifen, Zusammenhäufen von Formen und keine Formen mehr sind und ebenso weder von einem Ergreifen der vier übrigen Zusammenhäufungen, also weder von einem weiteren Zusammenhäufen noch von den Haufen selbst die Rede sein kann. Wenn aber alle fünf Zusammenhäufungen völlig abgetan sind, dann ist das ganze Daseinsproblem vollkommen gelöst, ist der Heilsstand gewonnen und bleibt nichts mehr zu tun übrig. Dann müsste auch die Sinnensucht, für welche das Schlachtbeil als Symbol gilt, längst abgetan sein. Und das würde zu der Frage führen, warum diese nun erst folgt.

Aber das Herausnehmen der Schildkröte gilt nicht für die

Auflösung aller fünf Zusammenhäufungen, sondern gilt, wie der Text erkennen lässt, für die gründliche endgültige Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen als der gesamten Leidensmasse. So wie die Schildkröte ihre fünf Glieder als gefährdet erkennt und bei Gefahr einzieht, so hat der konsequente Nachfolger, der bis zu immer leichterer und gekonnterer Aufhebung der fünf Hemmungen gekommen ist, dadurch auch immer häufiger jenen Klarblick gewonnen, mit welchem er in vollständiger Unbeeinflussbarkeit *(anāsavā)* die fünf Zusammenhäufungen so deutlich als den „Mörder des Lebens“, als den raffiniertesten Täuscher und Betrüger erkannt hat, dass er spätestens nun endgültig beginnt, sich wie die einsichtige Schildkröte zu verhalten, das heißt eingedenk der mit den fünf Zusammenhäufungen verbundenen Gefahren und Schmerzen diese nicht mehr weiter zusammenzuhäufen. Er hat jetzt erst, nachdem sein Geist immer häufiger klar und scharfblickend ist und darum die mit den fünf Zusammenhäufungen zusammenhängenden Schrecknisse deutlicher erkennt, die entscheidende Haltung des Loslassens, des nicht mehr weiteren Zusammenhäufens eingenommen. Damit ist eine entscheidende Wendung in seiner gesamten Lebenshaltung eingetreten.

Aber das geschieht nicht von heute auf morgen, geschieht wie alles nur ganz allmählich. Zwar hat der Geist irgendwann endgültig eingesehen, dass diese Haltung erforderlich ist, und von daher fordert der Mensch diese Haltung von sich. Aber die Wucht seiner programmierten Wohlerfahrungssuche, das heißt die mit großer Macht rollende, vom Geist ausgehende Aktionsgewöhnung, die fünfte der fünf Zusammenhäufungen, die Dynamik seines gesamten Anstrebens und Verhaltens folgt dieser Einsicht nur allmählich.

Ein solcher hat zwar - das geht aus dem bisher Gesagten hervor - schon lange ein unvergleichlich gelasseneres Verhältnis zu den gesamten Umweltseindrücken und Umweltseinflüssen gewonnen, ist ein an tugendliches Verhalten Gewöhnter, in heller, wohlwollender Gesinnung den Mitwesen gegenüber und ist dadurch zu einer solchen inneren Helligkeit und Hei-

terkeit gelangt, die ihn nun einlädt, sich immer mehr diesem inneren Wohl und diesem still beglückenden Gestimmtsein zuzuwenden und in dem gleichen Maß von dem durch die äußeren Sinne Angebotenen sich abzuwenden. - Darum ist jetzt erst davon die Rede, dass auch das „Schlachtbeil“, die Sinnensucht, aus dem Ameisenbau herauszuholen sei.

Warum wird die Sinnensucht mit einem „Schlachtbeil“ verglichen?

Die Sinnensucht *(kāma)*ist ja in der gesamten Sinnenweltdimension wirksam. Daher besteht überall in dieser Dimension zusätzlich noch das Problem der Moral. Nur in dieser Dimension wird zwischen untugendhaft *(dussīla)* und tugendhaft *(sīla)* unterschieden. Alle Wesen dieser Dimension sind bedürftig der sinnlichen Wahrnehmung, sind bedürftig, dass sie erlangen, wonach sie verlangen. Da zeigt nun der Buddha das karmische Gesetz auf, nach welchem nur derjenige die Erfüllung seines Verlangens findet, der auch das Verlangen seiner umgebenden Wesen immer zu erfüllen trachtet - und das gilt als gut und moralisch, während derjenige, der die Wünsche und Bedürfnisse seiner Mitlebenden unberücksichtigt lässt oder ihnen gar entreißt, was sie haben, damit bewirkt, dass auch er vergeblich nach der Erfüllung seiner Bedürfnisse trachtet, dass auch ihm vom „Schicksal entrissen wird“, was er wünscht. Insofern ist die Sinnlichkeit selbst zwar moralisch neutral, aber erst durch sie ist das moralische Problem gegeben.

Aber unter dem Gesichtspunkt der Heilsfrage ist die Sinnensucht eine gefährliche Krankheit, ein großes Unheil. Die Sinnensucht ist nicht nur der stärkste und am schwersten zu überwindende Verhinderer des Heils, sondern sie ist auch der Mutterboden, aus dem die anderen unheilsamen Dinge wie Egoismus, Antipathie bis Hass, Rohheit, Gewaltsamkeit usw. hervorgehen, wodurch die Wesen abwärts gleiten in immer mehr Leiden bis zum Höllengrund. Darum eben ist das „Schlachtbeil“ das ihr gemäße Symbol.

Alle Wesen der Sinnenwelt von den obersten Himmeln dieses Daseinsbereiches bis zu den untersten Höllen befinden sich wegen ihres sinnlichen Begehrens nach den mit den Sinnen erreichbaren Dingen in ununterbrochenem Wehgefühl, in einem Vakuum, lechzend, dürstend. Diese Tatsache des krankhaften lechzenden Dürstens schafft selbst in den höchsten Ebenen der Sinnenwelt ein Grundgefühl des Durstes, zu dem in den mittleren und unteren Ebenen noch ein Grundgefühl von Dunkelheit und Kälte dazukommt. Doch all das ist dem normalen Menschen gar nicht bewusst durch die unendlich lange Gewohnheit, weil er kein überweltliches Wohl kennt. Das lechzende Dürsten erfordert eine ununterbrochene Begegnung mit den verschiedenen Sinnesdingen. Aber diese Begegnung kann obendrein noch die Schmerzen erhöhen. In den Daseinsebenen, die innerhalb der Sinnensuchtwelt als Hölle bezeichnet werden, erfahren die Wesen immer das Gegenteil von dem, wonach sie lechzen und dürsten, während in den höchsten sogenannten „Himmeln“ der Sinnensuchtwelt die Wesen mehr oder weniger ununterbrochen Befriedigung ihres lechzenden Dürstens erfahren. Aber selbst dort ist das Dürsten vorhanden, das der Erwachte mit dem Jucken von Aussatzwunden vergleicht (M 75). Nur ist dort auch immer Gelegenheit zum „Kratzen“, das als Befriedigung empfunden wird, weil es vom dauernden Jucken der Wunden ablenkt.

Es bleibt also die Abhängigkeit, die Suchtkrankheit. Und da durch die Befriedigungserlebnisse die Sucht nur größer wird, solange sie positiv bewertet werden, so müssen alle Wesen der Sinnensuchtwelt, auch die der höchsten Sinnensuchthimmel, wenn sie den Ausweg nicht wissen, auf die Dauer wieder absinken in die Stadien, in denen ihrem süchtigen Begehren weniger Erfüllung wird bis zu den Höllen, wo sie das Gegenteil ihres süchtigen Begehrens erfahren: äußerste Schmerzen, Entbehrungen, Qualen und Misshandlungen für unvorstellbare Zeiten.

Das ununterbrochene Lechzen und Dürsten nach Sinneserlebnissen zwingt die Wesen, immer wieder Körper als Träger

von Sinnesorganen anzulegen, die dem Tod verfallen sind. Darum wird das sinnliche Begehren auch von daher mit dem Schlachtbeil verglichen, das immer wieder die Körper der begehrenden Wesen hinschlachtet. Es mag auch noch aus einem anderen Grund mit dem Schlachtbeil verglichen werden: weil die Wesen in der Sinnensuchtwelt sich gegenseitig immer wieder hinschlachten. Im grobstofflichen Bereich der Sinnenwelt und unterhalb des Menschentums gilt das Recht des Stärkeren. Der Schwächere wird umgebracht oder ausgebeutet.

Wir sehen an den Gleichnissen des Erwachten für die Sinnlichkeit (M 54), dass es in allen Daseinsbereichen, wo sich die Interessensphären überschneiden, gar nicht friedvoll zugehen kann. Und wenn auch in den höheren Sinnensuchthimmeln kein gegenseitiges Hinmorden ist, auch kein unbeabsichtigtes Schädigen des anderen, so ist dort aber auch kein Bleiben.

Die Wesen der Sinnensuchtwelt, die nicht den ganzen *Samsāra* durchschauen und sich herausarbeiten, sinken immer wieder abwärts und bleiben im Dauermangel des Sinnendurstes, bleiben Suchtkranke im wörtlichen Sinne. Von dem Status des ununterbrochenen Unbefriedigtseins befreit die Lehre als erstes. Der Sinnensüchtige kennt zwar durch seine Gewöhnung das Grundgefühl von Durst und (in den mittleren und unteren Ebenen) Dunkelheit und Kälte nicht. Aber er kennt das Gefühl der Befriedigung. An ihm kann er - einmal aufmerksam gemacht - merken, dass er zuvor unbefriedigt war.

In der Sinnensuchtwelt machen Formen und Gefühle die „Dinge“ aus, und zwar insbesondere solche Gefühle, die Ausdruck der jeweiligen Triebe: Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Gewaltsamkeit *(kāma, vyāpāda, vihimsā)* sind. Die Formen werden also vorwiegend mit einem Gewirr von groben, wilden Gefühlen wahrgenommen und im Geist registriert, der aus Wahrnehmung erst die geliebten und gehassten „Dinge“ macht. Dadurch bedingt werden komplexe Dinge in der Sinnensuchtwelt erfahren wie: Mutter, Vater, Geliebte, Kinder, Schränke, Betten, Städte, Fabriken usw. - und so wirre und bedrohliche Dinge wie: Politik, Krisen, Kriege, Katastrophen.

Nur für die mit Sinnensucht besetzten Wesen gibt es also Außen-„Dinge“.

Wer aber als Heilsgänger Sinnensucht überwunden hat, womit auch immer Nächstenblindheit und Schonungslosigkeit, Gewaltsamkeit, überwunden ist, wer davon völlig frei ist, weil er in sich selber alles Glück und vollen Frieden hat, der erlebt Formen nur noch wie leere Nebelfetzen, die vor dem freien Himmel zergehen. Er erlebt sie, die ihn einst so bedrängten, nun als leere Erscheinungen. Nur durch den hungrigen Bezug, durch Sinnensucht werden leere Formen zu äußeren „Dingen“. Der von Sinnensucht Befreite hat das Schlachtbeil der fünf Begehrungen, dem er in seinem bisherigen Leben ausgeliefert war, das ihn immer wieder getroffen, verletzt und seelisch und körperlich getötet hat, aus dem Ameisenbau, dem Körper, herausgegraben. Ist diese Abwendung vollkommen, so kann ihn nichts mehr in der Welt verwunden, er ist nicht mehr von dieser Welt. Ein solcher hat sich zu dem Reifegrad des Nichtwiederkehrers entwickelt und hat damit die Sinnensuchtwelt überwunden. Er bedarf keiner Befriedigung mehr aus den fünf Sinneserscheinungen. In der Regel lebt ein solcher die größte Zeit in der Übersteigung der sinnlichen Wahrnehmung, in den seligen Entrückungen.

Den Fleischfetzen herausnehmen - Befriedigung überhaupt aufgeben

Als Letztes, das aus dem Ameisenbau herauszuholen ist, wird der Fleischfetzen genannt, und der Erwachte sagt, dass dieser ein Gleichnis für die „Befriedigung“ sei.

Es sei hier gleich herausgestellt, dass die Befriedigung *(nandi)* ganz dasselbe ist wie „Ergreifen“ *(upādāna)*, wodurch die fünf Zusammenhäufungen weiterhin zusammengehäuft werden, das Leiden sich fortsetzt. In der 38. Rede der „Mittleren Sammlung“ lesen wir: *„Diese Befriedigung (nandi) bei den Gefühlen (vedanā), das ist „Ergreifen“ (upādāna).“* Zwar ist die wörtliche Übersetzung von *upādāna* ganz eindeutig

„Ergreifen“, aber dieses „Ergreifen“ ist immer nur dann geschehen, wenn man sein Gefühl „befriedigt“ hat. Wenn man also irgendein sinnliches Begehren bis zur Befriedigung erfüllt hat oder einer Anwandlung von Zorn durch entsprechendes Schelten oder Handeln bis zur Befriedigung gefolgt ist oder wenn man darüber „Befriedigung“ empfindet, dass ein Mensch, dem man nicht wohlgesonnen ist, sich blamiert hat oder sonstigen Schaden erlitten hat, dann hat man mit jeder solchen befriedigenden *(nandi)* Haltung die betreffenden inneren Triebe, die dadurch befriedigt wurden, bestehen lassen oder gar erstarken lassen. Man hat das sinnensüchtige oder schadenfreudige Verhältnis zu dem betreffenden Gegenstand oder Lebewesen bestehen lassen oder gar verstärkt, nicht aufgelöst. Diese Tatsache ist „Ergreifen“, denn, sagt der Erwachte, alles, was ergriffen wird, tritt auch wieder ins Dasein, tritt an den Täter wieder heran, und damit wird das Leiden fortgesetzt.

Dieser Zusammenhang zwischen der hier genannten Befriedigung und dem im Gleichnis von der „Schildkröte“ bereits näher besprochenen „Ergreifen“ *(upādāna)* zeigt, dass es jetzt erst, bei dem Bild von dem Herausnehmen des Fleischfetzens, um das endgültige und vollständige Zurücktreten von der Befriedigung geht. Jetzt erst, nachdem alle Sinnensüchtigkeit mit ihren großen Schmerzen und Qualen vollständig aufgelöst und der Zustand heller, seliger innerer Stille als Grundzustand erworben ist, in dem wegen des innewohnenden Friedens gar kein Lechzen mehr nach Befriedigung besteht - da erst besteht die Möglichkeit, von dieser Befriedigung, die immer eine innere Bedürftigkeit voraussetzt, ganz und endgültig zurückzutreten.

Während es in der ganzen bisherigen Entwicklung vorwiegend darum ging, lediglich auf dieses oder auf jenes zu verzichten, das heißt sich an dieser oder jener Einzelheit (Zorn oder sinnlichem Begehren) nicht mehr zu befriedigen, kann nun, nachdem der Mensch einen von allem Begehren und allem Dürsten völlig befreiten Zustand, eben inneren Frieden,

gewonnen hat, die dem Menschen angeborene Haltung, sich bei wohltuenden Dingen zu befriedigen, endgültig aufgegeben werden.

Bei dem normalen unbelehrten Menschen besteht alles Wohltuende darin, dass ein inneres Lechzen – sei es nach Sinnengenuss, sei es nach Rache oder auch nach Erheiterung des Gemüts – erfüllt und befriedigt werde, weil ohne Befriedigung jenes Lechzen bestehen bleibt und unerträglich werden kann. Nun aber, nachdem aus dem Ameisenbau schon all die vielen üblen Dinge entfernt sind, besteht keinerlei Lechzen mehr, ist vielmehr ein großer heller erhabener Zustand eingekehrt, und es geht nun um die rechte Haltung gegenüber dieser erhabenen Stille. Dieses Erlebnis besteht lediglich aus der Wahrnehmung einer hell erhabenen Empfindung, an ihm sind von den fünf Zusammenhäufungen nur noch zwei beteiligt: Gefühl und Wahrnehmung. Und auch diese sind hier nur noch in ihrer letzten, feinsten Zartheit vorhanden. Die drei übrigen Zusammenhäufungen nehmen hieran nicht teil.

Wer bis zu dieser Entwicklung gekommen ist, der versteht fast von selber, dass die Zuwendung zu diesem Zustand eine feine Form von Ergreifen wäre und das heißt ein Festhalten eines Zustands, der noch bedingt ist, eben durch jene beiden Zusammenhäufungen. Wer dieses durchschaut, der gibt nun auch die letzte leiseste Zuwendung auf. Im Frieden braucht er keine Befriedigung mehr. Damit ist der „Fleischfetzen“, das Letzte, dessen Entfernung angeraten wird, entlassen.

Die Kobra gilt für den Heilsstand -
für die Erlösung, das *Nirvāna*

In dieser Haltung, die kein Bezug zu dem Zustand und keine Abwendung von dem Zustand ist, in dieser völlig freien Haltung gegenüber „Zustand“ überhaupt, da liegt die letzte und höchste Unbetroffenheit und Untreffbarkeit - *an-āsava* - . Das ist der helle, erhabene Gleichmut, der nur an der Grenze der zartesten *Samsāra*-Gebilde aufkommen kann.

Wer diesen Gleichmut geschehen lässt, als wäre weder der Gleichmut noch ein Erfahrer – in dieser Haltung des freien Nichtannehmens *(anupādāna)* ist da auch keiner, dem etwas genommen werden könnte, ist Unverletzbarkeit, Erlösung. Das ist Symbol für die Heiligkeit, die Kobra. *Es bleibe die Kobra, die Kobra rühre nicht an!*

Dann sind alle, auch die feinsten Spannungen aus dem Fleischkörper herausgehoben. Dann ist dieser Körper, der ursprünglich als Werkzeug eines wollenden Wahn- und Leidenskomplexes geschaffen war, von den allerletzten Anliegen verlassen, von aller Erwartung, Spannung, Sehnsucht, von allem Dürsten befreit. Die letzten Reste untermenschlichen, menschlichen und göttlichen Wollens sind völlig aufgelöst. Und darum ist mit dem späteren Versagen und Vergehen dieses Körpers niemandem etwas geschehen, ja, ist überhaupt nichts geschehen.

DER STUFENWEG ZUR ERLÖSUNG
Die Etappenreise
24. Rede der „Mittleren Sammlung“

Vorwort

In der 24. Rede der „Mittleren Sammlung“ „Die Etappenreise“ wird zuerst vom Erwachten selbst und hernach von zweien der weisesten Mönche der Weg der inneren Entwicklung vom normalen Menschen bis zur Vollendung im Heilsstand kurz genannt: es werden eigentlich nur die wenigen Etappen dieses Wegs erwähnt und einige Verhaltensweisen, die zum Fortschreiten erforderlich sind, so dass sich die Rede dem heutigen westlichen Menschen nur schwer erschließt.

Im alten Indien rechnete man im größten Gegensatz zu uns Heutigen seit Jahrtausenden mit der endlosen Fortexistenz und Wanderung der Wesen durch alle unterschiedlichen Daseinsformen hindurch. Darum hatte man immer schon nach einem Ausgang aus diesem labyrinthischen Gefängnis gesucht und gefragt, bis endlich der Buddha diesen Ausgang ins Freie aufzeigte.

Die große Sehnsucht nach Erlösung aus diesem Labyrinth des Samsāra und die mehr oder weniger gründliche Kenntnis der praktisch erforderlichen Übungen und Besinnungen, um von Abschnitt zu Abschnitt zu immer weiterer Reife zu kommen, durfte im alten Indien noch viele Jahrhunderte nach dem Buddha vorausgesetzt werden. In der modernen Welt dagegen herrscht ein anderes Bild vom Wesen des Menschen und von dem Gesetz des Lebens vor, das dem der damaligen Inder geradezu entgegengesetzt ist. Dieser Tatsache muss Rechnung getragen werden durch einen geistigen Brückenschlag von unserer modernen, sehr vordergründigen Lebensauffassung zu der vom Erwachten aufgezeigten. Dazu stellen uns die überlieferten Lehrreden des Buddha überreiches Material zur Verfügung.

In unserer 24. Rede selbst wird die geistliche Entwicklung des Menschen verglichen mit einer in sieben Teilstrecken verlaufenden Reise eines Königs von seiner Residenz bis zur Landesgrenze. Jede Teilstrecke wird durch Fahren bis zu ihrem Ende bewältigt, an dem dann die Möglichkeit besteht, durch Umsteigen in ein anderes Gefährt mit frischen Pferden die nächste Etappe der Reise, die wieder anderer Art ist, zurückzulegen und so fort bis man ans Ziel gelangt ist.

Damit vergleichbar geschieht auch die geistliche Entwicklung des Menschen hauptsächlich in den bekannten und schon viel beschriebenen drei großen geistigen Abschnitten, die zur Vollendung im Heilsstand führen. Karl Eugen Neumann nennt sie stets:

1. Tugend, 2. Vertiefung, 3. Weisheit.

Darunter wird des Näheren verstanden:

1. sīla – im gesamten Umgang mit den Mitwesen wenigstens die bekannten „fünf *sīla*“ innehalten wie überhaupt sich zu fürsorglicher, rücksichtsvoller und wohlwollender Gesinnung und Art erziehen.

2. samādhi = weltunabhängiger Herzensfrieden, weil bereits von Gier, Hass und Blendung befreit.

3. *paññā* = „Weisheit“ im Sinne von Klarblick, weil ein solcher durch die Befreiung von Blendung nun auch alle Begrenzungen durch Raum und Zeit aufgehoben hat.

Der eine oder andere dieser drei Hauptabschnitte wird in den Reden bisweilen zum näheren Verständnis noch etwas unterteilt. Das ist in unserer Rede mit dem dritten der drei Abschnitte („Weisheit“, „Klarblick“ = *paññā*) geschehen, wodurch eben die „sieben Etappen“ entstanden sind.

Karl Eugen Neumann hat den Titel dieser Rede aus dem Umfeld des 19. Jahrhunderts mit „Eilpost“ übersetzt. Aber die geistliche Entwicklung des Menschen, seine Umerziehung bis zur Transformierung und zuletzt Transzendierung seines gesamten Wesens an Herz, Charakter, Geist und Körper - das also, was in allen Heilslehren die Läuterung genannt wird - geschieht wahrlich nicht „per Eilpost“. Diese Entwicklung ist

vielmehr eine Aufgabe, für welche der moderne Mensch kaum Verständnis, geschweige den Willen aufbringen kann, solange er das Grundgesetz des Lebens und das Wesen des Menschen nicht so kennenlernt, wie die alten Kulturen des Ostens beides kannten, weshalb sie auch die Geburtsstätten der Religionen, Heilslehren und Läuterungsanweisungen wurden („ex oriente lux"). Darum soll hier zunächst aus einem Vergleich von vier sehr unterschiedlichen Etappenreisen dasjenige Bild vom Menschen und vom Leben entworfen werden, das die weiterblickenden Weisen kennen, woraus dann auch ein Verständnis für den in der 24. Rede besprochenen Läuterungsweg hervorgeht.

Vier Arten von Etappenreisen

Es gibt in der Welt wenigstens vier sehr verschiedene Arten von „Etappenreisen"; sie sind von größter Unterschiedlichkeit, sowohl nach Sinn und Zweck und Erfolg wie auch nach „Dauer", und es ist gut, wenn wir neben den uns bekannteren - den ersten beiden - gerade die weniger bekannten ins Auge fassen, denn nur diese bilden den Knoten unseres Geschicks und - seine Lösung. Wir befinden uns mitten darin, ohne es zu wissen, doch wir kommen nicht zur Ruhe, bis wir gerade sie recht erkannt und verstanden haben und dann – auch praktisch durchstehen.

Zur ersten der vier Etappenreisen gehören die Reisen auf unserer Erde, wie sie von dem eben erwähnten König im Gleichnis und von den Menschen zu allen Zeiten in den unterschiedlichsten Formen durchgeführt wurden: im Altertum als ganze Völkerwanderungen durch die Kontinente und als Karawanenzüge durch die Länder, dann als Reisen mit der Postkutsche in der sogenannten „guten alten Zeit" bis zu den modernen Reisen mit Bahn, Schiff und Flugzeug zu allen Orten der Erde, bei welchen die Zahl der Etappen abgenommen hat.

Die Karawanen zogen früher auf ihrer weiten Reise von

Oase zu Oase. Menschen und Lasttiere erholten sich in längeren Pausen, um mit neuer Frische die nächste Etappe zu bewältigen. Bei der Postkutsche wurden von Zeit zu Zeit - je nach den Umständen - die müden Pferde und Lenker ausgetauscht, und die Fahrt ging weiter.

Auch viele Tierarten haben ihre regelmäßigen weiten Reisen : die Vogelzüge durch die Luft, die Fischzüge durch die Ströme und Meere und früher auch die mühsamen Wanderungen und Züge ganzer Tierrassen und Rudel.

Die zweite Art der Etappenreisen dauert länger. Der Buddha, der Erwachte, umgreift sie mit den Worten:

„Geburt – Altern – Sterben“.

Diese Reise gibt es in menschlichen, untermenschlichen und übermenschlichen Existenzformen. Für unser jetziges Erdenleben begann sie mit dem Hervorgehen unseres Körpers aus dem Leib der Mutter und besteht dann, wenn sie sich in natürlicher Weise vollendet, aus vier Etappen: vom Säuglingsalter an über Jugendfrische, dann Lebenshöhe bis zum Greisenalter und zuletzt bis zum Wiederablegen und Verlassen des Körpers. Diese vier Etappen werden gern mit den vier Jahreszeiten verglichen, mit Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Wenn auch diese vier Abschnitte unserer Erdenwanderung undeutlich ineinander übergehen, so ist doch das Lebensgefühl in jedem Abschnitt erheblich anders, und der Reifezustand schreitet von Abschnitt zu Abschnitt voran. Man kann sagen: Je besonnener der Mensch sein Leben führt, um so mehr empfindet er den Reifezuwachs von Abschnitt zu Abschnitt. Und auch heute weiß jeder von uns ungefähr, in welchem Abschnitt dieser Reise oder in welchem Übergang er sich befindet.

Diese Abschnitte von der Geburt an über die ersten Eindrücke und das allmähliche Kennenlernen der neuen Lebensform bis zur Bekanntheit und dann Gewohnheit gibt es nicht nur bei Menschen und Tieren, sondern in allen Lebensformen. Bei den untermenschlichen Wesen vollziehen sie sich weitgehend

dumpf, getrieben von den Leidenschaften ohne Selbstkontrolle und ohne Überblick über das Leben; und bei den übermenschlichen Wesen meistens mehr bewusst, doch zum Teil auch in fröhlichem, leichtem Dahinleben.

Die dritte Art der Etappenreisen ist die schreckliche, sie ist ein Kreisgang: in sich selber ohne Ende, und in ihr kommen alle Etappenreisen der ersten und zweiten Art immer wieder vor, immer wieder vor, gleichviel wo wir uns innerhalb der ersten beiden Reisen befinden: immer sind wir auch in der dritten.
Es ist die Reise, die in Indien *samsāra* genannt wird, d.h. „um-und-um-wandern", bei welcher das Leben eines Wesens von seiner jeweiligen „Geburt" bis zu seinem jeweiligen sogenannten „Tod" nur eine von ungezählten Etappen ist, welcher unmittelbar die nächste Etappe folgt, und zwar entweder wieder im menschlichen oder im über- oder untermenschlichen Bereich mit den dortigen wechselreichen Schicksalen; und gleich nach dem Tode folgen nur immer wieder Geburt, Altern, Sterben - ohne Ende, ohne Ende ...

Diese immer neuen Etappen innerhalb des Samsāra fasst der westliche Mensch, wenn er von ihnen hört, als immer neue „Leben" auf; aber so tun nicht die Erwachten. Sie sprechen vom sogenannten „Tod" mit den Worten:
Nach Versagen des Körpers jenseits des Todes wird er dort oder dort wiedergeboren.
Damit drücken sie deutlich aus, dass der sogenannte „Tod" nicht das Gegenteil von Leben, nicht das Ende und auch gar keine Unterbrechung der Wanderung ist, sondern dass der Tod nur der Übergang, der Durchgang in den nächsten Raum ist, jenseits des uns bisher bekannten Bereichs.

Die Erwachten berichten von ihrer Rückerinnerung an ihre ungezählten Tausende von Daseinsformen als von einer einzigen großen, großen Reise, die zu immer wieder anderen „Orten" führte.

Weil der „Tod" nur ein Gestaltwechsel bei Fortsetzung des

Lebens ist, darum lehrt der Erwachte, dass die Voraussetzung für die Geburt eines Menschen nicht im Zusammenkommen von zwei Wesen - den Eltern - sondern von Dreien liege, denn zu den beiden Eltern muss das eigentliche lebendige Wesen mit seinem Charakter und seinen Veranlagungen - aber in dem für die meisten Menschen unsichtbaren feinstofflichen *(dibba-)* Körper hinzukommen und in den Mutterschoß eingehen, um sich aus der Nahrung der Mutter wieder ein Körperwerkzeug aufzubauen. Es handelt sich also nicht um „Zeugung“ eines neuen Wesens, sondern um „Empfängnis“, um Empfängnis und Einlass eines lebendigen Wesens in den Mutterleib. Das bedeutet: Wir Heutigen haben zu unserer jüngsten Geburt unsere auf der langen Reise erworbenen guten und üblen Charaktereigenschaften und Leidenschaften selbst mitgebracht. Der jetzt Geborene ist charakterlich ganz der zuvor „Gestorbene“ - nur zu seinem Körper haben die Eltern ihm verholfen.

Und auch was uns in jedem neuen Lebenslauf begegnet als unser „Schicksal“, das ist ebenso „alt“ wie wir selber, denn es ist nur das, was wir früher den Mitwesen an Wohltaten und Übeltaten angetan hatten. Was uns begegnet, ist also nicht von irgendeiner fremden Macht geschicktes „Schicksal“, sondern eigenes selbst geschaffenes „Schaffsal“. Auch die christlichen Bücher sagen (in der Apokalypse des Johannes-Offenbarung 14,13): *„...und ihre Werke folgen ihnen nach“* und (Gal. 6,7): *„...denn was der Mensch säet, das wird er ernten“*.

Doch diese Samsāra-Reise von Lebensform zu Lebensform führt nicht, wie die anderen, von Etappe zu Etappe irgendeinem Ziel näher – weder der „Vollkommenheit“ noch dem „Untergang“ - sondern verläuft schier planlos, sinnlos auf und ab, endlos wie im Kreis. Und die Menschenart, unsere gegenwärtige Existenzform, ist unter den vom Erwachten genannten etwa zwanzig Existenzweisen, von der höchsten bis zur schrecklichsten, eine der dunkelsten und schwersten; nur noch drei schlimmere, also untermenschliche Formen, nennt der Erwachte: „die Gespenster“ (christlich „die Armen Seelen“),

die Tiere und die Höllenstätte der Qualen und Quälgeister.

Er sagt, dass die Wesen in der Regel ihr eigenes Leben und Erleben falsch verstehen, das Gesetz des Lebens, seine Funktion und seine Struktur nicht kennen und, obwohl sie zu handeln glauben, doch nur von ihren Blendungen und Leidenschaften bewegt und gelenkt, sich alle Leiden selber bereiten. Denn der Mensch hat kaum eine Ahnung und keinerlei Wissen von der wahren Dimension, dem Gesetz, der Struktur und vor allem der Funktion dessen, was er „Leben“ nennt. Er empfindet Wohl und Wehe, er glaubt zu leben und zu handeln, aber er weiß nicht, woher das alles kommt – und darum sprechen wir ja auch von „Schicksal“.

So wie wir manchmal vielleicht auf eine Fliege blicken mögen, die über unseren Handrücken läuft und die doch nichts vom Menschen weiß und nichts von den Gefahren, die ihr vom Menschen drohen, geschweige dass sie unsere Probleme, Sorgen und Freuden kennte - so auch blicken die Vollendeten, die Geheilten auf uns, die wir allerlei Versuche anstellen, um zu Wohl und Helligkeit zu kommen, und die wir doch nur immer wieder in Tod und Wiedergeburt fallen – denn Menschentum ist eine der untersten, dunkelsten aller Erlebensweisen.

Und diese Reise von Wohnung zu Wohnung kann „von selber“ gar nicht zum Ende kommen, denn dazu würde es einer besonderen Kenntnis bedürfen - eben einer Kenntnis des Heilsstandes. Die hat der normale Mensch nicht, und er kann sie aus sich selbst nicht finden; nur durch die Belehrung seitens eines Vollendeten kann er sie gewinnen. Darüber sagt der Erwachte (M 46):

Die Wesen, ihr Mönche, haben das Verlangen, den Wunsch und die Sehnsucht: ‚Ach, möchte doch alles Unerwünschte, Schmerzliche, Dunkle ganz und gar aufhören und dagegen das Erwünschte, Erfreuliche und Helle immer mehr zunehmen!‘

Aber bei diesen Wesen, ihr Mönche, obwohl sie also wünschen und sich sehnen, nimmt doch das Unerwünschte, Schmerzliche, Dunkle immer mehr zu, und das Erwünschte,

Erfreuliche und Helle schwindet immer mehr.

Denn sie kennen nicht das Gesetz des Lebens.

Und auch ein Anfang dieser Samsāra-Reise ist nirgends zu erkennen. - Die Weisen, die über unsere begrenzte sinnliche Wahrnehmung weit hinausgewachsen sind und darum andere Zeiten und Vorgänge durchblicken als wir - diese erkennen, so weit sie auch immer zurückblicken, nur immer sich selbst in immer wieder anderen Formen, bis sie des weiteren Rückblicks müde werden, zumal sie inzwischen das Gesetz durchschaut haben, dass ein Anfang unmöglich gefunden werden kann.

Der Erwachte berichtet darüber, dass die meisten Wesen allein in einem Weltzeitalter, in einem Äon, Hunderttausende von Lebensformen menschlicher, über- und untermenschlicher Art mit Geburt, Altern und Sterben immer nur des Körpers durchwandern. Von solchen Weltzeitaltern habe er 91 rückwärts durchschaut und habe immer nur Wechsel und Wandel in Daseinsformen und nirgends einen Anfang und nirgends eine sinnvolle Entwicklung gefunden, sondern immer nur Wechsel durch Höhen und Tiefen, durch Licht und Dunkel, durch Qualen und Freude - in einer gewissen Bedingtheit:

In der Regel geraten die Wesen von Geburt zu Geburt in immer größere Dunkelheit, bis sie in Unterwelten, oft noch unter dem Menschentum, in äußerster Not erst „durch Schaden klug“ werden, durch die Schmerzen erst zur Umkehr kommen. Aber wie hoch sie sich dann auch in dem weiteren Umlauf wieder entwickeln mögen und darüber ihre frühere Not wieder vergessen haben: - solange sie das Grundgesetz der Existenz nicht kennen, die Ordnung ihres eigenen geistig-seelischen „Funktionierens“, ihre Bedingtheit („Konditioniertheit“) nicht durchschauen, deren Kenntnis allein zur Erwachung und damit zum Ende dieses Umlaufs führt - so lange geht es nach jedem Aufstieg langsam aber sicher wieder abwärts.

Und nicht nur der Erwachte spricht von dem rieselnden Absinken der Wesen von Stufe zu Stufe - auch in anderen Religi-

onen ist ein Raunen von „Götterdämmerung“ und immer wieder Untergang. Auch die christliche Lehre spricht vom früheren Abfall der Engel Luzifers, die zu „Dämonen“ wurden. Und Jesus sagt auch von uns Menschen, dass die meisten „auf dem breiten Weg“ wandeln, der abwärts in noch größere Dunkelheit führt. (Matth. 7, 13 u. 14)

Von dieser schier ausweglosen, schier endlosen, schmerzlichen Etappenreise hatten die stilleren tieferen Geister des alten Indien - aber vereinzelt auch im Abendland – Ahnung und Wissen, und darum stöhnten sie auf:

Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben; in Leiden bin ich versunken, in Leiden verloren! 0, dass es doch einen Ausweg gäbe, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen. (M 29 u.a.)

Und als dann vor zweieinhalbtausend Jahren der Vollendete erschien - der aus diesem Alptraum Erwachte – da erkannten gerade diese Geister sehr bald, dass sie hier den Wegweiser aus diesem Elend und Leiden heraus vor sich hätten. Die überlieferten Reden sind durchzogen von den tief besorgten Fragen dieser Menschen an den Erhabenen, von den klärenden Antworten des Meisters und von den Berichten über ihre konsequente Einübung des aufgezeigten Heilswegs bis zur Heilsfindung.

Selbst heute noch - obwohl diese Heilslehre aus Indien schon vor Jahrhunderten äußerlich verdrängt wurde - geht durch das hinduistische Indien die Mahnung:

Haben wir nicht in Verehrung die Weisen befragt,
wie die Kette der Wiedergeburten zu sprengen sei,
haben wir auch keine Wohltaten angehäuft,
die imstande wären, uns die Flügel der Himmelstore zu öffnen,
so waren wir weiter nichts als die Axt, die den Jugendbaum unserer Mutter fällte. (Subhāsitarnāva)

In diesem unermesslichen Umlauf hat der Erwachte das Grundgesetz der Existenz entdeckt, und dadurch hat er hinausgefunden zur Erwachung. Und er sagt, dass immer wieder einmal in langen, langen, unregelmäßigen Zeitabständen einer aus sich selbst zu dieser Erwachung komme, ein Erwachter („Buddha“) werde, und dass durch ihn dann manche der dazu geeigneten Wesen dieses Grundgesetz und damit den Übungsweg kennenlernten, der aus diesem Elend herausführt. - Dieser Übungsweg ist die vierte Art von Etappenreisen, und um diese geht es in unserer Rede. -

Die vierte Art von Etappenreisen, die von den Erwachten gelehrte, ist die einzige, die zur endgültigen Geborgenheit, also nicht nur zum höchsten, vollendeten Wohl, sondern zum Ausgang ins Freie führt.

Diejenigen Menschen, die zu der Zeit, in der wieder einmal ein Vollkommen Erwachter aufgetaucht ist, in seiner Nähe leben oder später, nach ihm, noch von der Lehre hören - wie wir Heutigen – und die zu dieser Zeit auch solche Herzensart und Gemütsart haben, dass sie dann aufhorchend den Sinn begreifen, das Elend des Samsāra empfinden und nun um jeden Preis nach dem Ausgang ins Freie trachten - diese gehen bei dem Erhabenen in die Lehre. Und wenn sie die Unterweisung verstanden haben, dann beginnen sie diejenige Etappenreise, die von Abschnitt zu Abschnitt zu immer mehr Erleichterung und Wohl führt, zu Helligkeit und Weitblick führt, bis mit dem letzten Schritt dieser ganze Alptraum ein Ende findet in der Erwachung, in der Erlösung.

Entwicklungsetappen dieser vierten Reise werden in allen Religionen mehr oder weniger angedeutet oder ausführlich beschrieben. Auch die Seligpreisungen Jesu zeigen solche Stufungen bis zu seiner höchsten Verheißung: *Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.* Ebenso handelt sein Gespräch mit dem „reichen Jüngling“ (Matth. 19,

16-21) zuerst von der Tugend in der Welt, dann aber von der Weltüberwindung. In der christlichen Mystik wird von dem „anfangenden“ und dem „fortschreitenden“ Menschen gesprochen, ebenso im Sufitum, im Hinduismus und am ausführlichsten und gründlichsten in der gesamten Unterweisung des Erhabenen.

Im Grund handelt es sich immer um die drei großen Entwicklungsetappen mit dem Endziel in der Erlösung als viertes, wie sie in den Lehrreden öfter genannt sind. Gegen Ende seines Erdenwandels spricht der Erwachte sie noch einmal aus, indem er geradezu eine Bilanz seiner Bemühungen und des Erfolgs seiner Bemühungen zieht (D 16):

Weil da, ihr Mönche, vier heilende Eigenschaften nicht endgültig erkannt und erworben worden waren, darum ist diese lange, lange Daseinsrunde durchwandert worden, durchlitten worden, durchirrt worden, von mir sowie von euch. Welche vier Eigenschaften sind das ?
Weil da die heilende Begegnungsweise(ariya sīla),
weil da die heilende weltbefreite Herzenseinigung (ariya samādhi),
weil da der heilende Klarblick (ariya paññā),
weil da das Heil der Erlösung (ariya vimutti)
nicht endgültig erkannt und erworben worden war, darum ist diese lange, lange Daseinsrunde durchwandert worden, durchlitten worden, durchirrt worden, von mir sowie von euch.

Aber nun, achtzigjährig, und nachdem er fast ein halbes Jahrhundert lang die Heilssucher über die Heilsentwicklung belehrt hat, nachdem ungezählte Scharen von Menschen in ganz Indien durch das Vorbild dieses wahnlosen Wesens und durch seine klärende Lehre in einem tauglichen edlen Lebenswandel gefestigt worden waren und damit himmlische Art gewonnen hatten;
nachdem weitere tausende Mönche und Bürger endgültig in die Heilsentwicklung eingetreten sind, die unhemmbar im Lauf weniger Geburten zur Erlösung führt;

nachdem sich unter den lebenden Mönchen und Nonnen nach Aussage des Erwachten über tausend bereits endgültig Erlöste befanden,
da konnte er seine Bilanz abschließen mit den Worten:

Da sind aber jetzt die vier heilenden Eigenschaften endgültig erkannt und erworben worden,
da ist die heilende Begegnungsweise,
da ist die heilende weltbefreite Herzenseinung,
da ist der heilende Klarblick,
da ist das Heil der Erlösung
endgültig erkannt und erworben worden.
Versiegt ist der Wanderdurst, abgeschnitten ist die Werdensader, nicht mehr weiter die leidvolle Wanderung.

Mit dieser Erlösung ist auch die vierte Art der möglichen Etappenreisen beendet und ist der Ausgang über alle Drangsal hinaus, der Ausgang ins Freie endgültig gewonnen und sind mit dieser auch alle anderen Etappenreisen endgültig beendet.

Diese vierte Etappenreise bildet den Inhalt der folgenden Rede.

Voraussetzungen für die vierte Etappenreise

Jede bewusst und gewollt begonnene Unternehmung ist, wenn sie durchgehalten werden soll, wenigstens von zwei Voraussetzungen abhängig, und diese müssen um so stärker und sicherer vorhanden sein, je mehr die beabsichtigte Unternehmung Einsatz und Arbeit erfordert.

Die erste Voraussetzung ist eine intellektuelle: Es ist die im Geist gewonnene Einsicht oder Erkenntnis oder Anschauung, dass das beabsichtigte Unternehmen den angestrebten Erfolg mit sich bringen wird, der entweder die Abwendung einer drohenden Lebensgefährdung oder Lebensminderung oder Not verspricht oder aber gegenüber dem jetzigen Zustand größte Verbesserung, Erhöhung und Erhellung verspricht. Diese Anschauung und Überzeugung, gleichviel ob sie falsch oder

richtig ist, irrig oder realistisch, bewirkt, dass man das Unternehmen beginnt.

Die zweite Voraussetzung ist die Beteiligung des Gemüts. Das heißt, man muss Mut und Zuversicht und gar eine große Sehnsucht zur Durchführung dieser Unternehmung haben oder bald gewinnen, sei es, um des Ergebnisses willen die Mühsal auf sich zu nehmen, oder sei es gar, dass auch die Aufgabe selbst schon eine große Genugtuung bereitet oder Freude macht.

Im Sinn dieser Wahrheit sagt *Johann Gottfried Herder* mit Recht:

Ohne Begeisterung schlafen die besten Kräfte unseres Gemütes. Es ist ein Zündstoff in uns, der Funken braucht.

Aber: Die Beteiligung des Gemüts mit Mut und Freude hängt nicht nur, wie die Anschauung, von dem intellektuellen, sondern von dem charakterlichen Zuschnitt des Menschen ab, von der Beschaffenheit des Herzens - und das Herz ist ein sehr unterschiedliches und sehr vielseitiges Motivgewoge.

Bei den meisten Mönchen mochte zu der Zeit, als sie unter dem Einfluss der Belehrung des Erwachten zu der rechten Anschauung gekommen waren, auch ihr Gemüt freudig mit eingestimmt und eine hohe Begeisterung sie bewegt haben. Aber das Gemüt des Menschen ist ebenso wankelmütig wie das Herz des Menschen, der Hort seiner gesamten Triebe, Leidenschaften und Charaktereigenschaften, der guten und der üblen, vielseitig und vielschichtig ist.

Je mehr gute Eigenschaften dem Herzen innewohnen (die der Erwachte mit Goldkörnern vergleicht), um so öfter ist das Gemüt in seinen Schwankungen immer wieder zum Guten geneigt, für das Gute begeistert; aber je mehr dunkle Eigenschaften demselben Herzen auch innewohnen (die der Erwachte mit Sandkörnern oder noch gröberen Verunreinigungen vergleicht), um so öfter ist dasselbe Gemüt zu anderen Zeiten wiederum zum Üblen oder doch banalem Vordergründigen geneigt und ist abgeneigt von dem Großen und Erhabenen.

Befindet sich nun ein solcher Mensch als Mönch im Orden, dann kommen öfter über ihn die Stimmungen der Öde, des Missmuts, der Langeweile. Und in solchen Zeiten melden sich in seinem Geist Erinnerungen an verlockende Szenen aus dem verlassenen Welt- und Familienleben oder gar Kritik an der Lehre des Erwachten oder am Orden. Unter dem Einfluss solcher aus dem Herzen aufsteigenden begehrlichen oder trüben Gemütsanwandlungen haben zu allen Zeiten in allen Religionen immer wieder Mönche und Nonnen den geistlichen Kampf abgebrochen und sind in das bürgerliche Leben zurückgekehrt.

Und noch häufiger sind die in der Familie verbliebenen Anhänger trotz anfänglicher Begeisterung unter dem Einfluss des grauen Alltags wieder erlahmt und zurückgefallen. Auch die Briefe der ersten christlichen Apostel an ihre Gemeinden sind erfüllt von der Mahnung durchzuhalten. Und wir finden da den Vorwurf, dass die Gemeindeglieder „die erste Liebe wieder verloren“ hätten.

Im Geist die rechte Anschauung zu gewinnen, kann man vergleichen mit dem Vorgang, dass ein Samenkorn in die Erde gelangt, aber erst das kraftvolle Miteinstimmen des Gemüts bedeutet die erforderliche Ernährung des Samenkorns durch Regen und Sonne, damit es sich regt in der Erde, sich ausreckt, Wurzeln bildet und den Stiel entwickelt, der bald sichtbar aus der Erde herausstrebt.

Die Anschauung allein ohne die kraftvolle Beteiligung des Gemüts hilft so wenig, wie wenn ein an sich gutes Samenkorn in harte, kalte und trockene Erde gelangt – das zeigt auch Jesus im Gleichnis vom Sämann - oder wie wenn ein Feuer trotz guten Brennstoffes allein aus Mangel an Luftzufuhr schwach dahinglimmt und zu erlöschen droht. Wenn aber von solchen Menschen, welche die rechte Anschauung über das Leben, über Unheil und Heil bereits besitzen, in der rechten Weise miteinander über den Segen dieser Lehre, über die Wege und die Übungen gesprochen wird, dann ist das, wie wenn man in das stille, lahm gewordene Feuer reichlich Luft hineinbläst, so

dass es wieder aufflammt und aufbraust. Aus diesem Grund empfiehlt der Erwachte das stärkende und ermutigende Gespräch mit anderen Strebenden über die Heilsentwicklung (S. M 43).

Zehn Betrachtungen geben Kraft und Mut

In dem hier folgenden ersten Teil der Rede sehen wir, wie der Erwachte die Mönche in der Pflege der rechten Anschauung und rechten Gemütsverfassung bestärkt: Er nennt dazu zehn Gesprächsthemen, Besinnungsthemen, an die ein jeder, wenn er die Leiden dieses Daseinslabyrinths und den Weg daraus begriffen hat, fast von selber kommt. Der Erwachte nennt sie, um den ernsteren Mönchen, die diese Besinnungen selbst schon pflegen, zu bestätigen, dass sie bei der richtigen und hilfreichen Arbeit sind, und um den anderen, die nicht von selber zu dieser Einsicht kommen, zu zeigen, worum es jetzt geht. Der Text der 24. Rede der „Mittleren Sammlung“ „Die Etappenreise“ beginnt wie folgt:

So hab ich's vernommen: Einstmals weilte der Erhabene bei Rājagaha im Bambuspark, am Hügel der Eichhörnchen. Da nun begaben sich viele Mönche, welche die Regenzeit in ihrer Heimat zugebracht hatten, zum Erhabenen, begrüßten den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich nieder. An diese Mönche wandte sich nun der Erhabene:

Wer da von den Mönchen, welche während der Regenzeit das geistliche Leben in der Heimat führten, hat sich dort bewährt als einer,
der selber bescheiden, über die Bescheidenheit mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber zufrieden, über die Zufriedenheit mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber abgeschieden weilend, über die Abge-

schiedenheit mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber alleinsam weilend, über die Alleinsamkeit mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber vorwärtsstrebend, über tatkräftiges Vorgehen mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber zu der heilenden Begegnungsweise gelangt, über die Einübung der heilenden Begegnungsweise mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber zur heilenden weltbefreiten Herzenseinigung gelangt, über die Einübung der heilenden weltbefreiten Herzenseinigung mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber zum heilenden Klarblick gelangt, über das Wesen des heilenden Klarblicks mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber erlöst, über das Heil der Erlösung mit den Mönchen gesprochen hat,
der selber zum Erlösungswissen gelangt, über die Wissensklarheit der Erlösung mit den Mönchen gesprochen hat –

wer unter den Mönchen hat sich auf solche Weise als ein Belehrer, als Helfer und Berater erwiesen, der die Zusammenhänge aufzeigt und die Ordensbrüder erfreut, erhebt und ermutigt?

Auf diese Worte des Erhabenen antworteten die Mönche:

Ein Ehrwürdiger namens Punno, o Herr, der Sohn der Mantānī, hat sich dort als Helfer und Berater erwiesen, der selber alle diese Eigenschaften besitzt und mit den Mönchen über den Segen dieser Eigenschaften gesprochen hat.

Zu jener Zeit nun saß der ehrwürdige Sāriputto nicht fern vom Erhabenen. Und es kam dem ehrwürdigen Sāriputto der Gedanke: „Gelungen ist dem ehr-

würdigen Punno Mantānīputto das geistliche Leben. Vollkommen erreicht hat der ehrwürdige Punno Mantānīputto das Heil. Ihn loben erfahrene Ordensbrüder vor dem Meister, und der Meister erkennt es an. Ich möchte doch einmal mit dem ehrwürdigen Punno Mantānīputto zusammentreffen und mit ihm ein Gespräch führen.“

Dieses Gespräch fand im alten Indien vor über zweieinhalbtausend Jahren statt zwischen einem Erwachten, einem Vollendeten, und seinen Mönchen, also solchen Menschen, die den Schrecken des Samsāra so sehr durchschaut haben, dass sie nichts anderes anstrebten, als endgültig aus ihm hinauszugelangen.

Andererseits hatten sie die Größe und Sicherheit des Erwachten, des Erhabenen, so tief gespürt und begriffen, dass sie sich diesem Meister und seiner Führung endgültig anvertrauten, um möglichst in dem gegenwärtigen Körperleben, in den zählbaren Jahren des Menschenlebens, unter der Anleitung und Aufsicht des Erhabenen, diese drei Etappen zurückzulegen und zu vollenden. Von diesem Vertrauen bewegt, sind sie willens geworden, den geraden Weg der konsequenten Einübung einer ganz anderen Lebenshaltung zu gehen, und haben darum das häusliche Leben und ihre Familien verlassen und haben sich dem Meister und seiner Führung anvertraut. - Aber der allergrößte Teil der damaligen Zeitgenossen des Buddha, die seine Lehre vernommen hatten, mochten oder konnten sich dennoch nicht zu dem Gang in den Orden entschließen, sondern bemühte sich, innerhalb des weltlichen Lebens der Wegweisung des Buddha zu folgen.

Uns Heutigen ist dieser *unvergleichliche Lenker der lenkbaren Menschen* nicht mehr gegenwärtig. Doch seine Lehre über das Gesetz und die innere Ordnung dessen, was wir als „das Leben“ empfinden, über den Bereich der Leiden, Mühsale, Schmerzen und Unzulänglichkeiten und über den Weg der

Einübungen, durch die man aus allem hinausgelangt zur Freiheit - diese Lehre und Wegweisung steht uns noch zur Verfügung. Doch können wir Heutigen, abgelenkt von den Erfordernissen des Berufs, von den Problemen, Verdrießlichkeiten und Lockungen des weltlichen Lebens und ohne die ständig begleitende Aufsicht, Korrektur und Ermutigung des Meisters, nicht daran denken, diesen Weg der Umbildung und Transzendierung des inneren Wesens im gegenwärtigen Leben schon zu Ende zu bringen - aber wir können uns in diesem Leben hauptsächlich durch gründliches Studium dieser Lehre ein solches Verständnis von der Struktur, der Funktion unseres Lebens erarbeiten, bis diese Orientierung über das Wesen des Lebens fast „von selbst" zur allmählichen Umlenkung unseres Wollens und Anstrebens führt. - Ganz ebenso hatte ja auch unsere bisherige wahnhafte Grundanschauung über die Einmaligkeit unseres Lebens und unsere vermeintliche endgültige Vernichtung mit dem bevorstehenden Tod (wo sie und soweit sie bestand und besteht) auch zu unserer bisherigen Willensrichtung und zu unseren bisherigen Verhaltensweisen geführt. Es ist eben grundgesetzlich so, dass eines jeden Menschen Lebensführung und Grundbestrebung gelenkt wird von seiner Auffassung über das, was sich im Leben anzustreben lohnt. - Zu solchem Verständnis sollen diese Erläuterungen dienen.

Der Erwachte spricht vom „geistlichen Leben" der Mönche *(brahmacariya)*. Das war damals kein leeres Wort, sondern war wie ein himmlisches Banner, war Aufruf und Mahnung zu brahmischem Wandel. - Der im weltlichen Stand lebende Mensch führt vorwiegend - und heute fast ausschließlich - das „weltliche Leben", d.h. sein Dichten und Trachten, sein Sinnen und Beginnen, sein Planen und Fürsorgen betrifft fast nur seine Lebensfrist in dieser Welt von der Geburt des gegenwärtigen menschlichen Körpers bis zu dessen „Tod". Was er hier auf Erden mit seinen körperlichen Sinnen als angenehm und unangenehm kennengelernt hat, das bestimmt sein Anstreben und Meiden: körperliche Gesundheit, Kraft und Schönheit,

wirtschaftlichen Wohlstand, soziales Ansehen für diese etwa fünfzig bis siebzig bis achtzig Erdenjahre: das hat er im Sinn, denn er meint: „Der Tod ist das Ende!“

Aber im alten Indien – und früher auch im Abendland - wurde nicht vergessen, sondern mit Sorge bedacht, dass der Tod nicht das Ende ist, und wurde bedacht, dass allein die im Erdenleben erworbenen Qualitäten des Herzens auch die Qualität des nachmaligen Lebens in der anderen Welt zwischen licht und dunkel bestimmen. In diesem Sinne sagt *Angelus Silesius*:

Der Tod bewegt mich nicht,
ich komme nur durch ihn,
wo ich schon nach dem Geist
mit dem Gemüte bin.
(Cherub. Wandersmann IV,81)

Man dachte also nicht nur an dieses Erdenleben – und eben darum empfanden früher viele Menschen des Morgenlandes wie des Abendlandes, wie sehr das weltliche Leben die Aufmerksamkeit des Menschen nach außen auf die irdischen Dinge lenkt und dass man darüber versäumte, für die Wohlfahrt in jenem bald beginnenden viel, viel längeren Leben zu sorgen.

Diese Einsicht ist es, welche seinerzeit in Indien, aber auch in vielen anderen Kulturen einschließlich des christlichen Abendlandes die tiefer und ernsthafter denkenden Menschen auf den Gedanken gebracht hatte, dass das Leben in der Einsamkeit in gelegentlicher Aussprache mit Gleichgesinnten den Menschen weit mehr in seinem geistlichen Bestand und d.h. in Hochherzigkeit, in Reinheit und Weisheit fördert. Denn diese Eigenschaften sterben nicht mit dem Körper, sondern bilden nach dem Wegfall des Körpers die Grundlage für die Qualität des weiteren Lebens:
Brot für den sterblichen Körper, aber hohe Gedanken und Herzensgesinnungen für das spätere himmlische Leben und zuletzt für die Entrinnung aus dem Samsāra.

Im ähnlichen Sinne zitiert auch Jesus Moses:

Es steht geschrieben (5.Mose 8,3): Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht. (Matth. 4,4)

Das am Anfang von M 24 geschilderte Treffen dürfte wohl noch in der Anfangszeit der Lehrtätigkeit des Buddha stattgefunden haben, als der Orden noch nicht bekannt war, darum noch keine Klöster gestiftet waren, in welchen die Mönche die Regenzeit verbringen konnten. Darum mussten sie für diese drei bis vier Monate während der intensiven Regenzeit nach Hause zu ihrer früheren Familie oder zu anderen Verwandten oder Freunden gehen, damit sie dort unter Dach waren. Dies mag für die Mönche manche weltliche Angehung bedeutet haben, wenn auch der Gang in die Hauslosigkeit sehr ernst genommen wurde.

In keinem anderen Land der Erde wie gerade in Indien hat man so gewusst, wie man durch tiefe religiöse Betrachtung und Übung in der Einsamkeit sich wahrhaft verändern, erhellen, ja, bei richtiger Anleitung zur Heilsgewinnung gelangen kann. Der Eintritt in den Orden war für die meisten in der Regel endgültig, obwohl der Austritt jederzeit möglich war. Die Mönche hatten mit den Problemen der Familien-, Stadt- und Dorfgemeinschaften nichts mehr zu tun. Das bedeutete nicht, dass sie die Menschen flohen, sondern nur, dass sie sich nicht mehr von den unterschiedlichen Meinungen der Menschen abhängig machten, sich vielmehr auf die tieferen, weiseren Einsichten stellten, die sie aus der Lehre gewonnen hatten.

In den langen Regenzeiten waren gute Gespräche mit Gleichstrebenden wichtig, um die vom Erwachten gelehrten, ganz andersartigen Perspektiven und Anblicksweisen immer wieder aufzurichten, um immer wieder Einsicht und Ansporn für die Läuterungsarbeit zu bekommen, sich zu stärken und zu ermutigen.

Darum fragt der Erwachte nun nach der Regenzeit, ob sich ein Mönch als hilfreich erwiesen habe, indem er selber nach dem Höchsten gestrebt, das Höchste erreicht hat und nun da-

rüber auch mit den Mönchen spricht und so Vorbild und Lehrer zugleich ist.

Die mönchische Tagesordnung bestand in der Regel darin, sich den Tag über der Läuterung zu widmen und am Abend *„nach Aufhebung der Gedenkensruhe“* in oft mehrstündigen intensiven Schulungsseminaren (s. M 118) zu üben oder mit den Gleichstrebenden über Hindernisse und Schwierigkeiten, die sich ergeben, zu sprechen, aber ebenso sich gegenseitig in heilsförderlichem Anblick zu bestärken. Der Rat des Erwachten lautet:

Wenn ihr euch trefft, so geziemt euch zweierlei:
lehrreiches Gespräch oder heilsames Schweigen. (M 26)

Das *„lehrreiche Gespräch“*, das geistig-seelische Zusammenhänge verständlich macht, wird vom Erwachten an anderer Stelle (M 122, vgl. auch M 32) wie folgt gekennzeichnet: Gespräche, die zur Ledigung, zur Gemütserhebung taugen, einzig zur Entlarvung, zur Ernüchterung, zur Ausrodung der Blendung, zum Stillerwerden, zum Wahrwissen, zur Erwachung und damit zur Erlöschung des weltlichen Brandes führen, als da sind:

Gespräche über

Bescheidenheit
Zufriedenheit
Abgeschiedenheit
Alleinsamkeit
Vorwärtsstreben
heilende Begegnungsweise
heilende weltbefreite Herzenseinung
heilenden Klarblick
Heil der Erlösung
Erlösungswissen

Wolltet ihr, Mönche, bei euren Gesprächen stets an diese zehn Haltungen denken, so möchtet ihr selbst das Licht von Sonne und Mond, die so hochmächtigen, hochgewaltigen überstrahlen. (*A X,69)*

Hier haben wir wieder die gleichen Gesprächsthemen, nach welchen der Erwachte vorhin die Mönche fragte. Die jetzt vom Erwachten an solche Gespräche geknüpfte Verheißung ist nicht nur symbolisch aufzufassen. Der Erwachte weiß: wenn die Mönche die genannten Gedanken und Vorstellungen hegen und in ihrem Gemüt bewegen und so zu werden anstreben, dann können sie sich bis zu dem geistig-seelischen Stand von Brahmawesen und darüber hinaus entwickeln; und die innere Helligkeit von Brahmawesen überstrahlt alles uns bekannte Licht.

Wir sehen, dass unter den zehn Themen auch die vom Erwachten immer wieder genannten drei großen Entwicklungsetappen von Anfang an bis zum Heilsstand mitgenannt sind, dass es also für die Mönche um eine gemeinsame Betrachtung jener transformierenden und transzendierenden Selbsterziehung geht, deretwegen sie ja in den Orden eingetreten waren:
reine Sitten gewinnen im zwischenmenschlichen Verkehr;
weltbefreite Herzensreinheit gewinnen bis zu innerem Gleichmut;
Wissensreinheit gewinnen und vollkommene Geistesklarheit.
Daraus geht als 4. das Heil der Erlösung hervor.
Diese Gespräche sind noch nicht die praktische Übung selbst, sondern dienen der Befestigung und Vertiefung der rechten Anschauung über das,

was zu tun ist,
wie es zu tun ist,
und sie dienen der Gemütserhebung.

Denn aus solchen gemeinsamen Gesprächen ergeben sich jene Erhellungen und Ermutigungen, die das Gemüt stärken.

Die ersteren Themen führen zu dem inneren Rückzug aus der „Welt“. Der rechte Mönch im Orden ist darum Mönch geworden, weil er die Gefahr des Samsāra bis zum Grund verstanden hat. Er weiß, wie es sich mit der „Welt“ verhält. Er hat eingesehen und begriffen, dass alles Erleben aus dem eigenen Herzen, dem *citta*, kommt und dass nur durch Befreiung

des Herzens von Egoismus und Weltsucht die Welt-Wahrnehmung erhellt und die Welt-Abhängigkeit zuletzt überwunden wird. Die Mönche wollen daher von den Welt-Einbildungen, den Blendungen durch die Sinne frei werden und die Quelle aller Täuschung aufheben. Darum haben sie sich ja von der Welt zurückgezogen. Für sie sind Gespräche darüber, wie diese Zurückgezogenheit gut genutzt werden kann, besonders wichtig.

Fünf Besinnungen bereiten vor auf die Übungen

Versuchen wir nun nach dem Rat des Erhabenen ein „ermutigendes klärendes Gespräch“ über diese Themen; zunächst über die ersten fünf, welche die Vorbereitung bilden für die weiteren.

Bescheidenheit *(appiccha)*

Das Pāliwort bedeutet wörtlich „wenig Wünsche haben“, ist aber in den einzelnen praktischen Fällen in den Lehrreden als „Bescheidenheit“ zu verstehen.

Der Erwachte nennt die Bescheidenheit als erstes von zehn heilsamen Gesprächsthemen vielleicht deshalb, weil in einer Asketengemeinschaft, die auf Sinnengenüsse verzichtet hat, der Wunsch nach Anerkennung stark in den Vordergrund tritt, eben der Wunsch, anerkannt und gelobt zu werden. Aus diesem Grund empfiehlt der Erwachte, sich als erstes Gesprächsthema darauf zu besinnen, dass das Gespräch der Wahrheitsfindung und der Erhebung des Gemüts dienen soll und dass Ehrgeiz und Sichhervortunwollen und damit verbunden abschätziges Vergleichen, kritische Beurteilung ebenso zu Ärger und Verdruss führen, im Samsāra festhalten wie der Genuss von Sinnendingen.

Der Erwachte sagt, dass sich im Orden nur der Mönch wohlfühlt, der sich nicht beunruhigt, wenn er unbekannt ist (A V,106).

Nur für den Bescheidenen, ihr Mönche, eignet sich diese Wahrheit, nicht für den Unbescheidenen (D 34 VIII).

Bescheidenheit ist die Haltung, die sich ergibt, wenn der Übende seine Kräfte und seine Schwächen erkennt, das Ziel vor sich sieht und um seinen großen Abstand zwischen sich und dem Ziel, der Aufhebung aller Triebe, weiß. Er hat nur den Wunsch, diesen Abstand zu verringern. Wie könnte ein solcher sich wegen einer kleinen Errungenschaft hervortun wollen! So berichtet der Erwachte von dem im Hause lebenden Hausvater *Hatthako* (A VIII,23), der so viele gute Eigenschaften hatte:

Einst weilte der Erhabene bei Ālavi am Hauptschrein der Ālaver. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche:

Wisset, ihr Mönche, dass bei Hatthako aus Ālavi sieben außerordentliche, wunderbare Eigenschaften anzutreffen sind. Welche sieben?

Hatthako aus Ālavi, ihr Mönche, hat Vertrauen, ist tugendrein, hat Scham und Scheu (vor Üblem), er hat viel gehört, ist freigebig und weise. –

Nach diesen Worten erhob sich der Erhabene von seinem Sitz und ging fort. Einer der Mönche aber begab sich am frühen Morgen mit Gewand und Almosenschale versehen, zur Wohnung Hatthakos aus Ālavi. Dort angelangt, setzte er sich auf dem angebotenen Sitz nieder. Und Hatthako aus Ālavi kam heran, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Darauf sprach jener Mönch zu Hatthako aus Ālavi:

– Sieben außerordentliche, wunderbare Eigenschaften, Bruder [86], werden bei dir angetroffen, hat der Erhabene erklärt: „Hatthako aus Ālavi, ihr Mönche, hat Vertrauen, ist tugendrein, hat Scham und Scheu (vor Üblem), er hat viel gehört, ist freigebig und weise.“ – War da, o Herr, etwa irgendein weißgekleideter Hausner zugegen? –Kein weißgeklei-

86 Hier ist die Anrede *āvuso*, wie sie unter Mönchen üblich ist, nicht aber im Umgang mit Hausleuten.

deter Hausner war da zugegen, Bruder. –
– Gut, o Herr, dass sich dort kein weißgekleideter Hausner befand.–

Nachdem nun jener Mönch in der Wohnung Hatthakos aus Ālavi seine Almosenspeise in Empfang genommen hatte, erhob er sich von seinem Sitz und entfernte sich. Am Nachmittag aber, nach beendetem Mahle, begab er sich zum Erhabenen und teilte ihm mit, was er mit Hatthaka aus Ālavi gesprochen hatte. Und der Erhabene sprach: Recht so, recht so, Mönch, bescheiden, Mönch, ist jener edle Sohn. Die guten Eigenschaften, die er besitzt, will er andere nicht wissen lassen. So wisse denn, Mönch, dass Hatthako aus Ālavi diese achte außerordentliche, wunderbare Eigenschaft besitzt, nämlich Bescheidenheit.–

Zufriedenheit *(santutthi)*

Zufriedenheit oder Genügsamkeit heißt nicht, immer entbehren und verzichten zu wollen, sondern heißt nur, dass man nicht immer süchtig herumsucht und herumlungert, wo etwa noch „mehr“ und noch „anderes“ sei. Es versteht sich unmittelbar, dass die Pflege rechter Zufriedenheit in Bezug auf die äußeren Dinge der erste Schritt auf diesem Rückzug ist. Ein Genügsamer, Zufriedener, geht mit leichtem Gepäck: „Alles ’Mein‘ trage ich bei mir“, sagten die antiken Weisen, und Sokrates ging über den Markt und freute sich, was es alles für Dinge gebe, die er nicht brauchte.

Je genügsamer, zufriedener, desto weniger abhängig, desto selbständiger ist man, desto weniger treffbar von äußeren Geschehnissen.

Der Erwachte empfiehlt diese Zufriedenheit nur in Bezug auf äußeren Besitz, auf die Dinge der Welt, nicht aber in Bezug auf das innere geistige Wachstum und die Herzensreinheit; denn in dieser Hinsicht mahnt der Erwachte seine Mönche, die sich seiner Führung als Schüler anvertraut hatten, immer wieder, sich mit kleinen oder größeren geistigen Fortschritten

nicht zu begnügen und sich nicht zufrieden zu geben, bis sie den endgültigen Heilsstand erworben haben, bei welchem sie ganz von selber erfahren und spüren, dass nun nichts weiter mehr zu tun ist.

So lesen wir in M 39, wie der Erwachte in Bezug auf jede neue Übungsstufe sagt: Wenn ihr die ersteren Übungsstufen erreicht habt und nun beherrscht, dann dürft ihr nicht denken: *Genug ist's, getan ist's, erreicht haben wir das Ziel des geistlichen Lebens, nichts weiter haben wir zu tun* und euch damit schon zufrieden geben. Ich sage euch ausdrücklich, ihr Mönche, ich mache euch aufmerksam: möge euch, die ihr nach dem Ziel des geistlichen Lebens trachtet, dieses Ziel nicht entgehen, denn es ist noch mehr zu tun.

Diese Worte werden in dieser Rede nach jeder Übungsstufe wiederholt, bis der Erwachte zu der Beschreibung der Entrückungen kommt. Diese erst bestehen nicht mehr in Anstrengung, sondern in seliger Hingabe an das Befreiungsgefühl, und ab diesem Zustand bedarf es keiner Anfeuerung seitens eines Lehrers mehr, sondern nur einer guten Kenntnis der noch bevorstehenden Stufen (die alle nur immer noch beglückender werden), so dass der Mönch, wenn er sie erreicht, immer deutlich erkennt, welche Stufe es ist, und um so lieber weitermacht, zumal das fast von selber geht und zu noch größerem Wohl führt.

Während alle Übungen bis zu dem Eingang zu den Entrückungen einer Anstrengung bedürfen, so ist ab der ersten Entrückung nur noch Hingabe an die erfahrene Beglückung erforderlich (M 45), wodurch man durch die betreffende Etappe hindurchreift und zur nächsten gelangt. Das bedeutet also: Hinsichtlich des geistlichen Lebens ungenügsam bleiben und sich nicht zufrieden geben, bis man beim endgültigen Ziel ist. Aber um zu dem endgültigen Heil zu gelangen, ist es erforderlich, in Bezug auf die ablenkenden, seelenlosen, dem „Totenland“ zugehörigen äußerlichen weltlichen Dinge genügsam zu bleiben und sich zufrieden zu geben, wie es heißt:

Da ist der Mönch zufrieden mit dem Gewand, das seinen Leib deckt, mit der Almosenspeise, die sein Leben fristet; wohin er auch pilgert, nur mit dem Gewand und der Almosenschale versehen, pilgert er. Gleichwie da etwa, großer König, ein Vogel, wohin er auch fliegt, nur mit der Last seiner Federn fliegt: ebenso auch ist der Mönch zufrieden mit dem Gewand, das seinen Leib deckt, mit der Almosenspeise, die sein Leben fristet; wohin er auch pilgert, nur mit dem Gewand und der Almosenschale versehen pilgert er. So ist der Mönch zufrieden. (D 2 u.a.)

Den nach Erlösung strebenden Mönchen, die sich ja auch darum seiner Führung anvertraut haben, brauchte er das kaum zu sagen, denn wer wirklich den Heilsstand so begriffen hat, dass er nun in den unhemmbaren Zug auf ihn hin eingetreten ist, *sotāpanno* geworden ist - ein solcher ist in einer Aufbruchshaltung *(araddha viriya)*, von welcher der normale Mensch keine Ahnung haben kann. Er sieht die ständige Gefährdung im Samsāra, die Heillosigkeit und die Heimatlosigkeit des hiesigen und aller anderen himmlischen und überhimmlischen Zustände, die irgendwie bedingt entstehen - und darum kann er keine Ruhe geben, bis er das Endziel erreicht hat.

Aber es gehört ein besonderer Geist zu dieser Haltung. In allen Religionen wird ausgedrückt - und ganz besonders durch den Erwachten - dass es nicht viele sind, die zu dieser Lehre hinfinden und vor allem bei ihr bleiben und durch sie sich zum Heilsstand hinarbeiten.

Wer, bevor er einer der hinauf- und hinausweisenden Religionen begegnete, zufrieden war mit seinem weltlichen menschlichen Leben und den Chancen, zu Reichtum und Ansehen zu kommen, und keine inneren Mahnungen und keine Unruhe im Gedanken an den Tod und an die Frage über den Tod hinaus empfand, wer nicht schon eine, wenn auch unartikulierte Sehnsucht empfand nach dem Größeren, Reineren, nach dem Unzerbrechlichen, der hat es schwerer, zu jener Aufbruchsstimmung und zu jener Kraft des Durchhaltens zu

kommen.

Dennoch kann ein solcher ganz sicher sein Verhalten von Jahr zu Jahr mehr und mehr verbessern, und wenn er sich in der gleichen Zeit immer weiter aus den vom Erwachten vermittelten Lehren über die Beschaffenheit des Samsāra unterrichtet, dann wird ihm allmählich auch die Kraft zuwachsen, die seinen Status endgültig verändert.

Genügsame Menschen sind zugleich zufrieden, also echt beruhigt, innerlich heiter und ungestört. Aber auch wenn ein von Natur begehrlicher, „unersättlicher“ Mensch sich aus innerer Überzeugung ernsthaft um Genügsamkeit bemüht, dann erwirbt er in absehbarer Zeit ganz sicher die Zufriedenheit. Ein Mensch, der seine Unbedürftigkeit merkt, der ist glücklich darüber, und das ist die echte Zufriedenheit. Bereits im Gesetzbuch des *Manu* heißt es:

Wem es um inneres Wohlsein zu tun ist, der befleißige sich der größten Genügsamkeit und beherrsche sich selbst. Inneres Wohlsein wurzelt ja in der Genügsamkeit. Die Ungenügsamkeit aber ist die Wurzel des Missmuts. (Manu IV,12)

Nur mit der Überzeugung, dass das wahre Wohl, das unverletzbar ist, nicht in den Dingen dieser Welt liegt, kann man freudig von den gewohnten Wünschen ablassen und zufrieden sein oder werden, weil man sich auf dem Weg zu dem einzig Lohnenden weiß. Nur ein solcher erwartet nichts von den Dingen und grollt nicht, wenn etwas seinen Wünschen zuwiderläuft.

Der unfreiwillig Arme ist traurig oder gar ärgerlich über seine erzwungene Dürftigkeit, weil er auch innen dürftig und armselig ist und daher wenigstens außen etwas haben will. Der freiwillig Arme, wie der echte Mönch, ist fröhlich darüber, so wenig zu brauchen und dabei doch glücklich sein zu können. Der Zufriedene ist heiter bei einem schlichten, einfachen Leben. Der Buddha sagt: Wenn ein Asket mit den Lebensnotwendigkeiten zufrieden ist, ist ihm wohl (A V,128; VIII,13),

während Unzufriedenheit die Asketenkrankheit darstelle (A IV,157) und wieder rückwärts führen kann (A VI,84). Zufriedenheit bezeichnet der Erwachte als eine schutzverleihende Eigenschaft, ein Merkmal großer Menschen (M 108, D 33,X, D 34 VIII).

In vielen Aufzählungen wird die Wunschfreiheit, die Bescheidenheit, als Voraussetzung für die Zufriedenheit genannt.

Von Wünschen frei, zufrieden, still,
weltabgeschieden weilt der Mönch,
sucht nicht Gesellschaft anderer
mit Bürgern nicht, Asketen nicht. (Thag 581)

Wer so geklärt von Wünschen ist,
im Frieden heiter, unverstört,
des inn'ren Friedensschatzes froh,
darin beständig, standhaft bleibt:
der wächst zu edler Art heran. (Thag 899-900)

Abgeschiedenheit *(viveka)*

Das Gegenteil von Abgeschiedenheit, Zurückgezogenheit ist: mit allen Fasern nach den Eindrücken der Welt lungern, weil man nur mit Erlebnissen von außen rechnet. Das kurze und mehr oder weniger laute Wohlgefühl bei gegenwärtiger oder bevorstehender Erfüllung eines Triebs ist der Anreiz dafür, dass der Mensch seine geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte oft im Übermaß einsetzt und aufzehrt im Sklavendienst für die Triebe. Um der kurzfristigen Befriedigung willen, um des kurzen Wohlgefühls willen nimmt der gewöhnliche Mensch Strapazen und Gefahren, Ermüdung und Ermattung in Kauf und erfährt oft den leiblichen und seelischen Ruin, gepeitscht von den Trieben. So hat der normale, triebbewegte und über die Lenkbarkeit, Wandelbarkeit und Auflösbarkeit der Triebe unwissende Mensch nur die Wahl zwischen diesen beiden Übeln:
zwischen dem schmerzlichen Gefühl unerfüllter Sehnsucht

oder der Anstrengung, Mühe und Plage durch sein Leben, gepeitscht von den Trieben.

So hat der normale Mensch keine Ahnung von der Wohltat von Stille und Frieden.

In der Zurückgezogenheit aber kann jene Ruhe und Einheit erlebt werden, von der in allen Kulturen die tieferen und leiseren Stimmen als von dem Frieden künden, der erst dort beginnen kann, wo man nicht mehr von Befriedigung zu Befriedigung hetzt und jagt. Ein echtes Beispiel von dem Zustand des Menschen, der in der rechten Abgeschiedenheit lebt, weil er ihr gewachsen ist und sie für sich nutzbar gemacht hat, gibt *Tschuangtse* aus dem alten China:

Ein Minister verehrt einen Weisen, der in der Einsamkeit lebt und von dem er schon vieles gelernt hat. Und da er meint, dass sein Fürst auch von diesem großen Menschen lernen könnte, so bittet er den Weisen, mit ihm zu dem Fürsten zu kommen.

Der innerlich unabhängig und still Gewordene willigt ein.

Als der Fürst diesen Mann in dürftiger Kleidung sieht, drückt er sein Bedauern aus und bietet seine Hilfe an. Doch der Weise sagt, dass ihm nichts fehle, dass er aber den Fürsten bedauere, und sagt zu ihm: *Wenn du deinen Leidenschaften freie Bahn lässest und dich dem inneren Gedränge deiner Zuneigung und Abneigung überlässest, dann wirst du innerlich in Wirrsal und Spannungen und äußerlich in Streit und Not geraten.*

Wenn du aber deine Leidenschaften zurückhalten und dem Gedränge von Hass und Begehren nicht folgen wolltest, dann würden die Wünsche deiner Sinne nach dem Sehen und Hören und Schmecken und Tasten der lustvollen Dinge leiden.
(aus „Dschuang Dsi, Blütenland“, Wien 1951, S.180)

Ein noch deutlicheres Vorbild wahrer Abgeschiedenheit erfuhr ein anderer Fürst im alten China. Er fragte seinen Freund, warum er in seinen Gesprächen nie aus der Weisheit seines Lehrers etwas zitiere. Darauf antwortete der Gast:

Mein Lehrer ist ein Mann, der das wahre Wesen erreicht hat;

dem Äußeren nach ein Mensch, in Wirklichkeit wie der Himmel. Er passt sich in Freiheit der Welt an, aber sein wahres Wesen ist verborgen. Er ist rein, aber er lässt allen Geschöpfen ihren Lauf. Kommt den Geschöpfen die Ordnung abhanden, so wirkt sein Verhalten vorbildlich, und das bringt sie wieder zurecht. Er macht, dass der Menschen eigene Gedanken verschwinden, aber man kann keines seiner Worte benutzen, um es zu zitieren. (a.a.O. S. 155)

In der Welt der Vielfalt ist man dem Blendwerk der herandringenden Erlebnisse ausgesetzt, wird von ihnen bewegt und hin und her gerissen. Bei dieser Unruhe gehen einmal gefasste bessere Entschlüsse leicht wieder unter. In der Zurückgezogenheit aber kann man sich den rechten Anblick immer wieder heranholen und von daher Kraft zum Durchhalten entwickeln. Dadurch entwickelt der Mensch eine bewusst gepflegte Zielstrebigkeit, mit der er unbeirrbar erwirbt, was er als das Bessere erkennt. Wenn der Mensch im Alleinsein öfter hilfreiche gute Gedanken hat, weisheitliche Einsichten oder im Gemüt Frieden empfindet, dann wächst der Wille zur inneren und äußeren Abgeschiedenheit. Der Erwachte bezeichnet die Abgeschiedenheit als e*inen Schild, der uns vor manchen Pfeilen Māros beschützt (S 45,4).*

Die geistige Freude in der Abgeschiedenheit *(paviveka-pīti, M 102)* ist die mit keiner weltlichen Freude vergleichbare helle innere Beglückung über das Gespür, auf diese Weise der Erlösung näher zu kommen. In allen Religionen preisen die geistlich Übenden die Abgeschiedenheit:

Wer oft und oft sich laben kann
am Kelch der Abgeschiedenheit,
am süßen Kelch der sel'gen Ruh,
der bleibt von Angst und Untat frei,
der kostet Wahrheitsseligkeit. (Dh 205)

Dieser Vers zeigt die überweltliche Seligkeit, zu welcher der Mensch gelangt, der das gesamte Begegnungsleben, in dem

wir leben, als Stückwerk durchschaut hat. Es ist an sich sinnlos; nur unsere irrtümlichen, törichten Bewertungen täuschen uns einen Sinn vor, und indem wir jede Einzelheit, die uns begegnet, positiv oder negativ wichtig nehmen und darauf reagieren, da erscheint sie uns bald wieder. So bleiben wir in sinnloser Begegnung mit der Mühsal und allen Leiden ohne ein anderes Ziel als die endlose Wiederholung.

Alleinsamkeit *(asamsagga)*

Die Alleinsamkeit ist eine wichtige Ergänzung der Abgeschiedenheit, ist ihre Vollendung. Unter der Entwicklung zur Abgeschiedenheit wird hauptsächlich die innere Umstellung von dem Hinblick auf das begrenzte körperliche Leben in dieser Erdenwelt zu dem Hinblick auf das geistliche Leben, das eigentliche, das unermesslich ist, verstanden, so dass man sich immer mehr darin übt, bei den vor Augen tretenden vordergründigen Dingen deren begrenzte Dauer zu bedenken und diese darum loszulassen zugunsten einer immer weiteren Erhellung von Herz und Gemüt. Man stützt sich nicht mehr auf die Dinge der Welt, sondern immer stärker auf die geistlichen Eigenschaften.

Aber die hier empfohlene Alleinsamkeit weist darauf hin, dass auch das ständige Zusammenleben und meist damit verbundene Reden mit den Mitmönchen ebenfalls hinderlich ist für die geistige Entwicklung. Der Mensch muss sich selber finden. Er muss seine eigene innere geistige Motorik entdecken und beobachten und das Förderliche daran von dem Schädlichen daran unterscheiden und darum das Schädliche abbauen und das Förderliche verstärken. Das aber kann der Mensch nicht, wenn er dauernd mit anderen - selbst mit den Besten und Reifsten unter den Menschen - lebt. Gerade diese würden ihn von Zeit zu Zeit mahnen, sich auf sich selbst zu stellen.

„Alleinsamkeit“ bedeutet also für den Mönch, dass er auch mit den besten geistigen Brüdern nicht immer zusammenlebt,

denn nur bei sich selbst kann man sich kennenlernen, und nur mit sich allein bleibt man bei seinen im Lauf der Zeit immer tiefer werdenden und zugleich immer klarer aufleuchtenden Einsichten. Und den gelegentlichen Umgang mit den anderen im geistlichen Leben sich Übenden benutzt man nur zu weiterer Orientierung und Stärkung.

Der Erwachte empfiehlt, sich darüber klar zu werden, dass der Mensch im Grund allein ist, aus sich selbst lebt: Alle Erlebnisse werden vom eigenen Herzen entworfen, kein anderer kann dem anderen seine Erlebnisse und Empfindungen abnehmen. Er kann ihn im besten Fall nur trösten durch Ablenkung oder durch Belehrung. Und so kann der Übende auch nur durch eigene Erkenntnis und Läuterung zum Ziel gelangen.

Der Erwachte fragt (M 11):

Was meint ihr, ihr Mönche, ist die Erlösung ein Zustand in der Menge oder des Einzelnen?
Und die Mönche antworteten richtig:
Nur für sich allein, nicht in der Menge.

Aber auf dem Übungsweg ist man nicht immer allein, besonders anfänglich nicht. So sagt der Erwachte: *Gute Freundschaft ist das ganze Asketentum*, nämlich eine Freundschaft mit solchen, die dem gleichen Ziel zustreben, bei denen man bei Bedarf Anregung und Ermunterung bekommen kann. Die Mönche sollen ihre Gespräche so miteinander führen, dass sie aus ihnen immer wieder Wahrheitseinsichten bekommen. Und dann geht es darum, allein darüber nachzudenken, das Besprochene bei sich zu verankern und zu vertiefen. Wer aber an Gesellschaft und Gemeinsamkeit hängt, darin aufgeht, der kann selbst im Orden nicht vorwärtskommen, der vergisst das Besprochene wieder, macht es sich nicht in eigenem Bedenken und Nachsinnen zu eigen. Erlebnisse und Eindrücke in der Gemeinschaft verdecken und verdrängen bereits erworbene Einsichten, und der Zweck des Ordenslebens, den erworbenen Einsichten gemäß die Herzensläuterung zu betreiben, wird nicht erfüllt. Darum empfiehlt der Erwachte Gespräche über

den Gewinn, den alleinsames Bedenken und Betrachten bringt.

Tatkraft *(viriya)*

Dieses Gesprächsthema bildet den Wendepunkt in der ganzen Reihe. Die vier ersten Themen betrafen den Rückzug von der als trügerisch und tödlich durchschauten Welt mit ihrem unerbittlichen Kommen und Gehen in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben.
Da ging es zuerst darum, in all diesen weltlichen Dingen nicht mehr viel zu wünschen, sich zu bescheiden,
dann, dass man auch die Wünsche nach Gegenständen entlässt, ihnen nicht nachtrauert, sondern die innere Zufriedenheit, die heitere Ruhe entdeckt, die nur dann aufkommt, wenn die krankhafte Sucht nach immer neuen Reizen eingeschlafen ist.

Und wer die heitere Ruhe der Zufriedenheit in seinem Herzen entdeckt und diesen Zustand als gesünder empfindet als sein bisheriges Jagen und Suchen, der bekommt eine Ahnung davon, warum alle Weisen die Abgeschiedenheit von dem Jahrmarkt der Welt empfehlen. Ja, er begreift, dass er, wie der verlorene Sohn im Gleichnis von Jesus, auf dem Weg ist, aus der trügerischen Weltwüste nun nach Haus zu kommen.

Wer so einsieht und empfindet, den drängt es, manchmal auch ganz alleinsam in längeren Zusammenhängen den Wahrheitsmitteilungen des Erwachten nachzusinnen und ihren Segen zu empfinden, so dass er selbst die geistlichen Brüder nur gelegentlich bei Bedarf aufsucht.

So kann nun nach dieser inneren Distanzierung und Entfremdung von dem bisherigen Betriebsleben die Hinwendung zum Erwerben der positiven Eigenschaften folgen gemäß den weiteren Gesprächsthemen.

Für diese Wendung ist die Tatkraft auf dem bisherigen Weg bereits gewachsen. Die befreienden und erhellenden Erfahrungen durch die vier Schritte zur Weltminderung und das Bedenken der nun zu erwerbenden Schätze stimmen das Ge-

müt freudig zu den Schritten, um die es nun geht.

Die Selbstvertieften, Standhaften,
die weise Überwindenden,
erreichen das Nirvāna-Ziel,
den Frieden, der vollkommen ist. (Dh 23)

Nach dem Gleichnis, das wir in M 22 finden, kann man sagen, dass einer, der bis hierhin gelangt ist, nun ein festes, sicheres Floß gebaut hat und dass er nun Mut und Kraft hat, *mit Händen und Füßen rudernd, die Strömung zu kreuzen*, bis er das sichere Eiland erreicht hat. – Ein solcher Mönch ist für seine Mitmönche ein Ansporn, und die Gespräche mit ihm erheben und ermutigen auch die Schwächeren und Zaghaften.
Auf die weiter genannten fünf Gesprächsthemen

Tugend
Herzenseinung
Klarblick
Erlösung
Wissen um die Erlösung

kommen wir in dem nun folgenden Lehrgespräch zurück.

Sāriputto spricht mit Punno

Die vom Erwachten befragten Mönche hatten ihren Ordensbruder Punno, den Sohn der Mantānī, bezeichnet als einen, der sie belehrt, im Rechten bestärkt und ermuntert habe. Der Erwachte und die zuhörenden Mönche haben es anerkannt, und der ehrwürdige Sāriputto wünschte, einmal mit dem ehrwürdigen Punno zusammenzutreffen. Dazu ergab sich nach einiger Zeit eine Gelegenheit, bei der Sāriputto ihn im Wald bei Sāvatthī besuchte:

Als nun der ehrwürdige Sāriputto gegen Abend die Gedenkensruhe beendet hatte, begab er sich zum ehrwürdigen Punno Mantānīputto, wechselte höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte mit ihm

und setzte sich zur Seite nieder.

Am Abend nach Aufhebung der Gedenkensruhe - das ist eine der Ordnungen, die der Erwachte im Orden eingeführt hat. Am Tag sollen die Mönche nicht miteinander sprechen, sondern sollen möglichst für sich leben, einzeln, abgeschieden, außer den Mönchen, die neu in den Orden gekommen sind und gemeinsam eingeführt wurden. Die eingeführten Mönche wissen, was sie am Tage zu üben haben, aber am Abend, nach Aufhebung der Gedenkensruhe ist die Zeit, in der sie miteinander sprechen können.

Zur Seite sitzend sprach nun der ehrwürdige Sāriputto zum ehrwürdigen Mantānīputto:

Es wird doch, Bruder, beim Erhabenen das geistliche Leben geführt? -So ist es, Bruder. -Wird nun, Bruder, das geistliche Leben beim Erhabenen zum Zweck der vollkommenen Sittenreinheit geführt? - Das nicht, Bruder.

Was hier *„Sittenreinheit" (sīla-visuddhi)* genannt wird, das ist die Vollendung dessen, was in anderen Reden *heilende Begegnungsweise (ariya sīla)* genannt wird. Unter *sīla* wird immer das äußerlich sichtbare Reden und Handeln im Umgang mit Lebewesen und Dingen verstanden.

Über die Verneinung dieser Frage mag mancher Leser sich wundern, denn die Reden sind ja erfüllt von der Mahnung, sich in der rechten Begegnungsweise, dem hochherzigen Verhalten, zu üben - und deren Gipfel ist ja die Sittenreinheit. - Aber selbst diese Vollendung der Tugend ist eben nicht der Endzweck, nicht das Ziel des geistigen Lebens, sondern nur die vollendete erste Stufe der Gesamtentwicklung. Wie der Erwachte lehrt, hat jedes Wesen und so auch wir, die wir im Augenblick als Mensch leben, in dem endlosen Samsāra schon unendliche Male Tugend besessen, ist daraufhin zu entspre-

chend besseren Daseinsformen gelangt - ist aber wieder, wenn die karmische Ernte aufgezehrt war, langsam abgesunken (s. das erste Kapitel „Vier Arten von Etappenreisen“).

Wird es denn, Bruder, zum Zweck der Herzensreinheit geführt? - Das nicht, Bruder.

Auch die Herzensreinheit ist nicht Zweck und Ziel des geistlichen Lebens, sondern auch nur eine der unerlässlichen Vorbedingungen zum Heil, eben die zweite Etappe des Übungsweges. Bei der Tugendreinheit ging es da-rum, alles üble unsoziale Handeln gegenüber den Mitwesen zu lassen. Das gilt jedem hochsinnigen Menschen als selbstverständlich, auch dem unreligiösen, und ist der erste Schritt der Nachfolge.

Unter einem „reinen Herzen“ aber wird verstanden, dass in ihm keinerlei Anliegen in Bezug auf die ganze Welt, auch auf die Lebensform der sinnlichen Götter mehr vorhanden sind, geschweige Abwendung und Gegenwendung den Mitwesen gegenüber.

Der begehrende Mensch misst alles, was ihm begegnet, mit seinem inneren Wollen, d.h. mit den vielerlei Wünschen und Anliegen seines getrübten Herzens; er freut sich, wenn das Erlebte mit seinem Wollen übereinstimmt, und bemüht sich, es zu erlangen und festzuhalten, ist aber traurig oder verdrossen oder zornig, wenn es seinem Wollen nicht entspricht. Mit dieser Haltung setzen wir den Spaltungscharakter, also die Wahrnehmung eines Ich in Begegnung mit Umwelt fort, kommen nicht zur Einigung. Aber das reine Herz, befreit von den vielerlei Anliegen und Sehnsüchten, ist in sich selbst gestillt und glücklich. Es hat kein Mögen und Nichtmögen mehr, sondern befindet sich in einem Frieden und Wohl, das der Befriedigungssüchtige nicht ahnen kann. Die Herzenseinigung kommt also zustande, wenn alle Unterschiede zwischen Ich und Welt eingeebnet und aufgelöst sind, wenn das Wesen nichts mehr von der Welt wünscht, sondern in seligem Frieden lebt.

Doch selbst dieser selige Friede der Herzensreinheit ist

nicht von ewiger Dauer (s. D 27). Deshalb ist auch dieser Herzensfriede nicht das Ziel des geistlichen Lebens und ebenso die weiteren Stufen.

Wird nun, Bruder, das geistliche Leben beim Erhabenen zum Zweck der unverblendeten reinen Sichtweise geführt? - Das nicht, Bruder. -

Wird es zum Zweck der zweifelsfreien Gewissheit geführt? - Das nicht, Bruder. -

Wird es zum Zweck des reinen Erkennens und Sehens der Wege und Abwege geführt? - Das nicht, Bruder. -

Wird es zum Zweck des reinen Erkennens und Sehens der Vorgehensweisen der Wesen geführt? - Das nicht, Bruder. -

Wird es zum Zweck der Vollendung reinen Erkennens und Sehens geführt? - Das nicht, Bruder. -

Wie soll ich es verstehen, Bruder, wenn du auf alle diese Fragen mit „Nein“ antwortest. Um wessen willen wird denn, Bruder, beim Erhabenen das geistliche Leben geführt? -

Zum Zweck der in reiner Unabhängigkeit bestehenden Erlösung wird beim Erhabenen das geistliche Leben geführt. -

Ist denn, Bruder, die vollkommene Sittenreinheit nicht die in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung? -

Nein, sie ist es nicht, Bruder. -

Dann sind auch alle die anderen Reinheitsstufen, wie
die Herzensreinheit -
die unverblendete reine Sichtweise -
die zweifelsfreie Gewissheit -
das reine Erkennen und Sehen der Wege und Abwege -

das reine Erkennen und Sehen der Vorgehensweisen der Wesen -
und selbst reines Erkennen und Sehen -
nicht jene in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung? -

Nein, Bruder, sie sind es nicht. -

Ist denn jene in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung außerhalb dieser sieben Eigenschaften? -

Das nicht, Bruder. -

Wie nun, Bruder, wenn keine dieser sieben Reinheitseigenschaften die in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung ist, deretwegen beim Erhabenen das geistige Leben geführt wird, und wenn diese in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung auch nicht außerhalb dieser sieben Reinheitseigenschaften erworben wird - wie soll da wohl, Bruder, der Sinn dieser Rede verstanden werden? -

Wenn der Erwachte diese Reinheitseigenschaften als in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung gezeigt hätte, dann hätte er etwas Abhängiges als unabhängig bezeichnet; wäre aber diese in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung ohne diese Reinheitseigenschaften möglich, so wäre der gewöhnliche Weltling vollkommen erlöst, denn der gewöhnliche Weltling ist ohne diese Eigenschaften. Deshalb will ich dir nun, Bruder, ein Gleichnis geben, das den Sinn dieser Rede klarmachen soll.

Gleichwie, Bruder, wenn der König Pasenadi von Kosalo, der in Sāvatthī residiert, wegen einer dringenden Aufgabe nach der Landesgrenze reisen wollte: da würden für ihn zwischen Sāvatthī und der Landesgrenze in geeigneten Abständen sieben Gespanne als Stafetten bereitgestellt werden, und der König verließe seine Burg zu Sāvatthī, bestiege vor dem Tor das erste

Gespann und führe mit diesem Gespann, bis das zweite erreicht ist.

Dann würde er das erste Gespann verlassen und in das zweite einsteigen. Mit diesem zweiten Gespann würde er so weit fahren, bis er das dritte erreicht, würde dann das zweite Gespann verlassen, in das dritte Gespann einsteigen und mit diesem dritten Gespann so weit fahren, bis er das vierte Gespann erreicht. Dann würde er das dritte Gespann verlassen und in das vierte einsteigen usw..., bis er mit dem siebenten Gespann die Festung an der Landesgrenze erreicht hätte. Wenn ihn da nun die dortigen Freunde fragen würden: ‚Großer König, bist du mit diesem Gespann von Sāvatthī bis nach hier gefahren? ' - Wie würde der König dann diese Frage richtig beantworten? -

Der König würde auf diese Frage richtig so antworten: „Zwischen Sāvatthī und hier sind für mich sieben Gespanne als Stafetten bereitgestellt worden, und ich verließ meine Burg zu Sāvatthī, bestieg vor dem Tor das erste Gespann und fuhr mit diesem ersten Gespann, bis ich das zweite Gespann erreichte. Dann verließ ich das erste Gespann und stieg in das zweite ein. Mit diesem zweiten Gespann fuhr ich in gleicher Weise bis zum dritten Gespann und stieg um. Mit dem dritten Gespann fuhr ich bis zum vierten Gespann und stieg um. Mit dem vierten Gespann fuhr ich bis zum fünften Gespann und stieg um. Mit dem fünften Gespann fuhr ich bis zum sechsten Gespann und stieg um. Mit dem sechsten Gespann fuhr ich bis zum siebenten Gespann und stieg um, bis ich nun bis nach hier zu euch gekommen bin.“

So, Bruder, würde König Pasenadi von Kosalo auf diese Frage richtig antworten. -

Ebenso nun auch, Bruder, ist die vollkommene Sit-

tenreinheit so weit zu betreiben, bis es um die Herzensreinigung geht.

Dann ist die Herzensreinigung so weit zu betreiben, bis es um die unverblendete reine Sichtweise geht.

Dann ist die unverblendete reine Sichtweise so weit zu betreiben, bis es um die zweifelsfreie Gewissheit geht.

Dann ist die zweifelsfreie Gewissheit so weit zu betreiben, bis es um das reine Erkennen und Sehen der Wege und Abwege geht.

Dann ist das reine Erkennen und Sehen der Wege und Abwege so weit zu betreiben, bis es um das reine Erkennen und Sehen der Vorgehensweisen der Wesen geht.

Und dann ist das reine Erkennen und Sehen der Vorgehensweisen der Wesen so weit zu betreiben, bis reines Erkennen und Sehen - und die in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung erreicht ist.

Um die in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung zu erreichen, Bruder, wird beim Erhabenen das geistliche Leben geführt.

Das Gleichnis von der Etappenreise mit den verschiedenen Gespannen ist ein Beispiel, das der damalige Inder verstand als Bild für die Mehrgliedrigkeit der seelischen Entwicklung des Menschen bis zum Heilsstand. So wie der König die Etappenreise vor seiner Haustür beginnt, so auch muss der Läuterungswandel immer bei dem jeweiligen Status des Menschen, bei seinen Verhaltensweisen und Leidenschaften beginnen, bei den Übeln, die am meisten in der Verflochtenheit mit der Welt festhalten.

Auf dem Heilsweg gibt der Erwachte dann die weiteren einander ablösenden Übungen, die anfangend und bis zur Reife geübt werden müssen. Wenn die eine Übung vollendet ist, d.h. durch denkerische Bewertung und praktische Übung zur

Herzensart geworden ist, dann beginnt das Bemühen um die folgende, so wie man das eine Gespann verlässt und das nächste Gespann besteigt. Das bedeutet, dass jede Übung, wenn sie abgeschlossen ist, in die nächste Übung einmündet, dass aber die letzte und höchste in das Heilsziel einmündet – und dann ist alles getan, was zu tun war. Dann ist der ganze Samsāra beendet. - Das ist die anschauliche Hilfe, die dieses Gleichnis bietet.

Wir erkennen aus dieser Wechselrede, dass beide Mönche Wegweisung und Ziel genau kennen. So wie für den König das Ziel der Fahrt die Landesgrenze ist, so ist für den vom Erwachten Belehrten nur die in reiner Unabhängigkeit, in Freiheit von Wechsel und Wandel bestehende Erlösung, das Nirvāna, das letzte Ziel. Die einzelnen Etappenziele dienen nur dem Zweck, das vollkommene Heilsziel zu erreichen.

Nicht pflegt der Heilsbedachte die Reinigung der Sitten oder die Herzensreinigung und die anderen Übungen um ihrer selbst willen, sondern immer nur zu dem Zweck, um zu dem Endziel, zum endgültigen Heilsstand zu gelangen. Darum kann er nicht ruhen, bis er am Ziel angelangt ist, so wie der König nicht bei einem der Etappenziele seine Reise beendet, weil er ja zur Landesgrenze will.

Die drei Hauptentwicklungsetappen

Von den drei Etappen des heilenden Übungswegs zur Erlösung – Tugend, Herzenseinung und Weisheit – ist in dieser Lehrrede die dritte breiter aufgefächert:

Tugend *(sīla)*	*vollkommene Sittenreinheit (sīla-visuddhi)*
Herzenseinigung *(samādhi)*	*Herzensreinheit (citta-visuddhi)*
Weisheit *(paññā)*	*unverblendete reine Sichtweise (ditthi-visuddhi)*
	zweifelsfreie Gewissheit

(kankhāvitarana visuddhi)
reines Erkennen und Sehen der Wege und Abwege (maggāmagga ñānadassana visuddhi)
reines Erkennen der Vorgehensweisen der Wesen (patipāda ñānadassana visuddhi)

reines Erkennen und Sehen (ñānadassana visuddhi)

in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung (anupadā parinibbāna)

Die Tugend, die Sittenreinheit, ein vollkommen sanftes, friedfertiges Verhalten, ist die Entwicklung von unserem geistig-seelischen Status aus bis an die obere Grenze der Sinnensuchtwelt.

Die Herzensreinheit ist der Strebensinhalt der zweiten Etappe, durch die eine ganz andere Erlebnisweise ermöglicht wird, nämlich die des *samādhi*, der Herzenseinigung, die nach Struktur und nach dem Wohlseinsgrad mit dem unteren Bereich nicht mehr verglichen werden kann.

Die dritte Etappe wird *paññā* genannt, was meistens mit „Weisheit“ übersetzt wird. Darunter wird die Überwindung der dem Menschen eigenen „Blendung“ verstanden, welche ihn hindert, das Dasein so zu sehen, wie es wirklich ist.

Diese drei Hauptentwicklungsetappen bis zum Heilsstand handeln also von jener Transformierung des inneren Wesens, von jener Übersteigung, Transzendierung des Menschseins und aller Welt und Weltlichkeit, auf welche die Mystiker aller Religionen stets in gleicher Weise deutlich hinweisen. Dem normalen weltgewohnten und weltverwurzelten Menschen ist

sie aber fremd und fern und muss so lange fremd und fern bleiben, bis er im Lauf der vielerlei wechselnden „Schicksale“ (der aus Unwissen immer nur selbst geschaffenen „Schaffsale“) im gegenwärtigen Erdenleben oder auf den ferneren Wegen des Samsāra zum Begreifen kommt, dass nur dieser *samādhi*, der im Abendland „unio mystica“ genannt wird (die Einung und Einheit des Herzens durch Rückzug von den Sinnen), - dass nur dieser Weg nach innen der weltüberwindende Weg ist, an dessen Ende die Weltfreiheit steht, d.h. die Freiheit von allen Abhängigkeiten, den inneren und äußeren, die Freiheit vom Tod.

Dennoch ist es für den modernen Menschen schwer und vielen fast unmöglich, sich die Bedeutung dieser Entwicklungsabschnitte bis zur Erlösung auch nur vorzustellen, denn es geht hier nicht, wie gewohnt, um die Entwicklung des Intellekts, um das Anfüllen des Geistes mit weltlichen und selbst überweltlichen Daten, sondern es geht
um die Erhellung und Erhöhung der Gesinnung,
um die Bändigung der Leidenschaften,
um die Ausrodung der Triebe, um die Reinigung des Herzens und um die davon ausgehenden übermenschlichen und überhimmlischen Wirkungen an Beglückung, Klarheit, Wahrheit, Sicherheit und an Frieden, für welche die Mystiker aller Kulturen und Zeiten Beispiele überliefert haben, die dem mit den Banalitäten lebenden Menschen unglaublich erscheinen müssen.

Die drei Hauptentwicklungsetappen in drei Gleichnissen
Das Gleichnis von der Raupe

Als ich seinerzeit zu dem ersten ahnenden Vorverständnis dessen kam, worum es bei dieser unsichtbaren inneren Entwicklung von Geist und Herz des Übenden geht, da kam mir das Bild von der körperlichen, äußerlich sichtbaren Entwicklung der Raupe zum Schmetterling in den Sinn. Es hat mir längere Zeit sehr geholfen für eine erste Annäherung meines Verständ-

nisses für die geistig-seelische Transformierung, den Strukturwandel, den der Übende an sich erfährt, wenn er nach der Anleitung des Erwachten sein nur aus Gewohnheiten und Neigungen bestehendes geistiges Gefängnis durch Überwindung allmählich erweitert und zuletzt sprengt, bis er mit Grenzen von Raum und Zeit nichts mehr zu tun hat.

Die Raupe, einmal ins Diesseits getreten, beginnt sich zu bewegen und zu kriechen, Nahrung zu suchen und zu fressen und dadurch zu wachsen. Das ist ihre Lebensweise in den ersten Sommerwochen.

Wenn sie dann aber das Wachstumsmaß ihres Körpers erreicht hat, dann beginnt ein ganz anderes Leben bei ihr: sie hört auf zu kriechen und hört auf zu fressen. Sie wird still, wendet sich zu sich selbst und spinnt sich ein. Sie vergisst ihr bisheriges Leben, ihr Fressen und Kriechen, sie vergisst die Welt und sich selbst.

Und in diesem Zustand beginnt in ihrem Körper, ihr selbst ganz unbewusst, eine große Umwandlung. Der Körper selbst wird auf einen Bruchteil seiner Größe reduziert. Die vielen dicken Fußstempel fallen fort, und an ihre Stelle treten haardünne lange Beine, und dann wachsen ihr an jeder Seite zwei große, für ihren klein gewordenen Körper geradezu übergroße Flügel. - Aber das alles weiß sie nicht. Es geschieht an ihr in den weiteren Tagen oder Wochen des Sommers, bis es vollendet ist.

Und dann, eines Tages, bricht die äußere Hülle, die alles verdeckt und in sich geborgen hatte, auf, und es geschieht etwas, das weder die Raupe konnte noch die Puppe konnte – ein Schmetterling fliegt im Sonnenschein davon.

Der endgültig Geheilte, geistig und seelisch Genesene, der Vollendete (nach christlicher Ausdrucksweise „der Heilige“) hat sich körperlich kaum verändert, aber was früher die Struktur seines Charakters, die Gefangenschaft seiner Gefühle, Neigungen und Gewohnheiten waren – das alles ist einer stillen, klaren Helligkeit gewichen. Und was der einzige Inhalt seines

früheren Geistes war, die erinnerten Erfahrungen und Belehrungen seit seiner letzten menschlichen Geburt – das ist nun geradezu ein Nichts mehr gegenüber seinem jetzigen Wissen um unzählbare Etappen, Erlebnisse innerhalb seiner Daseinswanderung durch alle Daseinsmöglichkeiten einmal der sinnlichen Welten, menschliche, untermenschliche und übermenschliche,

dann in den erhabenen Daseinsbereichen reiner Form ohne alle die Erbärmlichkeiten der Sinnensuchtwelt,

bis er durch immer weitere Rückschau auch selbst zu der vom Erhabenen beschriebenen Erfahrung kam, dass innerhalb des Samsāra kein Heil ist – kein Heil ist -, nur Auf und Ab ist ohne Entwicklung, ohne Sinn, voll vergeblicher Hoffnung, voll Enttäuschung, Mühsal und Leiden: ja, dass der nun endgültig überwundene Samsāra ein schier unendlicher beklemmender Alptraum, Wahntraum war, aus dem er sich nun völlig erwacht und erlöst weiß.

Die Raupe erfährt ihre zweifache Transzendierung - zuerst zur scheinbar schlafenden „Puppe“ und dann zum leicht schwebenden Falter - ganz unabhängig von ihrem Glauben oder Wissen oder Streben. Aber der Mensch muss zuerst begreifen und wissen, was das Wort des Erwachten bedeutet:

Eine heilsmächtige, weltüberlegene Fähigkeit,
die ein Kennzeichen des Menschen ist,
die lehre ich ihn nützen. (M 96)

Die *heilsmächtige, weltüberlegene Fähigkeit des Menschen* besteht in seiner im Gemüt empfundenen tiefen Befriedung, Beglückung und Stärkung, ja, Ergriffenheit, wenn er von der Möglichkeit der Transzendierung hört, und besteht in der daraus folgenden entschiedenen Zuwendung zu solcher Lehre und zum ernsthaften Einstieg in die Übung, die zur lebendigen Erfahrung der Transzendierung führt.

Der Erwachte nennt dieses Kennzeichen des Menschen, diese *„heilsmächtige, weltüberlegene Fähigkeit“, saddhā*, was meistens mit „Vertrauen“ übersetzt wird; doch bedeutet

das nicht ein blindes Vertrauen im Sinne von blindem Glauben, sondern eine Art geistiger Verwandtschaft und Nähe zu der betreffenden Sache oder Lehre oder Person, eine Art „Sympathie“ im Sinne von „gleichfühlend, zugeneigt“, ja: Seelenverwandtschaft.

Ganz in diesem Sinne sagt *Matthias Claudius*, der die Lehre des Buddha nicht kannte, aber ebenfalls eine Ahnung von den größeren menschlichen Möglichkeiten hatte und in seinem Herzen pflegte:

Es sind da im Menschen die Ruinen eines großen heiligen Wesens
und es gibt ein Glück für ihn, das der Rost und die Motten nicht fressen und das die Welt mit all ihrer Herrlichkeit nicht geben und mit all ihrem Trotz nicht nehmen kann.

Und *Laotse*, der chinesische Zeitgenosse des Erwachten, zeigt die Wirksamkeit dieser „heilsmächtigen, weltüberlegenen Fähigkeit des Menschen“ je nach ihrer Stärke auf in den Worten:

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

Und die christliche Nonne *Theresa von Avila* drückt aus, was es ist, das den „gewöhnlichen Menschen“ zum „hochsinnigen“ macht:

Der Mensch bleibt den Dingen dieser Welt
so lange zugeneigt, bis er erkennt,
dass er ein Unterpfand vom Himmel besitzt.

Es handelt sich bei *saddhā* um jene von allen Religionen als Erfordernis bezeichnete „gewisse Zuversicht“ zu dem Gehörten, über alles Menschentum weit Hinausweisenden. Zwar bringen die Menschen solches „Vertrauen“ zu den hinaufweisenden Heilslehren offensichtlich in sehr unterschiedlichem Maße auf - auch das wird von den Weisen immer wieder aus-

drücklich betont - aber im Unterschied zum Tier ist der Mensch nach seinem Wesenszuschnitt und seiner Natur fähig dazu. Und diese Fähigkeit lässt sich bei jedem Menschen durch entsprechende Einflüsse - nicht nur in der Jugend - mehr und mehr entwickeln bis zur vollen Kraft; doch ist diese Fähigkeit hier im Westen in den letzten Jahrhunderten durch bestimmte weltanschauliche Einflüsse mehr und mehr verdrängt, verformt und abgeschwächt worden.

Zur Zeit der größten Breitenwirkung der christlichen Mystik bis ins 15. Jahrhundert hinein blühte diese Gewissheit und Zuversicht über die Möglichkeiten des Menschen zur Weltüberwindung und Erlangung des seligen Friedens auch hier im Abendland in kaum vorstellbarem Maße. Da war diese Art des Glaubens im Volk bei hoch und niedrig fast so stark vorhanden und verbreitet, wie er heute in der modernen Welt fast völlig zu fehlen scheint. Wollte man dem unvorbereiteten modernen Menschen die drei Entwicklungsetappen realistisch beschreiben, so würde er vielleicht die Lektüre vorzeitig abbrechen. So ganz unerhört und umwälzend, so jenseits aller heutigen Erfahrungen und Vorstellungen ist diese dreistufige Entwicklung und gar ihr Ergebnis: die endgültige Freiheit.

Als der Buddha durch seine Erwachung zum Heilsstand gelangt war, da sagte er über diese Erfahrung (M 26, M 85):

Entdeckt hab ich diese Lehre, tief verborgen, schwer zu verstehen,
still, erhaben, nicht erkennbar auf den Wegen des Denkens,
in sich geborgen, nur vom Überwinder erreichbar, erfahrbar.

– so wie die Raupe erst als Schmetterling weiß, was ein Schmetterling ist.

Doch soll nun an Hand von Gleichnissen des Erwachten ein annäherndes Verständnis angestrebt werden.

Das Gleichnis vom Felsen (M 125)

Zwei Freunde verlassen die Dorfgemeinschaft und gehen zu einem Felsen. Der eine klettert den Felsen hinauf, der andere

bleibt unten vor dem Felsen stehen. Der Felsen ist ein Gleichnis für die Ich- und Weltwahrnehmung, für den Wahn, in dem der unten Bleibende befangen bleibt. Das Ersteigen des Felsens ist ein Gleichnis für die Tugendläuterung. Der unten verbleibende Freund bleibt im Dschungel des Samsāra und erforscht die Welt, so gut er es von diesem Status aus kann. Der Erwachte sagt (S 12,15), dass das Welterlebnis auf zweierlei Gedanken gestützt besteht, auf den Gedanken: „Es gibt diese Welt“ (das ist der Empirismus und Materialismus) und auf den Gedanken: „Es gibt diese Welt nicht“ (das ist der Idealismus verschiedener Prägung). Diese Gedanken kreisen – gleichviel ob positiv oder negativ – um „Welt“ herum, setzen Welterlebnis fort.

Der andere Freund hat eine Ahnung von der tieferen Wahrheit, ohne schon klar zu wissen (*saddhā*). Er untersucht nicht diese Felsen-Wahn-Welt, sondern trachtet, sie zu überwinden – er klettert den Felsen hinauf.

Das Hinaufsteigen ist ein Gleichnis für die erste Etappe der Läuterung, die Pflege der rechten Begegnungsweise, der reinen Tugend.

Die rechte Begegnungsweise ist eine heilende Begegnungsweise, von welcher gesagt wird, dass sie zur Herzenseinigung hinführt.

Es können zwei Menschen äußerlich gesehen in gleich edler Weise tugendhaft sein, also wohlwollend, sanft, lieber geben als nehmen, und doch kann der eine – der Umgebung nicht erkennbar - die „verweilende“ Haltung haben. Wer im Leben das harmonische Miteinander der Wesen liebt und darauf setzt, dass er nach dem Verlassen des Körpers in himmlischer Welt in der Umgebung von gleich wohlwollenden lichten Wesen sein wird, der verweilt in der Welt, glaubt an die Welt, an die irdische und himmlische, und denkt und strebt nicht darüber hinaus. Der andere, der im Gleichnis den Berg besteigt, kann – von der Umwelt nicht bemerkt - ein Loslassender sein. Er hat begriffen, dass die Welt mit ihrem ununterbrochenen Kommen und Gehen von Erscheinungen ein selbst

eingebildeter imaginierter Alptraum ist, aus welchem der Buddha, der Erwachte, erwacht ist und aus welchem es zu erwachen gilt. Auch dieser zweite erlebt bei dem immer höheren Ersteigen des Felsens immer mehr Wohl und Helligkeit und Harmonie, aber er ist sich der Belehrung des Erwachten bewusst, dass die ununterbrochene Begegnung mit Wandelbarem und die Mühsal des Reagierens einmal überwunden ist durch die Vollendung der zweiten Etappe, des Herzensfriedens, der Einung des Erlebnisses von Ich und Umwelt. Er weiß um den seligen Frieden, der jenseits der gesamten Weltlichkeit besteht.

Der Buddha hatte im Knabenalter ohne sein bewusstes Zutun einmal ein Erlebnis der ersten Entrückung, eines seligen Friedens, erfahren. Später war ihm das Erlebnis selbst nicht mehr gegenwärtig, aber es blieb in ihm ein unterbewusstes Bohren und Mahnen, dass es einen zeitlosen Frieden gibt. Das trieb ihn mit dreißig Jahren von Hause fort. Er erinnerte das damalige Erlebnis nicht mehr, aber er empfand, dass das Begegnungsleben - selbst sein prinzliches – erbärmlich war, elend, schmerzlich, mühselig und gefährlich wie der Dschungel war gegenüber viel erhabeneren Daseinsmöglichkeiten. Das ließ ihn dann alle jene damals üblichen Wege der Selbstqual gehen und Strapazen erdulden, um die Sinnensucht zu überwinden. Erst als er nach allen nur möglichen Versuchen körperlich fast an den Rand des Todes gekommen und nun ratlos war, welche Versuche er noch machen sollte, da erst meldete sich in seinem Gedächtnis die Erinnerung an das einstige selige weltlose Erlebnis, und er sah, dass er nur auf diesem Weg die Sinnendränge überwinden könne. Das gelang ihm bald. So wurde für ihn die Erinnerung an diese damalige Herzenseinigung das Tor zur Vollendung der Herzenseinigung, aus welcher Klarblick, Erlösung und dann Wissen um die Erlösung hervorging.

Durch die Entdeckung der weltlosen Entrückungen als des einzig möglichen Wegs zur Freiheit kam der Buddha also selbst dahin und belehrte dann auch alle Lernwilligen, dass der

Weg zur Freiheit nur gewonnen werden kann, wenn man sich darüber klar wird, dass es um das Erwachen aus dieser schmerzlichen Welteinbildung geht und dass diese Zielsetzung zu einer andersartigen „Tugend“, zu einer andersartigen „Begegnungsweise“ hier in dieser Welt führt, als es die gute Begegnungsweise des Weltgläubigen ist. Der auf die Weltüberwindung Gerichtete freut sich auch, wenn ihm die sanftere Begegnungsweise gelingt, wenn er für seine Umgebung wohltuend ist und das innere Wohl der Reuelosigkeit bei sich fühlt, aber er weiß, dass er sich damit erst auf der allerersten Etappe des Wegs befindet zur vollkommenen Freiheit. Diese zunehmende Erhellung des Welterlebnisses kann ihn nicht fesseln. Sein Blick ist durch den Felsen der Welt hindurch auf die Freiheit gerichtet. Er lässt los und lässt los, und so fällt ihm der tugendliche Wandel noch erheblich leichter als demjenigen, dem alle weltlichen Erscheinungen doch von mehr oder weniger Wert sind. Das ist die Begegnungsweise, von welcher der Erhabene sagt, dass sie zur Herzenseinung, zum *samādhi*, führt. Sein Ziel ist nicht himmlische Welt, sondern weltlose Freiheit.

Als zweites beschreibt der Erwachte im Gleichnis vom Felsen, dass der Hinaufgekletterte sich auf der Höhe des Felsens gesichert vor dem Dschungel und all seinen Gefahren hinlegt und ausruht. Das ist das Gleichnis für die Herzenseinigung. Er hat einen Standpunkt eingenommen, den der Untenstehende gar nicht ahnen kann. Im Gleichnis heißt es weiter, dass der Untenstehende hinaufruft: „Sag mir, Freund, was du da siehst.“ Der Freund berichtet von den unermesslichen Weiten und Schönheiten, die er oben vom Felsen aus sieht, aber das kann der unten Verbliebene nicht begreifen. Und obwohl sie Freunde sind, ist er misstrauisch und sagt: „Das kann nicht sein, dass du so etwas siehst.“ So weit entfernt ist die Vorstellung des bestwilligen Menschen, solange er normaler Mensch bleibt, von der Erhabenheit, Freiheit, Größe der Transzendierungserlebnisse.

Der Buddha sagt nun im Gleichnis, dass der hinaufgestie-

gene Freund wieder herabkommt zu dem anderen, ihn am Arm nimmt und langsam mit ihm hinaufsteigt. Das ist ein Bild für die Tätigkeit des Erhabenen selber. Der Buddha berichtet, und viele Lehrreden geben ein Beispiel dafür, dass der Buddha geeignete Menschen oft in einem einzigen Gespräch zur sogenannten *sotāpatti* bringen konnte, d.h. zu dem geistig-seelischen Zustand, dass der Hörer den Zustand des Heils und seine über alle Nennbarkeit gehende Geborgenheit und Sicherheit so begreift, dass er von da aus in eine bleibende Anziehung zu diesem Zustand gerät, so dass er es nicht lassen kann, alle die Übungen zu machen, die zum Heil führen. Die Zuwendung des aufgestiegenen Freundes zu dem unten verbliebenen Freund erinnert an das Gleichnis Jesu vom verlorenen Sohn. Auch der Erwachte spricht von dieser Verlorenheit. Er sagt, dass der normale Mensch in einer solchen Daseinsangst und Ungeborgenheit lebt wie ein Mann, der sich mit seinem ganzen Hab und Gut in einer gefährlichen Gegend befindet, die voller Räuber ist, dass aber der in die Heilsströmung Eingetretene – der, vom Freund geleitet, den Berg hinaufsteigt - sich nun fühlt wie jener Wanderer, der aus der gefährlichen Gegend heraus in die Nähe der Heimat gelangt ist und nun weiß, dass er bald endgültig geborgen ist. Der Buddha nimmt den Nachfolger nicht wirklich mit hinauf; er sagt ausdrücklich: *Wegweiser sind die Vollendeten.* Sie können und wollen niemanden zwingen, und der Weg zum Heil ist keine Kutsche, sondern ist ein Fußweg. Aber wer die Worte des Buddha, den Geist der Lehre in sich aufgenommen hat, der fühlt sich hingezogen und geführt, bis er am Ziel ist.

Oben angekommen, lässt der Freund den Hinaufgeführten zunächst ruhen – das Gleichnis für die Herzenseinigung, für den *samādhi*, der ähnlich wie die Tugendentwicklung nach und nach immer tiefer wird, wodurch er dem weltlichen Kommen und Gehen immer mehr entfremdet wird.

Dann geht der Freund mit ihm zum Rand des Felsplateaus und fragt: „Was siehst du nun?“ Da gibt der Hinaufgeführte zu, dass er alles das sieht, was der andere ihm zuvor schon

gesagt hatte und welcher Botschaft er damals nicht glauben konnte. Er sieht jetzt alle Möglichkeiten des Daseins, wie sie wirklich sind; zuvor aber war ihm alles durch den Felsen verborgen und verdeckt. Dieser Zustand wird Weisheit, Klarblick genannt, und er führt zur Erlösung im Heilsstand.

Der Erwachte sagt, dass der normale Mensch mit Gier, Hass und Blendung besetzt sei und dass diese die Verhinderer des Heilsstands seien. Die Übersetzung mit Gier und Hass ist etwas derb, wenn auch bei den Menschen diese beiden Neigungen oft bis zu der Stärke von Gier und Hass gelangen, d.h. zu rasender Leidenschaft werden können und zu einem sich bis zum Wahnsinn steigernden Hass. Gemeint ist hier, dass der Mensch ein Wesen ist, das voller Interessen für bestimmte Dinge ist und darum in dem gleichen Maß abgestoßen ist von den entgegengesetzten Dingen. Der Erwachte sagt, dass diese Eigenschaften allen Wesen eigen sind, die nicht erlöst sind, also nicht nur denen, die wie wir in der untersten der drei Welterfahrnisse, in der Erfahrnis der Sinnensuchtwelt, leben, sondern auch denen, die in der Erfahrnis der Reinen Formen leben und den zu formlosem, reingeistigem Sein gelangten Wesen: bei allen ist die Neigung zu Bestimmtem und darum die Abneigung von dem Entgegengesetzten.

Diese innewohnenden Zuneigungen zu Bestimmtem und die Abneigungen gegenüber dem Entgegengesetzten bestimmen die Empfindung der Wesen, wenn etwas vor ihnen auftaucht. Ein Wesen, das diese Neigungen nicht hat, bleibt bei allem Auftauchen in erhabenem Gleichmut, aber den mit Gier und Hass, Anziehung und Abstoßung besetzten Wesen müssen die einen Dinge als schön, lieblich, beglückend erscheinen und die anderen Dinge als abstoßend, betrübend, misslich. Das nennt der Erwachte Blendung, die bedingt ist durch die beiden entgegengesetzten Neigungen.

Ja, noch mehr: die Wahrnehmung wird letztlich nur vom Interesse gelenkt. Unser Interesse ist wie ein Magnetismus: positiv und negativ. Wo aber der Magnetismus von Anziehung

und Abstoßung schweigt, weil das Wesen im Innern in einer so erhabenen Gestimmtheit lebt, dass seine Aufmerksamkeit sich gar nicht nach außen richtet, da wird keine Welt wahrgenommen. Da ist keinerlei Blendung, da ist Frieden.

Wer dies versteht, der kann zu einem geradezu erschütternden Verständnis des viel benutzten Wortes *avijjā* kommen. Es wird meistens viel zu harmlos mit „Nichtwissen“ übersetzt, aber das bedeutet nicht fehlendes Wissen - was durch bloße Information sofort zu beheben wäre -, sondern dass der von Anziehung und Abstoßung Bewegte zwangsläufig eine völlig verblendete Welt- und Lebensvorstellung bekommt, hinter der keine Wirklichkeit ist. *Vijjā* heißt Wahrwissen und *avijjā* heißt Falschwissen, Wahnwissen. Der Erwachte bezeichnet unser gesamtes Erleben samt dem Erleben der Götter der Sinnenwelt als Wahn und vergleicht den normalen Menschen, der eine Welt erlebt, mit einem Mann, der vor einem Felsen steht, vergleicht aber den Erlösten, Geheilten mit einem Mann, der diesen Fels erstiegen, also die Welt überwunden hat und nun erst, von der oberen Plattform aus, die Wahrheit von der Wirklichkeit erfährt. Wer von diesem Weltwahn ganz frei geworden ist, der kann von den weltbefreiten seligen Entrückungen auch die höchste, die vierte, ganz nach Wunsch gewinnen und darin weilen. Wer diesen Zustand erreicht hat, der ist damit, gleichviel ob er vorher von einem Buddha belehrt worden war oder nicht, reif geworden für den Einstieg in die dritte Etappe, die zum Wahrwissen *(vijjā)* führt.

Das Gleichnis vom Goldläutern (A III,102-103)

Der Erwachte gibt für die drei Hauptentwicklungsetappen das folgende anschauliche Gleichnis:
Beim Goldsand, ihr Mönche, gibt es grobe Unreinheiten wie Mergel und Gestein. Der Goldwäscher schüttet den goldhaltigen Sand in eine Wanne und liest zuerst Mergel und Gestein aus.

Wenn das Gold von diesen groben Unreinheiten befreit und

gereinigt ist, so bleiben noch mittlere Unreinheiten des Goldes übrig wie Kies und grober Sand. Der Goldwäscher befreit und reinigt das Gold nun gründlich auch von diesen Unreinheiten.

Sobald nun die mittleren Unreinheiten entfernt und geschwunden sind, so bleiben noch feine Unreinheiten des Goldsandes übrig wie feiner Sand und Staub.

Der Goldwäscher befreit und reinigt das Gold nun auch von diesen feinen Unreinheiten gründlich. Wenn auch diese feinen Unreinheiten völlig entfernt und geschwunden sind, so bleiben nur noch die Goldkörner übrig. Nun kommt der Goldschmied und schüttet die Goldkörner in einen Schmelztiegel und schmilzt sie ein, schmilzt sie zusammen, schmilzt sie zu einem Stück.

Jetzt ist das Gold eingeschmolzen, zusammengeschmolzen, zu einem Stück geschmolzen, doch ist es noch nicht brauchbar, noch nicht frei von innerer Unreinheit; darum ist es auch weder biegsam noch schmiedbar noch glänzend, sondern ist noch spröde und eignet sich noch nicht zur Verarbeitung.

Es kommt aber, ihr Mönche, die Zeit, in der der Goldschmied jenes Gold wiederum einschmilzt, zusammenschmilzt, zu einem Stück einschmilzt und jenes eingeschmolzene Gold auch brauchbar geworden sein wird, frei von innerer Unreinheit und darum nicht mehr spröde, sondern biegsam, schmiedbar ist und Glanz hat. Nun ist es tauglich zur Verarbeitung. Zu welchem Zwecke der Goldschmied es auch immer verwenden will, sei es zu einem Armreif oder zu Ohrringen, zu einem Halsschmuck oder zu einer goldenen Kette: für diesen Zweck ist es dann geeignet.

So wie hier in dem Gleichnis zunächst von einer Reinigung des goldhaltigen Sandes von allen äußeren Fremdkörpern die Rede ist, so dass nur noch reine Goldkörner übrig bleiben und dann bereits ein ganz anderer Arbeitsgang angedeutet wird: das Zusammenschmelzen dieser Goldkörner - ganz ebenso zeigt der Erwachte zuerst die Läuterung in der „Tugend“, in dem Begegnungsleben auf und deutet hernach den Übergang

zu dem *samādhi* an, das Zusammenschmelzen der Goldkörner. Das von allen Schlacken gereinigte Herz wird dann mit dem reinen, eingeschmolzenen, schmiedbaren Gold verglichen, das zu allen gewünschten Gegenständen verarbeitet werden kann. So auch ist das vollkommen von Gier, Hass, Blendung gereinigte Herz fähig zur universalen Durchschauung: Was sich ein so Geläuterter wünscht zu erkennen, das kann er erkennen.

Betrachten wir die Etappen auf dem Heilsweg in M 24 nun im Einzelnen:

Die erste Etappe: Sittenreinheit *(sīla visuddhi)*

Im Gleichnis vom Goldläutern heißt es:

Der Mönch, der seine hohe Herzensbildung anstrebt, erkennt grobe Befleckungen bei sich, wie schlechten Wandel in Taten, schlechten Wandel in Worten, schlechten Wandel in Gedanken. Diese tut der einsichtige, strebensfreudige Mönch ab, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

In dieser Etappe geht es um die fortschreitende Reinigung, Erhellung und Erhöhung des gesamten Begegnungslebens im Umgang mit den Lebewesen und Dingen, geht es darum, sein Verhalten im Begegnungsleben völlig zu reinigen und zu befreien von dem Drang, in dieser Begegnungswelt irgendetwas mit einem Verhalten erlangen zu wollen, das andere verletzt.

Als gröbste Befleckung des Herzens wird also
schlechter Wandel in Taten,
schlechter Wandel in Worten und
schlechter Wandel in Gedanken genannt.

Unter „Wandel“ *(carana)* wird das Verhalten des Menschen im bewegten Leben bei seiner ständigen Begegnung mit den anderen Wesen und bei seinen Verrichtungen in Beruf, Haus und Feld verstanden. Auch der „Wandel in Gedanken“ gehört zu dem bewegten Begegnungsleben. Nicht aber zum Wandel gehören die Zeiten, in denen ein Mensch für sich allein, abgeschieden weilt und ganz ohne die herausfordernden Begeg-

nungen mit den Menschen und Dingen stiller und tiefer nachdenkt.

Unter „rechtem Wandel in Taten und in Worten“ werden die vom Erwachten immer wieder genannten „Tugendregeln“ verstanden.

Da besteht das schlechte Verhalten in Taten im Töten, Stehlen und in „unrechten Geschlechtsbeziehungen“ durch Einbruch in andere Partnerverhältnisse oder Verführung von Jugendlichen.

Das „schlechte Verhalten in Worten“ besteht aus Verleumden, Hintertragen, verletzender Rede und müßigem Geschwätz.

Unter dem „schlechten Verhalten in Gedanken“ wird das kurze rasche Denken verstanden, das während der ununterbrochenen Begegnung mit den Menschen und Dingen seinem falschen Reden und Handeln vorausgeht. So bedeutet die Läuterung des Wandels die Verbesserung und Besänftigung unseres gesamten Verhaltens in der Begegnung mit der Welt.

Wer der Wegweisung des Erwachten nachfolgt, der wird in den ersten Jahren seiner Übung erfahren, dass er das Gute, das er tun will, meistens noch nicht so tut, denn er beginnt damit ja neue, andere Verhaltensweisen, die in vielen Punkten von seiner bisherigen Gewohnheit abweichen. Die Gewohnheit aber ist mehr oder weniger fest eingefahren, läuft geradezu von selber, wirkt wie ein Schwungrad. Und darum bleibt es gar nicht aus, dass er im Anfang die große Differenz zwischen seinem neuen Wollen und seinem Tun feststellt. Er merkt, wie ihn die vielfältigen Triebe und Sehnsüchte bewegen und treiben, wie es *Nikolaus Lenau* ausdrückt:

> *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.*

Er merkt Abgründe und Himmel in sich und bekommt nun einen ganz anderen Begriff vom Menschentum, in dem sich

gespenstische, tierische bis himmlische Neigungen finden. Aber er merkt auch die große wandelnde Kraft des gewonnenen weltüberlegenen Anblicks, durch die den Trieben der Schwung genommen wird.

Im Lauf der Zeit erfährt er, dass er zunächst seinen „Wandel in Gedanken“ umstellen muss und dass er es umstellen kann. Er wird jetzt in seinem ganzen Tun und Lassen „wacher“. Vor der Begegnung mit Menschen, vor dem Anpacken einer Aufgabe denkt er rasch darüber nach, dass er nicht wieder wie sonst so und so reden oder handeln will, sondern wie er es nun für richtiger angesehen hat. In dem Maß, wie er so sein gesamtes Tun und Lassen mit klarem, kritischem Denken begleitet, da gelingt ihm dieses auch besser, und nach einiger Zeit – je nach der Intensität und Aufmerksamkeit seiner Bemühungen nach Jahren oder nach Jahrzehnten – kann er bei sich beobachten, dass vieles anders geworden ist, dass er sich also im Prozess der fortschreitenden Läuterung befindet.

Wer sich auf den genannten Gebieten (drei des Handelns und vier des Redens sowie dem Verzicht auf Rauschmittel) zu dieser helleren Gewöhnung durchgearbeitet hat, der hat im Lauf dieser Jahre an sich auch eine innere Erhellung erfahren. Er merkt nicht nur erheblich schönere und harmonischere Verhältnisse mit seiner Um- und Mitwelt, sondern auch ein gutes inneres Grundgefühl, ein helles, heiteres inneres Gestimmtsein, ja, er empfindet, dass er „ein anderer Mensch geworden ist“.

So wie bei dem Sand in der Wanne, nachdem das gröbere Gestein und der Kies aussortiert ist, die Goldkörnchen schon erheblich mehr hindurchblinken, so empfindet auch ein so gewordener Mensch sein Dasein und sein Sosein erheblich wohltuender als zuvor. Viele einst dunkle Begegnungen hat ein sanfter, friedfertiger Mensch erhellt. Da er im Grunde weiß, dass alles Außen nur Spiegelbild seines Inneren ist, so kann ihn auf die Dauer nichts nachhaltig aufregen, und er kann auf die Dauer nicht etwas unbedingt durchsetzen wollen. Er reinigt sein Verhalten ja nicht um eines Zwecks in der Welt willen, er

ist ja auf dem Rückzug aus der Welt, und er hat zum Ziel, alle Begegnungen befriedet zu entlassen, den starken Gegensatz Ich und Du einzuebnen. Wenn jede einzelne Begegnung mit Bekannten oder Unbekannten verstehend, nachsichtig, schonend, fürsorglich behandelt und dann im Geist entlassen wird, dann gibt es keine verdunkelnde Reue im Unterbewusstsein mehr. Je heller der Übende geworden ist, um so feiner wird auch die sinnliche Ausbreitung, um so hellere, wohltuendere Außenwelt wird erlebt, um so weniger werden Spannungen und Streit erlebt.

Die zweite Etappe: Herzensreinheit *(citta visuddhi)*

Wenn der Mönch mit der Reinigung seines Verhaltens fortgeschritten ist, so dass sein Verhalten insgesamt den Anleitungen des Erwachten entspricht, dann beginnt der Übergang zur *bewussten* Herzensreinigung.
Zwar führt das ehrliche und ernsthafte Bemühen um die rechten Verhaltensweisen im Umgang mit den Lebewesen und Dingen immer schon indirekt auch zur Reinigung der Motive des Herzens. Denn man kann nicht alles üble Verhalten den Lebewesen gegenüber aufgeben, wenn die inneren Herzensmotive, die üblen Gemütsverfassungen, die Vorstellungen aus Gier, Hass usw. nicht auch gemindert werden.

Jetzt aber geht es darum, sich vorwiegend der Reinigung des gesamten Motivhaushalts des Herzens zu widmen. Damit steigt der Übende - im Sinn der Etappenreise des Königs - um in das Gespann der nächsten Etappe, welche die vollkommene Herzensreinheit und damit Herzenseinigung zum Ziel hat. Während Sittenreinheit zum Ziel hat, vom Üblen zum Guten zu kommen, geht es jetzt um Überwindung von Welt und Ich.

Jesus sagt in den „Seligpreisungen“ (Matth. 5, 5,7,8):
Selig sind die Sanftmütigen,
denn sie werden das Erdreich besitzen.
und sagt :
Selig sind die Barmherzigen,

denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.

Sanftmütig und barmherzig - das ist tugendhaftes Verhalten zusammen mit der helleren inneren Art des Mitempfindens. Diesen Sanftmütigen und Barmherzigen verspricht Jesus irdische Ernte.

Als nächstes sagt *Jesus*:

Selig sind, die reinen Herzens sind,
denn sie werden Gott schauen.

„Gott schauen“ - das ist eine überirdische Ernte. In der christlichen Mystik bedeutete es: Über die sinnliche Wahrnehmung der Welt hinauszuwachsen und zu einem unaussprechlichen seligen Frieden oberhalb der Welt zu gelangen.

Dieselben zwei Etappen nennt *Jesus* im Gespräch mit dem Reichen Jüngling (Matth. 19, 16-21), der ihn fragt:

Was muss ich tun, dass ich selig werde? –

Jesus antwortet:

Halte die Gebote.
Die hab ich gehalten von Jugend auf. -

Da sagt Jesus:

Willst du vollkommen sein, so verkaufe alles, was du hast,
gib dein Geld den Armen und folge mir nach.

Der erste Rat betrifft die guten Sitten, die Bewährung im Weltleben, doch der zweite die Weltüberwindung.

Der Erwachte kennzeichnet die zweite Etappe mit den Worten:

Er läutert sein Herz von befleckenden Gesinnungen,

das heißt, er achtet auf aufkommendes Begehren, aufkommenden Ärger und Verdruss, auf Anwandlungen von gewaltsamem Sich-Durchsetzenwollen, Regungen, die, auch wenn sie ihn nicht zu üblem Tun veranlassen, so doch das Herz verdunkeln und beunruhigen.

Der Erwachte schildert den Anfang der Herzensreinigung, die erst im vollkommenen *samādhi* ausgereift ist, im Gleichnis

vom *Goldläutern* mit den Worten:

Wenn die groben Befleckungen des Herzens aufgegeben und beseitigt sind, so bleiben für den Mönch, der die hohe Herzensbildung anstrebt, noch mittlere Befleckungen wie
Gedanken der Lust (kāma-vitakka)
Gedanken von Antipathie bis Hass (vyāpāda-vitakka)
Gedanken der Rücksichtslosigkeit (vihimsā-vitakka).
Auch diese tut der einsichtige, strebensfreudige Mönch ab, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Der Erwachte nennt sechs Gemütsverfassungen:
drei üble :

1. Sinnensüchtigkeit
2. Antipathie bis Hass
3. Schädigung, Belästigung aus Unachtsamkeit und Rücksichtslosigkeit

und drei gute Gemütsverfassungen:

1. Sinnensuchtfreiheit
2. Verständnis, Teilnahme, Mitempfinden
3. Schonung, Fürsorge, Hilfsbereitschaft.

Überwindung der Sinnensucht

Diese Übung nimmt einer nur dann auf sich, wenn er begriffen hat, dass das Leben des normalen Menschen ebenso mühselig und schmerzlich wie sinnlos ist: immer wieder Körper anlegen, genießen, Enttäuschung, Tränen, Resignation, sterben, Wiedergeburt als genussbedürftiges Wesen, das keine oder nur wenig gute Taten angesammelt hat und darum drüben darbt, dem Verlorenen nachtrauern, dann wieder irgendwo Anziehung verspüren, in einen Mutterschoß einsteigen, wieder geboren werden mit neuen Hoffnungen usw. - sinnlos. So lange schon folgt ein Körperwechsel dem anderen, kein Anfang ist zu sehen, keine kontinuierliche Aufwärtsentwicklung. Einmal nehmen die Wesen bei der Erfüllung ihrer Wünsche Rücksicht auf die anderen, dann wieder nicht; entsprechend sind die Da-

seinsformen einmal heller, einmal dunkler. Der gewöhnliche Mensch kann aus diesem Geborenwerden, Altern und Sterben, aus Kummer und Schmerz nicht hinaus, so wie die Fliege sinnlos an der Fensterscheibe nach einem Ausgang sucht, aber die offene Tür nicht bemerkt. Der Buddha zeigt die offene Tür, aber der unbelehrte Mensch sieht sie ebenso wenig wie die Fliege an der Scheibe sie sieht, weil er immer wieder auf die herankommenden Wahrnehmungen schaut, so wie die Fliege nur dem hellen Fenster zugewandt ist. Der Erwachte sagt: Dies ganze Erleben ist nicht so, wie es scheint: Die Wahrnehmung kommt nicht von außen, von einer objektiven Welt, sondern ist bedingt durch die Herzensverfassung der Wesen: Das Bedürfnis zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu tasten lässt die Wahrnehmung von Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft aufkommen. Der normale Mensch meint, Wahrnehmung von Festem komme von Festem. Der Erwachte zeigt: Wahrnehmung von Festem ist die Folge eines Herzens voller Tast- und Schmeckbedürfnis.

Der Geheilte sieht, dass er diese Grundart, dieses Bedürfnis nicht mehr hat und darum auch nicht mehr eingeschränkt ist durch die Wahrnehmung von Festem, Flüssigem usw. Er hat die Materie-Schranken überwunden. Die ganze Welt mit Ich und Du, Freunden und Feinden ist erfunden von einem bedürftigen Herzen. Ja, das Universum der gesamten Welt, Diesseits und Jenseits, ist Entwurf des Herzens, ist ununterbrochen fließend, eine schmerzliche, vergängliche Bewegtheit; der Kämpfende, noch nicht Geheilte sagt sich:

Kein Dasein hat Beständigkeit,
und kein Gebilde dauert an;
anrieselnd häuft es hier sich an,
und rieselnd rinnt es schon davon. (Thag 121)

Was hier auf Erden und in andren Welten
in aller Art von Formen irgend auftaucht,
das bricht, vermorschend, ohne Anhalt, rieselnd:
in diesem Wissen leben Heilsbedachte. (Thag 1215)

So negiert er alles Erscheinen vom Grunde her, obwohl er zunächst auch noch in der Gewöhnung verwurzelt ist, aber er schämt sich seiner Verwurzelung und kann darum nicht anders, als sie immer wieder negativ zu beurteilen und damit zu mindern. So lockert sich sein Verhältnis zur gesamten Weltlichkeit. Allein schon von der Pflege der rechten Anschauung her gewinnt er inneren Abstand, weil er weiß: *Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten. (M 37)* Er versteht, wenn der Erwachte die sinnlichen Dinge mit Darlehen vergleicht und warum in allen Religionen gesagt wird, dass man sie zurückgeben muss, wie es ein altes Wort ausdrückt:

Was rennt die Welt so sehr
nach Schein und Nichtigkeit,
kennt man doch ihres Glücks
unstete Flüchtigkeit.

Sieh, so geschwind zerbricht
irdische Herrlichkeit
wie ein Gefäß von Ton
voller Zerbrechlichkeit.

Was man verlieren kann,
eigne sich keiner an.
Die Welt nimmt ihr Geschenk
zurück von jedermann.

Mensch, such das Bleibende,
Herz, strebe himmelan.
Selig lebt in der Welt,
wer sie verachten kann.

Wer die irdischen Dinge für die einzige Erlebensgrundlage hält, der muss auch daraus all sein Wohl und Glück beziehen wollen. Wer aber das irdische Leben als nur eine Episode durchschaut hat - und das heißt, seine Beschränktheit und Begrenztheit kennt - der sucht nicht mehr in dieser naiven Ausschließlichkeit, dort sein Glück zu finden. Er weiß, dass sein

wahres Leben gar keine zeitliche Grenze hat. Darum verlieren für ihn die durch den sterblichen Körper erlebbaren irdischen Dinge, die „Darlehen“, ihren Glanz. Und manchmal, wenn er durch geeignete innere und äußere Umstände sehr still und klar geworden ist, dann kommen sie ihm wie kindliches Spielzeug vor. Der auf Geistiges ausgerichtete Mensch hat in seinem Gemüt den irdischen Dingen den Rücken zugewandt und hat seinen Willen auf die Erhellung des Herzens, auf Hochherzigkeit, Liebe und Schonen gerichtet. Er hat in dieser Welt keine Endziele mehr, sondern allenfalls Zwischenziele auf seinem Weg zum Heil. Darum soll sich der Mönch nicht gedanklich in die Buntheit begehrter Situationen verlieren, sich diese nicht vor Augen führen (weil das Begehrte dann wieder in weltlichem Glanz erscheint), sondern er soll sich mit gesammelter Aufmerksamkeit auf die gesetzmäßigen Folgen begehrlicher Anwandlungen konzentrieren, um vom Begehren abzukommen, wie sie der Erwachte nennt. In der 54. Rede der „Mittleren Sammlung“ werden sieben Gleichnisse genannt, welche die Vergeblichkeit, die Gefahren und den Täuschungscharakter der Sinnensucht zeigen, wodurch offenbar wird, dass kein dauerhaftes wirkliches Wohl, sondern nur Leiden, Sorgen und Qualen erfährt, wer sein Herz an vergängliche, sinnliche Dinge hängt.

Mit der negativen Beurteilung des Begehrens mindert sich auf die Dauer die blendungsvolle begehrliche Betrachtungsweise, und der wirklichkeitsgemäße Anblick kann sich halten.

Und noch eine entscheidende Folge hat die Minderung des sinnlichen Begehrens: Je mehr ein Mensch von dieser Welt der sinnlichen Erscheinungen der Lebewesen und Dinge Schönheit, Glück und Freude für sich erwartet, um so weniger ist er fähig zum Mitempfinden *(mettā)*. Und je mehr einer diese äußeren Neigungen wenigstens vorübergehend beiseite tun kann, um so mehr hat er Blick für die Bedürfnisse der anderen, empfindet mit ihnen.

Überwindung von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigheit

Im Gemüt frei von Antipathie bis Hass,
mitfühlend wünscht er allem,
was lebt und atmet, Wohl.
So läutert er sein Herz von Antipathie bis Hass.

Er bemüht sich, die Bedürfnisse der Mitwesen ebenso mitzubedenken und nachzuempfinden wie die eigenen, ja, den Unterschied zwischen sich und anderen immer wieder gedanklich aufzuheben in dem Wissen: Alles was mir begegnet, ist Ernte meines Tuns, ist meine unbewältigte Vergangenheit, ist die Gespaltenheit meines Herzens.

Indem er sich übt, mit den anderen mitzuempfinden *(mettā)*, fühlt er sich auch zu Nachsicht und Schonen *(karunā)* gedrängt, will dem anderen wohltun, nicht wehtun. Es kann kein wirkliches Mitempfinden geben ohne den Wunsch zu schonen. Der Gegenbegriff zu *karunā*, das Schonen und Förderung aus Mitempfinden bedeutet, ist *vihesā* und bedeutet Rücksichtslosigkeit und Unachtsamkeit, wodurch man andere bedrängt, belästigt und gar körperlich oder seelisch verletzt, auch wenn keine böse Absicht vorliegt.

Einer, der sein Herz dahin gebracht hat, dass er, wo immer er an Lebewesen denkt, auf ihre Anliegen achtet, schonend und fürsorglich an sie denkt und bei Begegnungen mit ihnen so umgeht - dessen Herz wird mehr und mehr von verdunkelnden Trübungen frei. Indem der Übende Mitempfinden und Schonen entwickelt, kann er nicht mehr innerlich zürnen oder nachtragen, stolz sich überheben oder empfindlich verbittert sein, kann nicht neidisch oder geizig sein, kann nicht etwas verheimlichen wollen oder anders erscheinen wollen als er ist, kann nicht starrsinnig oder rechthaberisch oder, vom Augenblick hingerissen, berauscht oder leichtsinnig sein – eben weil ihm aufgeht, wie sehr alle Wesen sich nach Wohl sehnen. Dagegen erscheint ihm alles eigene weltliche Anliegen blass und

unbedeutend. Er erfüllt Herz und Gemüt mit liebevollen, schonenden Gedanken - und die egoistischen, selbstsüchtigen Gedanken und Empfindungen schwinden.

So wie bei dem Goldwäscher 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 das Herz und damit das innere Grundgefühl, die innere Stimmung, die Gemütsverfassung.

Erst diese Erhellung macht ihn auf seine veränderte Stimmung aufmerksam. Hier beginnt er, das gereinigte Herz als die Quelle weltunabhängigen Wohls zu entdecken. Im Lauf der Jahre erfährt er immer deutlicher, dass nicht dieser Körper und nicht diese Welt, sondern diese seine entdeckte stillheitere Gemütsstimmung, das Grundgefühl, der Träger seiner Existenz ist. Er merkt, dass diese Gemütsstimmungen gar nicht durch den Körper bestehen und nicht durch die Sinneseindrücke, sondern immer nur durch die Beschaffenheit des Herzens, seiner Eigenschaften, bedingt ist.

Der Übergang zum Herzensfrieden

Mit dieser Entdeckung und Erkenntnis geschieht fast unmerklich langsam, aber geschieht eben doch jene entscheidende Wendung, die erst die wahre und unhemmbare Heilsentwicklung einleitet.

Diese Entwicklung wird in der Läuterungspraxis der verschiedenen Kulturen die Entwicklung zur Abgeschiedenheit genannt, und sie gilt als der Umbruch und die Umstellung des Menschen von außen nach innen, von der Welterscheinung zum eigenen Herzen. Ein solcher arbeitet immer gesammelter und wachsamer an der Reinigung und Erhellung seines Herzens, das immer mehr seine eigentliche Heimat wird. Wer die Erhellung des Herzens bei sich spürt, der erlebt daraus eine feine Erhöhung seines Empfindens. Es entsteht ein Wohl aus Herzensreinheit. Ihm wird sein praktisches Fort-

schreiten erfahrbar. Diese Freude ist der Ausgangspunkt der Entwicklung zur geistigen Beglückung (*pīti*), die bis zu aufleuchtendem Entzücken aufsteigen kann - das sind die Stufen zum weltunabhängigen Herzensfrieden, zu dem auch die Entrückungen gehören. - Manche Leser mögen diesen Zustand schon ahnen. Alle Sorgen, die der normale Mensch sich macht, sei es über eigene körperliche Krankheit oder über umweltliche, wirtschaftliche oder politische Entwicklungen, über Atomkriege, Katastrophen, alle diese Sorgen kommen noch von den Dunkelheiten unseres Erlebnispotentials, von den noch nicht aufgelösten Dunkelheiten unseres Schaffsals, unseres Karma, von unserer „unbewältigten Vergangenheit". Von daher glauben wir noch an „Gefahren". Diese Bedrückung besteht nicht nur aus bewussten Selbstvorwürfen, sondern auch aus noch unaufgelösten groben Verletzungen, die irgendwann von uns ausgingen und die noch aufgelöst werden müssen. Das geschieht erst im Lauf der Entwicklung zur Hochherzigkeit. Dann aber hört auch die halbbewusste ahnungsvolle Zukunftsdrohung auf.

Wer nun, belehrt von einem Erwachten, diesen Kampf so weit bestanden hat, dass er jetzt als ein kampferprobter Sieger über die Schatten und Dunkelheiten der Welt dasteht, ungefährdet und angstlos - der Erwachte sagt: *Wie ein tapferer Kriegerfürst, der den Feind niedergestreckt hat, von keiner Seite mehr sich gefährdet sieht, so erfährt auch ein solcher geistiger Kämpfer ein inneres Glück völliger Unbedrohtheit* - für wie lange wird er diesen Zustand gewonnen haben? In dem Gleichnis vom Kleide (M 7) sagt der Erwachte: Wenn die Flecken einmal aus dem Gewand (dem Herzen) ganz herausgewaschen sind, dann schlagen sie bei keiner Umfärbung (erneuter Geburt) mehr durch. Ein Wesen mit so weit gereinigtem Herzen mag Körper wechseln in menschlichen und himmlischen Daseinsformen - an das so weit gereinigte Herz kann nichts Schreckliches, nichts Dunkles mehr herantreten. Ein solches Wesen befindet sich im Aufstieg in das Helle und Hellere.

Der Erwachte sagt: So wie da einer von einer Fußbank auf einen Stuhl steigt, von diesem auf den Tisch, vom Tisch auf den Rücken des Pferdes, von diesem auf den Rücken des Elefanten und vom Elefantenrücken aus auf die Zinne des Hauses - so befindet sich ein Wesen, das sein Herz von den Flecken reinigt, im fortschreitenden Aufstieg von Höhen zu Höhen. (S 3,21) Und wer die allererste Ursache von allen Leiden und Unzulänglichkeiten - den Glauben, eine autonome Person zu sein - ganz abgetan hat, weil er den geistig-seelischen Mechanismus seiner Existenz völlig durchschaut hat, für den ist kein Rückfall in der Entwicklung mehr möglich; er schreitet fort bis zur endgültigen Erlösung.

Im Gleichnis vom Goldläutern heißt es über die Etappe der Herzenseinung durch Herzensreinheit, nachdem der Übende durch das Kosten inneren Wohles weltliches Sinnen zur Ruhe gebracht hat:

Sind auch die (Vielfalts-) Gedanken aufgehoben und beseitigt, so bleibt nur noch Bedenken der Wahrheit übrig, Bedenken der Lehre. Doch ist diese Einigung (samādhi) noch keine vollständige Stillung, noch nicht die vollkommene Beruhigung und innere Einswerdung, sondern ist lediglich durch mühsame Zurückhaltung der geistigen Regsamkeit erreicht.

Auch in diesem Gleichnis wird der Übergang von der äußeren zur inneren Reinigung des Goldes geschildert. Es heißt da:

Wenn auch diese feinen Unreinheiten völlig entfernt und geschwunden sind, so bleiben nur noch die Goldkörner übrig. Nun kommt der Goldschmied und schüttet die Goldkörner in einen Schmelztiegel und schmilzt sie ein, schmilzt sie zusammen, schmilzt sie zu einem Stück.

Jetzt ist das Gold eingeschmolzen, zusammengeschmolzen, zu einem Stück geschmolzen, doch ist es noch nicht brauchbar, noch nicht frei von innerer Unreinheit. Darum ist es auch weder biegsam noch schmiedbar noch glänzend, sondern ist noch spröde und eignet sich noch nicht zur Verarbeitung.

Wir sehen die Ähnlichkeit zwischen dem Stand der Goldläuterung und dem der Herzensläuterung.

Hier wird die Gemütshaltung, die sich bei einem fast ausschließlichen Bedenken der vom Erwachten aufgezeigten Wahrheit einstellt, bereits als Einigung (*samādhi*) bezeichnet. Es wird aber hinzugefügt, dass diese Einigung noch nicht ausgereift sei. Darin zeigt sich, was unter Einigung verstanden wird.

Die äußere Reinigung des Goldes war so weit gediehen, dass nur noch die Goldkörner selbst übrig geblieben waren und alle Fremdkörper fort waren. Daraufhin erst wurden die Goldkörner verflüssigt und zusammengeschmolzen.

Das Herz des Menschen befindet sich nun in einer völlig anderen Verfassung als zuvor. So wie die Wanne voll Sand ursprünglich etwas ganz anderes war als das jetzt zusammengegossene Goldstück, so ist das Herz des Menschen durch die Befreiung von übler, dunkler Gesinnung und üblen, dunklen Tatmöglichkeiten zu einer großen inneren Helligkeit erwachsen. Ein solcher Mensch ist bei sich selbst glücklich geworden und darum ganz unabhängig von den Scheinfreuden, die durch die Befriedigung der Sinnensucht eintreten. Sein vollständiger Rückzug von dem Außen ist ihm nicht Verzicht, sondern Beseligung, und er lebt in voller Hingabe an den inneren Herzensfrieden, der nur durch die Erhellung möglich wurde. Sein Denken ist damit beschäftigt, die aus dem früheren 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 hell und still. Und es mag sein, dass er zu dieser Zeit öfter die erste weltlose Entrückung (*jhāna*) gewinnt, in welcher nur noch Bedenken und Sinnen über Wahrheitszusammenhänge stattfindet.

Wenn das durch Herzensreinheit und Beglückung über die Lehre empfundene Wohl übermächtig wird, dann schweigt auch das Denken, und er erreicht die zweite Entrückungsstufe,

von welcher der Erwachte sagt:

Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligem Schweigen, in des Gemütes Einigung. Und so tritt die von Erwägen und Sinnen befreite, in der Einung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein See mit unterirdischer Quelle, in den sich kein Bach von Osten oder Westen, von Norden oder Süden ergösse (d.h. die fünf Sinne schweigen)*, keine Wolke von Zeit zu Zeit mit tüchtigem Gusse darüber hinwegzöge* (auch das Denken schweigt)*, in welchem nur die kühle Quelle des Grundes emporwellte und diesen See völlig durchdränge, durchtränkte, erfüllte und sättigte, so dass nicht der kleinste Teil des Sees von kühlem Wasser ungesättigt bliebe - ebenso nun auch, ihr Mönche, durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt der Mönch diesen Körper da mit der in der Einung geborenen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der in der Einung geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.*

Für die vorhin beschriebene durch Selbsterziehung erlangte Entwicklung zu edleren Sitten im Umgang mit der Mitwelt steht das Gleichnis des Wachstums der Raupe bis zu ihrer natürlichen Größe; aber die Wendung des nun im Herzen erhellten Kämpfers über alle Welt und Weltlichkeit hinaus zu der inneren Seligkeit - das gilt bei dem Bild der Raupe für ihre Neigung, vom Fressen zu lassen, sich einzuspinnen, um sich, ungestört von aller Welt, vollends zu verwandeln.

Durch die Entrückungen, die immer tiefer werden und immer länger dauern, wird der Mensch der Welt-Wahrnehmung so entwöhnt, wie es der normale Mensch sich 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 Rein-

heit entwickelt hat, die zu der Entrückung erforderlich ist, der lebt mit oder ohne sinnliche Wahrnehmung 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 hinausgestiegen ist. Und dadurch tritt eine große Veränderung in dem Wesen des Menschen ein.

Der normale Mensch kann die sinnliche Wahrnehmung in keiner Weise willkürlich abstellen, außer wenn er schläft, und selbst im Schlaf kann er durch lautere Töne leicht geweckt werden. Diese sinnliche Wahrnehmung geschieht bei den normalen Wesen rasant und ununterbrochen. Sobald das Auge irgendetwas sieht, wird das gleich dem Geist gemeldet, und der Geist als sechster Sinn liefert aus seinem Erfahrungsschatz die Deutung des betreffenden Sinneseindrucks dazu, so dass zum Beispiel ein von dem Auge wahrgenommener gelber Fleck vom Geist gedeutet wird als der Schal der Frau, und zugleich liefert der Geist noch die daran geknüpfte Erinnerung, dass man gestern zusammen bei den und den Bekannten war, wo das und das besprochen wurde und wo man versprochen hatte, anderntags noch dies und das den Verwandten telefonisch mitzuteilen, und man greift zum Telefon und meldet es. Die Antworten, die gegeben werden, liefern weitere Gedanken und Anregungen und so fort.

Der Erwachte spricht von dem *viññāna-sota*, der programmierten Wohlerfahrungssuche. So wie ein programmierter Computer die gespeicherten Daten auswirft, so sind bei jedem Menschen von der Geburt an die gesamten sinnlichen Erfahrungen im Geist gespeichert und geordnet. Die angenehmen sind als angenehm, die unangenehmen als unangenehm entsprechend gemerkt, und fast zwangsläufig läuft die gesamte Programmiertheit des Geistes im Lauf eines Tages spontan auf das Angenehme hin und vom Unangenehmen fort. Doch wird dieses Programm immer wieder durchbrochen, wenn andere Angehungen herantreten oder sachliche Einsichten zwingen, diesem spontan sich meldenden Programm in dem einen oder

anderen Fall nicht zu folgen.

Wollte man aber einmal stillsitzen und keine Gedanken und keine sinnliche Wahrnehmung haben, dann erfährt man, dass diese fünffache sinnliche Wahrnehmung, die dauernd mit dem Geist als sechster Instanz korrespondiert, ein rasantes Karussell ist, das sich kaum für einen Augenblick einstellen lässt.

Von all dem ist der in den Entrückungen Ausgereifte nun völlig befreit. Er hat in den Jahren, die er zu dieser Reife brauchte, eine andere Daseinsgrundlage gewonnen als diese Welt. 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 wahrnehmen, aber er kann noch. 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 Sinneseindrücken fast so anstrengend wie für uns das Stillstellen unseres „Computers". Und wo wir Berichte haben, sei es aus der christlichen Mystik oder von den Mönchen des Buddha 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 beglückend ist.

Die Vollendung des Herzensfriedens durch vollendete Herzensreinheit

Über die Vollendung des Herzensfriedens äußert sich der Erwachte zuerst gemäß dem Gleichnis und dann gemäß der Praxis des Mönchs wie folgt:

Nachdem aber, ihr Mönche, der Goldschmied jenes Gold wieder und wieder eingeschmolzen, zusammengeschmolzen, zu einem Stück eingeschmolzen hat, da ist jenes eingeschmolzene Gold auch brauchbar geworden, frei von innerer Unreinheit

und darum nicht mehr spröde, sondern geschmeidig, schmiedbar und hat Glanz. Nun ist es tauglich zur Verarbeitung.

In demselben Sinne sagt der Erwachte dann von einem Mönch, dessen Herz von aller Sinnensucht und allen Vielfaltsgedanken und Empfindungen vollkommen rein geworden ist:

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 den vierten Grad weltloser Entrückung und verweilt in ihr.

Diese immer wieder erfahrene vierte Entrückung verstärkt und befestigt die gewonnene „vollkommene Herzensreine", durch welche die Wellen Gier und Hass, Anziehung und Abstoßung, eingeebnet und damit die Blendung von Ich und Welt aufgehoben werden.

Unsere Verwurzelung in der Weltwahrnehmung, der täuschenden, trügerischen, die der Erwachte als Blendung und als Wahn bezeichnet, hindert uns, die Wirklichkeit so zu erfahren, wie sie ist. Wer aber der Weltwahrnehmung so entfremdet und so tief gestillt gleichmütig ist, dass er gegenüber allen Erscheinungen weder Sympathie noch Antipathie empfindet (*rāga* und *dosa*), dem wird diese Wirklichkeit nun offenbar. Dieser ist fähig, seine geistige Aufmerksamkeit nun in jene Dimension zu lenken, die uns gerade durch den Zwang zur sinnlichen Wahrnehmung verschlossen und verdeckt ist.

Von dieser völligen Reinheit und damit Einigung des Herzens heißt es im Gleichnis vom Goldläutern:

Es kommt aber die Zeit, ihr Mönche, in der das Herz bei sich ist (auf inneres Wohl gerichtet)*, es lässt sich dabei nieder, in Herzenseinigung geeint. Diese Herzenseinigung ist nun rechte Stillung, hohes, vollkommenes Gestilltsein und Einswerdung und ist nicht durch mühsame Zurückhaltung der geistigen Regsamkeit erreicht. Welcher der Erscheinungen, die durch das schrankenlose Bewusstsein (abhiññā) erfahrbar sind, sich*

das Herz auch immer zuwendet, um es im schrankenlosen Bewusstsein zu erfahren, das zu erfahren ist es auch fähig, sei es dieser oder jener der Erfahrungsbereiche.

Hier ist bereits die aus der ausgereiften Einigung des Herzens hervorgehende Möglichkeit der Durchbrüche zur Weisheit angedeutet, Durchbrüche des schrankenlos gewordenen Bewusstseins, das für unsere Begriffe unermesslich ist. Aus diesem geht zuletzt die Erlösung hervor.

Nun ist die „Raupe“ innerhalb ihrer langen Verborgenheit in der Umhüllung ganz umgebaut zum Schmetterling und steht vor dem Durchbruch durch die Hülle.

Nach dem Gleichnis vom Ersteigen des Felsens war der Kämpfer auf die obere Plattform gelangt (hat völlig reine Sitten erworben) und hat in längerem Ausruhen alle Strapazen wie überhaupt die Gewöhnung des Kletterns ganz abgetan und vergessen, ist völlig ausgeruht und erfrischt (hat vollendete Herzensreinheit erworben) und wird nun von dem hohen Standort aus in universalem Rundblick das Dasein so erkennen, wie es wirklich ist, während er vorher unten im gefahrvollen Dschungel vor dem Fels stand - wie wir vor der Welt stehen – und nichts von der Wirklichkeit erkennen.

Dritte Etappe:
Reine unverblendete Sichtweise *(ditthi-visuddhi)*

Alles, was im Folgenden näher beschrieben wird als dritte, vierte, fünfte, sechste und siebente Etappe, das wird, wie schon erwähnt, in den meisten anderen Reden des Buddha zusammen als *„paññā“* bezeichnet, was ebenso Klarblick wie auch Weisheit bedeutet:
Da gilt Klarblick für die dritte und vierte Etappe und bedeutet, dass man nicht mehr getrübt und geblendet sieht -und gilt Weisheit für die fünfte, sechste und siebente Etappe und zeigt auf, was man nun durch diesen klaren Blick erfährt, nämlich die drei „Weisheits-Durchbrüche“ und damit die

Vollendung der *vijjā,* des Wahrwissens durch Klarblick. - Diese Etappen werden noch beschrieben.

In der religiösen Literatur wird das Herz *(citta)*, das die Ursache all unseres Erlebens ist (und das in der alten Welt noch in voller Bedeutung des Wortes als „Psyche“ = Seele bezeichnet wurde und als das „Leben“ überhaupt galt und als unsterblich galt), oft mit einem Fenster verglichen, durch das wir schauen. Wenn dieses Fenster schmutzig ist, dann kann man nicht durch es hindurch die wahren Dinge sehen, sondern man sieht die wirren Flecken des Fensters und macht sich daraus ein Bild und hält dieses Bild für Wirklichkeit. -

So bezeichnen die Heilslehrer unser gesamtes Welterlebnis als Trug, Wahn, Blendung; denn alles, was wir zu erleben glauben, ist nicht die Wahrheit von der Wirklichkeit, sondern sind die „Flecken des Herzens“. In dem Sinn sagt der Erwachte: *In diesem Körper mit Wahrnehmung und Geist - da ist die Welt (A IV, 45)* und sagt: *Gefühl und Wahrnehmung gehen aus dem Herzen hervor. (M 44),* und sagt: *Mit einem befleckten und besudelten Herzen ist ein schlimmer Lebenslauf zu erwarten. Mit einem reinen Herzen aber ist Weisheit und Erlösung zu erwarten. (M 7)*

Ebenso sagt *Jesus*: *Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.* Was das bedeutet, das zeigen die Berichte der christlichen Mystiker: Nachdem sie durch ihre Herzensläuterung zu einer Seligkeit sonder Raum und Zeit gelangt sind, da haben sie diese Erfahrung – um ihrer Kirche zu genügen – als die „Vereinigung mit Gott“ bezeichnet.

Besonders deutlich beschreibt ein Mystiker der Frühzeit aus seiner Erfahrung, wie allein das Herz der Schöpfer all unseres Erlebens ist:

Unter dem Wort „Welt“ versteht man, zufolge der Untersuchung durch die Kontemplation, die Aufstellung eines gemeinsamen Namens, welcher für alle einzelnen Leidenschaften passt. Denn wenn wir die Leidenschaften in einem einzigen Namen zusammenfassen wollen, so nennen wir sie

„Welt“. Die Leidenschaften sind Teile des Laufes des Weltgetriebes; wo nun die Leidenschaften aufgehört haben, da hat auch die Welt mit ihrem Treiben aufgehört. (Isaak der Syrer)

Insofern ist also die als dritte Etappe erworbene „unverblendete reine Sichtweise“ eine Folge der vollkommenen Herzensreinheit. Die „Welt“ hat endgültig überwunden, wer sein Herz völlig gereinigt hat von all jenen Leidenschaften und Einbildungen. Ein solcher verweilt entweder im weltlosen Frieden ohne Zeit und ohne Raum und gewinnt später die Weisheitsdurchbrüche oder ihm mag der Blick voll erhabenen Gleichmuts auf die Unbeständigkeit, Leidigkeit und Ichlosigkeit alles Erlebten, selbst der Entrückungen, genügen, dass auch der letzte und zarteste Rest der Wahn-Verstrickung sich auflöst, so dass er die fünfte und sechste Etappe kaum oder gar nicht zu erfahren braucht, sondern von der weiter unten beschriebenen siebenten Etappe zum Heilsstand gelangt.

Vierte Etappe:
Zweifelsfreie Gewissheit
(kankhāvitarana visuddhi)

Wenn der Mensch nach einem nächtlichen Traum am Morgen erwacht, dann transzendiert er geradezu von einer anderen Bewusstseinslage (der des gewesenen Traumes) in die des jetzigen Tagesbewusstseins. Damit weiß er um zwei sehr verschiedene Bewusstseinslagen. Indem er diese miteinander vergleicht, erkennt er zwei große Unterschiede:

1. erkennt er, dass er jetzt im Tagesbewusstsein sowohl um dieses wie auch um seinen Traum in der anderen Bewusstseinslage weiß - dass er aber während des Traums nichts von seinem wachen Leben, in dem er sich jetzt befindet, wusste. So ist das Traumbewusstsein beschränkter als das Wachbewusstsein.
2. Der zweite Unterschied ist von größter Bedeutung und macht uns jene reine, zweifelsfreie Gewissheit klar, die der Weltüberwinder erworben hat:

Wer an seinen Traum zurückdenkt und den „Gewissheitsgrad“ in seinem Traumleben mit seinem jetzigen Gewissheitsgrad im Wachsein vergleicht, dem fällt sogleich der große Unterschied auf: Im Traum war alles verworrener, eine Situation bedrängte und verdrängte die andere, ohne dass man wusste, woher und wohin. Auch sich selbst als den Träumer fühlte man mehr geschoben als aus eigenem Willen bewusst und aktiv handelnd. - Das alles ist jetzt im Wachsein anders. Man fühlt Boden unter den Füßen, man weiß, wo man sich befindet und was man hinter sich hat, und weiß und bedenkt auch, was man morgen und übermorgen zu tun hat, während man im Traum nur von Augenblick zu Augenblick lebte wie im Halbdunkel.

Ganz ebenso, aber noch unermesslich größer ist der Unterschied zwischen dem Blendungsleben des normalen Menschen und dem, der durch Herzensreinigung diesen Welttraum überwunden, die unverblendete reine Sichtweise gewonnen hat.

„Auf der Höhe des Felsens“ weiß man unmittelbar, dass man nun erst die Dinge so sieht, wie sie sind. Das Welterlebnis war eine lange, lange krankhafte Einbildung im Kampf mit immer wieder neuen Hindernissen, Widerständen und immer ohne Wissen, was „morgen“ kommen wird, ja, was der nächste Augenblick bringt. Aber jetzt steht er nicht mehr im Vagen, Fragwürdigen, das er deuten müsste und bei dessen Deutung er immer wieder seine Irrtümer entdeckt. Mit seinem jetzigen „Auge der Weisheit“, das von allem Staub befreit ist, gibt es auch nicht mehr all die philosophischen Fragen nach den sogenannten „letzten Dingen“. So wie der nächtliche Traum ein Wirrnisdasein ist gegenüber dem Tagesbewusstsein, so und noch viel mehr ist das Bewusstsein des verblendeten Menschen, der im Wahn lebt, gegenüber dem Weltüberwinder, der aus allem Wahn - aus welchem Welt besteht - geradezu „erwacht“ ist.

„Welt“, das ist die ununterbrochen heranfließende Kette der Begegnungswahrnehmungen vom morgendlichen Erwachen bis zum abendlichen Einschlafen, jeden Tag, von der Geburt

bis zum Tod.

Aber „Tod“ gilt nur für die „Hinterbliebenen“ des „Gestorbenen“. Dieser selbst ist lediglich wie durch einen Vorhang hindurchgegangen und erlebt weiter, von der neuen Geburt bis zum Tod und wieder von der Geburt bis zum Tod... ohne Ende. Dass es so vor sich geht und wie es so vor sich geht, das erfährt er, der von allen Begegnungssorgen und Gefahrenängsten Befreite, in seliger Gegenwärtigkeit friedvoll Weilende, nun als die fünfte Etappe seiner Entwicklung zum Heilsstand.

Fünfte Etappe:
Reines Erkennen und Sehen der Samsāra-Wege
(maggāmagga ñānadassana visuddhi)

Der Erwachte beschreibt die Rückerinnerung an ungezählte frühere Geburten und Lebensschicksale, die immer wieder gegangenen Samsāra-Wege mit den Worten:

Nachdem das Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtet der Mönch das Herz auf die erinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen. So kann er sich an manche verschiedene frühere Daseinsformen erinnern, als wie an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig Leben, dann an dreißig Leben, dann an vierzig Leben, dann an fünfzig Leben, dann an hundert Leben, dann an tausend Leben, dann an hunderttausend Leben [87]*, dann an die Zeiten während mancher Weltausbreitungen, dann an die Zeiten während mancher Weltzusammenziehungen, dann an die Zeiten während mancher Weltausbreitungen-Weltzusammenziehungen:*

„Dort war ich, jenen Namen hatte ich, jener Gattung gehörte ich an, das war mein Stand, das mein Beruf. Solches

87 S. Anfang dieser Arbeit „Die dritte Art der Etappenreisen“

Wohl und Wehe habe ich erfahren, so war mein Lebensende;

dort verschieden, trat ich anderswo wieder ins Dasein: war nun dort, hatte diesen Namen, gehörte dieser Familie an, so war nun mein Stand, so meine Tätigkeit. Solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, so war mein Lebensende;

da verschieden, trat ich wieder ins Dasein“ - so erinnert er sich mancher verschiedenen früheren Daseinsform mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.

Gleichwie etwa, wenn ein Mann von seinem Ort nach einem anderen Orte ginge und von diesem Orte wieder nach einem anderen Orte und von diesem Orte nach seinem eigenen Orte zurückkehrte;

der sagte sich nun: „Ich bin von meinem Ort nach jenem Ort gegangen. Dort habe ich so gestanden, so gesessen, habe so gesprochen, so geschwiegen. Von jenem Orte bin ich aber nach diesem Orte gegangen. Da bin ich nun so gestanden, so gesessen, habe so gesprochen, so geschwiegen;

dann bin ich von diesem Orte nach meinem eigenen Orte wieder zurückgegangen.“ -

Ebenso auch kann nun der Mönch sich an manche verschiedene frühere Daseinsform erinnern mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.

So schildert der Erwachte auch von sich, wie er seine Daseinsreise, seinen Lebenslauf rückblickend erlebt von einer Etappe zur anderen, von einer Geburt zur anderen: ein Strom, der sich fortschreitend etwas ändert bis zu dem gegenwärtigen Körperleben, an dessen Einzelheiten er sich ebenfalls genau erinnert.

Der Heilsgänger mag so weit rückwärts erkennen, wie immer er will; er erfährt das Ganze als ein durchgängiges Leben, bei welchem eben nur Körper gewechselt wurden. Er sieht, so weit er will, alle Wege, die er bisher gegangen ist.

Der gewaltige, die endgültige Erlösung fördernde Wert der rückerinnernden Erkenntnis früherer Daseinsformen liegt in dem unvorstellbaren Schatz an Erkenntnissen und Erfahrungen, die sie mit sich bringt. 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 Gebresten, durch quälende Berufsausübungen; und er sieht sich ebenso in leichteren und helleren Lebensumständen durch Reichtum, durch freundliche und wohlwollende Verwandte und Freunde, 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 und 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 sterben oder mit Entsetzen oder müde und resigniert. Er sieht sich und die jeweiligen Zeitgenossen in Zeiten religiösen Aufbruchs, kultureller Blüte, religiöser Verflachung, 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 die rückerinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen und erweitert damit Wissen und Kenntnis des Erfahrenden über alle Maßen: Er sieht sich nicht nur in den menschlichen Daseinsformen aller Grade und Arten, sondern 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 Heiterkeiten 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, ja, dass es überhaupt ein Gestern und eine Vergangenheit und unsere Jugend gibt, 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 bekannte 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 solche Erlebnisweiten 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 an ihn herantretenden Erlebnisse, Begegnungen, Mitwesen und Dinge der Umwelt auf der anderen Seite. Er erfährt diese zweispurige Lebensbahn – die ununterbrochene Kette seines Wirkens in Taten, Worten und Gedanken und die ununterbrochene Kette der an ihn herantretenden Ereignisse und Begegnungen jetzt mit völlig reinem Herzen überhaupt erst richtig und darum deutlicher als seinerzeit. Und da seine heilig-nüchterne Auf-

merksamkeit keinen Augenblick unterbrochen ist, so erfährt er nun 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 Kontinuierlichkeit, wie alle seine früheren Gedanken, Worte und Taten hervorgingen als Reaktion auf die an ihn herantretenden Erlebnisse, die freudigen und leidigen in der Begegnung mit Menschen und Dingen. Und er erfährt, dass durch dieses reaktive 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 Erwachte, der 91 Weltzeitalter mit je ungezählten Körperwechseln rückwärts gesehen hat, vergleicht seine Sicht damit, dass er erst vom Hause weggegangen und auf langen Wegen zu seinem Haus zurückgekommen ist. Er hat den ganzen Bereich der Möglichkeiten gesehen, hat alle seine Wege gesehen, wie ein Leben das andere bedingt – ein perpetuum mobile passionis, ein Leidenskreislauf der fünf Zusammenhäufungen.

Sechste Etappe:
Reines Erkennen und Sehen
der Vorgehens und Erlebens der Wesen
(patipāda ñānadassana visuddhi)

Dieses zweite Wahrwissen vollendet den Einblick in den unaufbrechbaren Saat-Ernte-Zusammenhang der Wesen. Mit reinem Herzen sieht man mit dem *feinstofflichen Auge, dem gereinigten*, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen, sieht, wie gemäß ihrer inneren Art und entsprechend ihren „Vorgehensweisen“ auch ihre daraus hervorgehenden „Erlebnisweisen“ dunkel oder licht oder gemischt sind. Darüber sagt der Erwachte:

Nachdem das Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtet es der Mönch auf die Erkenntnis des Verschwindens-Erscheinens der Wesen.

So kann er mit dem himmlischen Auge, dem geläuterten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er kann erkennen, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren:

„Diese lieben Wesen sind in Taten dem Schlechten zugetan, in Worten dem Schlechten zugetan , in Gedanken dem Schlechten zugetan. Sie tadeln Heiliges, achten Verkehrtes, tun Verkehrtes; nach dem Versagen des Leibes jenseits des Todes gelangen sie auf den Abweg, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt.

Jene lieben Wesen aber sind in Taten dem Guten zugetan, in Worten dem Guten zugetan, in Gedanken dem Guten zugetan, tadeln nicht Heiliges, achten Rechtes, tun Rechtes; beim Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf gute Lebensbahn, in selige Welt.“ -

So kann er mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er kann erkennen, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren.

Gleichwie etwa, wenn mitten auf dem Marktplatz ein Turm stünde, und ein scharfsichtiger Mann stiege hinauf und gewahrte die Leute, wie sie Häuser betreten und wieder verlassen, auf den Straßen herankommen und weiter ziehen, mitten auf dem Marktplatz sich hingesetzt haben; der sagte sich nun: „Diese Leute treten ein in das Haus, diese verlassen es wieder, diese kommen heran und ziehen weiter auf den Straßen, diese haben sich mitten auf dem Marktplatz hingesetzt“ - ebenso nun auch kann der Mönch mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen, gemeine

und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er kann erkennen, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren.

Der Erwachte sagt hier, dass dem zu dieser Herzensreinheit gelangten Mönch nun auch das „feinstoffliche Auge“ zur Verfügung steht, das über die menschlichen Grenzen hinausreicht. Diesen Ausblick vergleicht er 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 Hause hervorkommt, ganz ebenso tritt beim Sterben der eigentliche lebendige geistig-seelische Mensch, nämlich sein gesamtes Wollen, Fühlen, 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, als 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. Es ist also noch nie ein „gestorbener Mensch“ beerdigt oder verbrannt worden, sondern immer nur das auf Erden benutzte und nun verlassene Körperwerkzeug.

Jeder, der sich zu völlig gereinigtem Herzen gebracht hat - gleichviel ob unter dem Einfluss der christlichen Lehre, der buddhistischen oder unter irgendeiner anderen -, hat die Fähigkeit, sich ebenso an seine Vergangenheit zu erinnern und mit dem aus der Herzensreinheit hervorgehenden „übermenschlichen Auge“ das diesen Körper von innen bewegende

und lenkende eigentliche Wesen nun auch ohne das Körperwerkzeug zu sehen und tiefer zu erkennen als der in dieser Hinsicht Blinde.

Siebente Etappe:
Vollendung der entblendeten Wirklichkeitssicht
(ñānadassana visuddhi)

Der Erwachte vergleicht den Menschen, der auf dem Weg der Läuterung zunächst zum Erlebnis der Herzenseinung gediehen ist, mit dem von einer Henne gelegten, befruchteten Ei und vergleicht die fortschreitende Herzenseinung bis zur vollen Reife der nach Wunsch und Willen erlangbaren vierten Entrückung mit dem fortschreitenden Ausbrüten des Eies durch die Henne, so dass das Küken, im Ei ausgereift, jetzt fähig ist zum Durchbrechen der Schale.

Und nun werden die nach der Herzenseinung einsetzenden Erlebnisse der eigenen Samsāra-Wege (5. Etappe) und derer der anderen (6. Etappe), mit dem Durchbruch des Kükens durch die Eischale hindurch verglichen. Mit diesen Erfahrungsbereichen ist er gesättigt, endgültig gesättigt von dem, was die „Welt“ in allen ihren Formen, von den höchsten Himmeln bis zum Menschentum abwärts und gar noch tiefer bieten kann. Der Erwachte sagt, dass so wie ein Mensch, der sich an einer Speise gesättigt hat, dann den Napf beiseite stellt, so steht ein endgültig Vollendeter dem gegenüber, worin wir noch verwurzelt sind. Er merkt, dass „er selber“ aus Wahn diese unheimliche, unendliche Mühsal der Samsāra-Wanderung durch alle die Szenen, Leiden, Schmerzen, durch Wahnsinn und Delirium immer nur wieder geschaffen hat, indem er auf jeden Sinneseindruck seinerseits wieder reagierte.

Nun hat er das Reagieren aufgegeben.

Es gab früher im Abendland wie auch im Orient große „Tretmühlen“, senkrecht angebrachte, oft hausgroße Räder. Ihre Achse wurde durch Stützbalken so hoch befestigt, dass die

inneren Felgen nicht den Boden berührten. In den Felgen hatten Sklaven oder Knechte zu gehen, so dass das Rad sich auf der Stelle drehte. Durch das Drehen des Rades wurde eine Pumpe betätigt, die aus Brunnen oder Kanälen Wasser heraufholte. Der die Felgen Tretende hat den Eindruck vorwärts zu kommen. Aber durch sein Vorwärtsgehen belastet er das Rad jedes Mal einen Schritt weiter, so dass diese Stelle nach unten sinkt. Auf diese Weise dreht sich das Rad in dem Maß seines Vorwärtsgehens, so dass er bald die Runde vollendet und nun die gleiche Runde wiederholt, immer wiederholt.

Ebenso, aber in unermesslicher Dimension, verhält es sich mit unserem „Lebensrad“. Alles, was wir durch unser Wollen in die Welt hinein handeln durch Geben an andere oder Nehmen von anderen, durch gehässige oder freundliche Worte und Taten im Umgang mit Lebenden und Dingen – das legen wir in unser Laufrad, gehen selber immer weiter in die Zukunft und legen täglich unser Wirken hinter uns ab. Und so kommt es, dass wir beim Weitergehen auf den Felgen nur immer wieder auf unsere vergangenen Taten stoßen, ohne sie wiederzuerkennen, darauf wieder reagierend handeln, ins Rad hineinlegen (Saat) und bei der späteren Runde es wieder ernten.

Alles, was uns beim Vorwärtsgehen auf den Felgen zu begegnen scheint, ist immer nur das, was wir gestern oder vorgestern oder in irgendeiner weiteren Vergangenheit getan haben - ist „unbewältigte Vergangenheit“ im letzten Sinn. Solange wir nicht das uns Begegnende als Ernte aus eigenem Wirken erkennen, so lange handeln wir immer wieder weiter reagierend: schaffen durch unsere harten Worte verärgerte Mitwesen, durch wohlwollende Worte und Handlungen vertrauende, dankbare Mitwesen. Mit jeder Tat ändern wir uns ein wenig und das, was an uns herantritt, ein wenig, und in unserem Weitergehen in dieser Tretmühle finden wir alles so vor, wie wir es durch unser Wirken hinterlassen haben. Diese Realität wird Karma genannt und bedeutet, dass alles Wirken auch immer genau entsprechende Wirkung hat und dass in all unserem Erleben in allen unseren immer neuen Lebensbahnen uns

nichts, nichts begegnet, was wir nicht selbst irgendwann früher gewirkt haben. Wer seine vergangene Wanderung durch die vielen, vielen Situationen gesehen hat, der hat erkannt, dass ihm immer nur das begegnete, was er irgendwann zuvor selbst ins Dasein gesetzt hatte, dass es gar nicht eine Welt an sich, ein Dasein an sich, ein Ding an sich und auch kein wirkliches „Ich“ gibt, dass sein ganzes Tun immer nur Säen war und sein ganzes Erleben, Wahrnehmen, immer nur Ernte war... karma...

Nun hat er genug. - Von einem solchen sagt der Erwachte:

Nachdem das Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtete 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 Leidensbeendigung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die zur Leidensbeendigung führende Vorgehensweise“, 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 Beendigung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die zur Auflösung der Wollensflüsse/Einflüsse führende Vorgehensweise“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

Die in reiner Unabhängigkeit bestehende Erlösung *(anupādā parinibbāna)*

Der Leser wird verstanden haben, dass diese drei letzten Etappen denjenigen, der sie mit gereinigtem Herzen begann, nun auch zu dem Endziel, zu der Erlösung aus dieser gesamten mühseligen, schmerzlichen Wahnszenerie herausführen.

Wir leben innerhalb der von dem Geheilten durchschauten „Leiden“. Wir leben innerhalb der Wollensflüsse/Einflüsse, d.h. wir wollen und sind dadurch treffbar, verletzbar und werden ununterbrochen getroffen - aber wer diese dreifache Sicht,

diese dreifache höchste Erfahrung hinter sich hat, der sieht, dass unsere Bezeichnungen von Leben und Tod Irrtümer sind, dass unsere Bezeichnungen von Wohl und Wehe, von Freud und Leid Irrtümer sind, bedingt durch blindes Ergreifen.

Mit dieser Einsicht, die aus einem geradezu universalen Wissen des gesamten Leidenszusammenhanges hervorgegangen ist, tritt er nun außerhalb dieses gesamten Leidenszusammenhangs, wie der Erwachte es ausdrückt mit dem folgenden Gleichnis des Mannes, für welchen der gesamte Samsāra in seinem gesamten Zusammenhang aller Vorgänge zu einem Panorama geworden ist, das ihn nichts mehr angeht..."

Gleichwie etwa, wenn da am Ufer eines Alpensees von klarem, durchsichtigem, ungetrübtem Wasser ein scharfsehender Mann stünde und hineinblickte auf die Muscheln und Schnecken, auf den Kies und Sand und die Fische, die dahingleiten und stillstehn;

der sagte sich nun: „Klar ist diese Wasserfläche, durchsichtig, ungetrübt; ich sehe darunter die Muscheln und Schnecken, den Kies und Sand und die Fische, die dahingleiten oder ruhen."

Ebenso auch lenkt und richtet nun der Mönch das Herz auf die Erlangung der Unverletzbarkeit: „Das ist das Leiden", erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensursache", 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/Einflüsse", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

„Das ist der Wollensflüsse/Einflüsse Ursache", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

„Das ist der Wollensflüsse/Einflüsse Beendigung", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

„Das ist die zur Beendigung der Wollensflüsse/Einflüsse führende Vorgehensweise", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

Also erkennend, also sehend, wird das Herz erlöst von al-

len Wollensflüssen/Einflüssen (āsavā) durch Sinnendinge, durch Seinwollen, durch Wahn.

Mit der Erlösung gewinnt er das Wissen: „Erlösung ist. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel; getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier", das hat er nun verstanden.

Nach dem Gespräch der beiden von allen Wollensflüssen/Einflüssen endgültig befreiten und erlösten Mönche schließt die Rede ab wie folgt:

Nach diesen Worten sagte der ehrwürdige Sāriputto zum ehrwürdigen Punno Mantānīputto: Wie heißt der Ehrwürdige, unter welchem Namen kennen den Ehrwürdigen die Mönchsbrüder? – Punno heiße ich, Bruder, und als Mantānīputto kennen mich die Ordensbrüder. –

Wunderbar, Bruder, außerordentlich ist es, wie erschöpfend ein so erfahrener Mönch, ein so gründlicher Kenner des Meisterworts, der ehrwürdige Punno Mantānīputto, diese überaus tiefsinnigen Fragen beantwortet hat. Es ist ein Gewinn für die Ordensbrüder, es ist ein großer Gewinn für die Ordensbrüder, dass sie die Gelegenheit haben, den ehrwürdigen Punno Mantānīputto zu sehen und ihm Ehre zu erweisen. Selbst wenn dies nur darin bestünde, den ehrwürdigen Punno Mantānīputto auf einem Tuch auf dem Kopf umherzutragen, damit seine Ordensbrüder die Gelegenheit bekommen würden, ihn zu sehen und ihm Ehre zu erweisen, wäre es ein Gewinn für sie, ein großer Gewinn für sie. Und es ist ein Gewinn für uns, ein großer Gewinn für uns, dass wir die Gelegenheit haben, den ehrwürdigen Mantānīputto zu sehen und ihm Ehre zu erweisen.–

Auf diese Worte sagte der ehrwürdige Punno Man-

tānīputto zum ehrwürdigen Sāriputto: Wie heißt der Ehrwürdige, unter welchem Namen kennen den Ehrwürdigen die Mönchsbrüder? – Upatisso heiße ich, Bruder, und als Sāriputto kennen mich die Ordensbrüder. –

Wir wussten nicht, dass wir mit dem ehrwürdigen Sāriputto sprachen, dem Mönch, der dem Meister gleicht. Wenn wir gewusst hätten, dass es sich um den ehrwürdigen Sāriputto handelte, hätten wir nicht so viel geredet. Wunderbar, Bruder, außerordentlich ist es, wie erschöpfend ein so erfahrener Mönch, ein so gründlicher Kenner des Meisterwortes, der ehrwürdige Sāriputto diese überaus tiefsinnigen Fragen gestellt hat. Es ist ein Gewinn für die Ordensbrüder, es ist ein großer Gewinn für die Ordensbrüder, dass sie die Gelegenheit haben, den ehrwürdigen Sāriputto zu sehen und ihm Ehre zu erweisen. Selbst wenn dies nur darin bestünde, den ehrwürdigen Sāriputto auf einem Tuch auf dem Kopf umherzutragen, damit seine Ordensbrüder die Gelegenheit bekommen würden, ihn zu sehen und ihm Ehre zu erweisen, wäre es ein Gewinn für sie, ein großer Gewinn für sie. Und es ist ein Gewinn für uns, ein großer Gewinn für uns, dass wir die Gelegenheit haben, den ehrwürdigen Sāriputto zu sehen und ihm Ehre zu erweisen.

So waren jene beiden Großen beglückt über ihre gegenseitige treffliche Rede.

DER WOHLGESCHMACK DES HERZENSFRIEDENS
25. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ „Das Futter“

In dieser Lehrrede zeigt der Erwachte die Gefangenschaft des Menschen in der Sinnensucht und die Befreiung von ihr durch das Wohl des Herzensfriedens anhand von vier sehr eindrucksvollen Gleichnissen. Sie seien hier zunächst im Zusammenhang genannt. Die Erklärung folgt dann anschließend.

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi, 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:

Nicht streut der Wildsteller, ihr Mönche, dem Wild Futter aus in dem Gedanken: „Von dem Futter, das ich hier ausstreue, möge das Wild genießen, um gesund zu bleiben und alt zu werden, lange Zeit hindurch soll es sich davon ernähren“, sondern er denkt dabei:

„Von dem Futter, das ich hier ausstreue, wird das Wild angelockt und sich blindem Genuss hingeben. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wird es trunken/berauscht (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude) wird es leichtsinnig (alle Vorsicht vergessen). Wenn es leichtsinnig ist (alle Vorsicht vergisst), wird es eine leichte Beute sein bei diesem Futter.“

Da kam, ihr Mönche, die erste Herde Wildes heran, angelockt von dem Futter, das der Wildsteller ausgestreut hatte, und gab sich blindem Genuss hin. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurde es trunken (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude) wurde es leichtsinnig. Leichtsinnig (alle Vorsicht

vergessend) war es bei diesem Futter leichte Beute für den Wildsteller.

Und so konnte, ihr Mönche, diese erste Herde Wildes aus dem Machtbereich des Wildstellers nicht entkommen.

Da überlegte eine zweite Herde Wildes: „Jene ersten sind von dem ausgestreuten Futter des Wildstellers angelockt worden, haben sich blindem Genuss hingegeben. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurden sie trunken (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude) wurden sie leichtsinnig (vergaßen alle Vorsicht). Leichtsinnig geworden (alle Vorsicht vergessend), wurden sie bei diesem Futter leichte Beute für den Wildsteller. Und so konnte diese erste Herde Wildes aus dem Machtbereich des Wildstellers nicht entkommen.

Wir aber wollen uns von allem ausgestreuten Futter fernhalten, aus Furcht vor dem Genuss uns tief in den Wald zurückziehen." Und sie hielten sich fern von allem ausgestreuten Futter, zogen sich aus Furcht vor dem Genuss tief in den Wald zurück.

Aber im letzten Monat des Sommers, als Gras und Wasser versiegte, wurden sie außerordentlich mager. Außerordentlich mager geworden, verloren sie ihre Widerstandskraft. Geschwächt liefen sie nun doch zu jenem Futter, das der Wildsteller ausgestreut hatte. Angelockt, gaben sie sich blindem Genuss hin. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurden sie trunken (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude) wurden sie leichtsinnig (vergaßen die Vorsicht). Leichtsinnig geworden (die Vorsicht vergessend), waren sie bei diesem Futter leichte Beute für den Wildsteller.

Und so konnte, ihr Mönche, auch die zweite Herde Wildes aus dem Machtbereich des Wildstellers nicht entkommen.

Da überlegte, ihr Mönche, die dritte Herde Wildes: „Jene erste und auch jene zweite Herde Wildes konnten aus des Wildstellers Machtbereich nicht entkommen. Wie, wenn wir uns nun in der Nähe jenes Platzes aufhielten, wo der Wildsteller Futter ausstreut? Dort weilend, werden wir nicht angelockt und uns nicht blindem Genuss hingeben. Nicht angelockt und nicht blindem Genuss hingegeben, werden wir nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) werden wir nicht leichtsinnig (alle Vorsicht vergessend). Nicht leichtsinnig geworden (nicht alle Vorsicht vergessend), werden wir bei diesem Futter keine leichte Beute für den Wildsteller sein.“

Und sie hielten sich in der Nähe des Platzes auf, wo der Wildsteller Futter ausstreut. Dort weilend, wurden sie nicht angelockt und gaben sich nicht blindem Genuss hin. Nicht angelockt und nicht blindem Genuss hingegeben, wurden sie nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) wurden sie nicht leichtsinnig (vergaßen nicht alle Vorsicht). Nicht leichtsinnig geworden (nicht alle Vorsicht vergessend), wurden sie bei dem Futter keine Beute für den Wildsteller.

Da sagten sich, ihr Mönche, der Wildsteller und seine Gesellen: „Schlau ist wahrhaftig dieses dritte, gewitzigte Rudel, es ist wie verhext; die Tiere fressen das Futter, und wir wissen nicht, woher sie kommen oder wohin sie gehen! Wir wollen rings um das ausgestreute Futter in weitem Umkreis einen Holzzaun machen, dann können wir sehen, woher die Tiere kommen und wohin sie gehen.“ Sie machten rings um das ausge-

streute Futter in weitem Umkreis einen Holzzaun. Der Wildsteller und seine Gesellen, ihr Mönche, sahen nun, wo sich die dritte Herde Wildes aufhielt, wo sie sich verbarg. Und so konnte, ihr Mönche, auch die dritte Herde Wildes aus dem Machtbereich des Wildstellers nicht entkommen.

Da überlegte, ihr Mönche, die vierte Herde Wildes: „Jene ersten und auch jene zweiten und selbst jene dritten konnten also aus des Wildstellers Machtbereich nicht entkommen. Wie, wenn nun wir eine Stätte aufsuchten, die dem Wildsteller und seinen Gesellen unzugänglich wäre? Von dort aus können wir an das Futter herantreten und nicht angelockt, uns nicht blindem Genuss hingeben. Nicht angelockt und nicht blindem Genuss hingegeben, werden wir nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) werden wir nicht leichtsinnig (die Vorsicht vergessend). Nicht trunken (vor Lebensfreude), nicht leichtsinnig (die Vorsicht vergessend), werden wir bei diesem Futter keine Beute für den Wildsteller.“

Und sie suchten eine Stätte auf, die dem Wildsteller und seinen Gesellen unzugänglich blieb. Von dort aus traten sie an das Futter heran, nicht angelockt, nicht blindem Genuss hingegeben. Nicht angelockt und nicht blindem Genuss hingegeben, wurden sie nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude), wurden sie nicht leichtsinnig (vergaßen nicht alle Vorsicht). Nicht trunken (vor Lebensfreude, nicht leichtsinnig (nicht alle Vorsicht vergessend), waren sie keine Beute für den Wildsteller.

Da sagten sich, ihr Mönche, der Wildsteller und seine Gesellen: „Schlau ist, wahrlich, dieses vierte gewitzigte Rudel, es ist wie verhext; die Tiere fressen das Futter, und wir wissen nicht, woher sie kommen oder

wohin sie gehen. Wir wollen jetzt rings um das ausgestreute Futter in weitem Umkreis einen Holzzaun machen, dann können wir sehen, woher die Tiere kommen und wohin sie gehen.“ Und sie zogen rings um das ausgestreute Futter in weitem Umkreis einen Holzzaun.

Aber der Wildsteller und seine Gesellen, ihr Mönche, fanden keine Spur zu dem Ort, wo sich die vierte Herde Wildes aufhielt, wo sie sich verbarg. Da sagten sich, ihr Mönche, der Wildsteller und seine Gesellen: „Wenn wir nun das vierte Rudel verscheuchen wollten, so würde dieses, verscheucht, andere verscheuchen, diese anderen wieder andere, und so würde das Futter, das wir hier ausstreuen, von allem Wild gemieden werden. Lasst uns doch über das vierte Rudel hinwegsehen!“ Und der Wildsteller und seine Gesellen, ihr Mönche, sahen über die vierte Herde Wildes hinweg. Und so konnte, ihr Mönche, die vierte Herde Wildes aus dem Machtbereich des Wildstellers entkommen.

Ein Gleichnis hab ich da gegeben, ihr Mönche, um den Sinn zu erklären. Dies aber ist der Sinn:
Das Futter, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung der fünf Begehrensstränge.
Der Wildsteller, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für Māro, den Bösen.
Die Gesellen des Wildstellers, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung der Gesellen Māros.
Die Herde Wildes, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung der Asketen und Brahmanen.

Die fünf Begehrensstränge oder Sinnensuchtbezüge und der Köder „Welt“

In unserer Lehrrede vergleicht der Erwachte *„Māro, den Bösen“* mit einem Wildsteller, der Futter ausstreut, um Wild für sich zu fangen. Māro bedeutet so viel wie „der Tod“ bzw. das „dem Tod Verfallene, die Tödlichkeit“, also Tod im weitesten Sinne. So wird unter „Māro“ auch der „Dämon“ (die Art) der Unbeständigkeit begriffen, dem alle Wesen aller Welten untertan sind, der Himmel und der Höllen, der Menschen- und der Tierwelt.

An anderer Stelle (M 19) sagt der Erwachte in einem Gleichnis, dass Māro dem Wild den Weg in die Freiheit und das Leben versperre, aber den Abweg in den Sumpf offen lasse, während erst ein anderer (der Buddha) kommen muss, um den Abweg zu versperren und den Weg in die Freiheit zu zeigen. Das bedeutet, dass der unbelehrte Mensch, der von der Lehre des Erwachten nicht gewandelt ist, sich unter dem Einfluss Māros auf dem Abweg befindet, ihm ist der Weg in die Freiheit noch versperrt.

So wie das Futter etwas ist, worauf das Wild sehr stark aus ist, ja, das sein Hauptinteresse hat, so sind die fünf Arten von Sinnendingen und damit die ganze Welt etwas, das die dem Menschen innewohnende fünffache Sinnensucht begehrt und ersehnt. Der Erwachte sagt:

Fünf Sinnensuchtbezüge (kāma-gunā) gibt es. Welche fünf?
Die durch den Luger erfahrbaren Formen,
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen,
dem Begehren entsprechenden, reizenden;
die durch den Lauscher erfahrbaren Töne,
die durch den Riecher erfahrbaren Düfte,
die durch den Schmecker erfahrbaren Geschmäcke,
die durch den Taster erfahrbaren Tastobjekte,
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen,
dem Begehren entsprechenden, reizenden.

Das sind die fünf Sinnensuchtbezüge.

Das Begehren nach Sinnendingen ist für den Menschen selbst gefährlich, tödlich, seinen eigenen Interessen zuwider: Das ausgestreute Futter soll die Tiere heimisch machen, so dass der Wildsteller sie der Reihe nach abschlachten kann. So auch ist der Mensch Māro, der Unbeständigkeit, ausgeliefert, wenn er Sinnendinge begehrt und sein ausschließliches Wohl aus ihrem Erwerb bezieht.

Hinter den sogenannten fünf Sinnen steckt viel mehr als der westliche Biologe sieht. Der Erwachte nennt sie nicht umsonst die fünf Begehrensstränge. Die Bezeichnung „Begehrensstränge“ deutet durchaus nicht auf willenlos zur Verfügung stehende Werkzeuge hin, wie die westliche Auffassung von den Sinnesorganen ist, sondern auf ein inneres geistiges Sich-Ausstrecken nach sinnlicher Wahrnehmung. Darum heißt es bei den Formen, Tönen, Düften usw., dass es die *ersehnten, geliebten, entzückenden* seien, *die angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.* Das drückt ja in aller Deutlichkeit ein uns innewohnendes Begehren und Sehnen nach bestimmten Erscheinungen aus.

Der normale Mensch kann das eigentliche Wesen der Sinnensucht in seiner ganzen Tiefe gar nicht erfassen, weil er in sie hineingeboren ist und nichts anderes kennt. Wir müssen uns erst zu derjenigen Warte begeben, von welcher aus die Großen, die von der Sinnensucht befreit sind, uns sehen und beurteilen. Dazu mag der Hinweis auf eine bekannte Erscheinung helfen:

Heutzutage kann man in zunehmendem Maß von der Erscheinung der „Süchtigkeit“ bei jungen und alten Menschen lesen. Solche Menschen haben sich an bestimmte *Rausch*mittel gewöhnt, die sie für einige Minuten oder Stunden in einen unnormalen Zustand versetzen, so dass sie in sich außernormale Kraft und Beschwingtheit fühlen und dann manchmal auf ihrem Gebiet Außernormales leisten oder, ohne irgendetwas

zu leisten und leisten zu wollen, eine außernormale Lust genießen. Wegen dieser Wirkung nehmen sie das Mittel.

Aber diese erste Wirkung ist nur ein Bruchteil der Gesamtwirkung des Mittels. Der weit größere Teil der Wirkung besteht in einem an die Rauschwirkung sich sofort anschließenden um so größeren *Abfall* und Zusammenbruch der körperlichen Kräfte und des körperlich-seelisch-geistigen Wohlbefindens. Der Mensch sinkt in einen tiefen unternormalen Zustand hinab, indem er sich weit, weit unter seinen durchschnittlichen Verhältnissen befindet und also zu keinen Leistungen fähig ist, ja, oft nicht einmal zu einem normalen Umgang mit Menschen, sondern ausgehöhlt, geistig leer, teilnahmslos und wie blöde erscheint. In diesem Zustand hat der Mensch natürlich um so mehr Sehnsucht nach dem außernormalen Zustand, in dem er sich vorher befand. Von daher kommt jene berüchtigte „Sucht". Und wir lesen fast täglich, zu welchen Rücksichtslosigkeiten und Verbrechen der Süchtige fähig ist, um wieder in den Besitz des Rauschmittels zu kommen.

Der außernormale Zustand ist aber kein gewachsener Zustand, kein durch innere Kräfte bedingter und haltbarer Zustand, sondern er steht wie ein hoch geschleuderter Ball, wie eine Schaukel am oberen Ende ihrer Schwingung für einen Augenblick in der Luft und muss wieder zurückfallen. Und so wie ein Stein bei seinem Rückfall um so tiefer in das Wasser oder in den Sumpf eindringt, aus je größerer Höhe er herabstürzt, so auch ist der Absturz des Süchtigen um so größer, je höher er sich durch solche Gifte hatte heben lassen.

So ist der allgemeine Zustand des Süchtigen weit unter dem normalen. Er lebt mit ganz erheblich verminderten Kräften und Fähigkeiten in den Niederungen des Lebens, in Halbschatten und Schatten und Kälte. Und gerade er hat in den Augenblicken des Rausches eine Über-Erregung kennengelernt, eine kometenhafte Scheinblüte, einen Märchentraum in Gefühlen, Bildern, Vorstellungen, Ideen und Selbstbestätigungen.

So befindet sich der Süchtige in einer ständigen krampfhaften Ermattung und Erschlaffung aller Kräfte und in einer ständigen Sucht nach jener krankhaften Erregung und Erhöhung. Er befindet sich in einem entsetzlichen Zwiespalt zwischen Wollen und Wahrnehmen, zwischen seinen größten Forderungen, Begehrungen, Sehnsüchten und Bedürfnissen auf der einen und einem elenden, traurigen Jammerdasein auf der anderen Seite. Er weiß, dass diese Erhöhung kein echtes Wachstum ist und dass er jede Erhöhung erkaufen muss mit einer um so tieferen und um so länger währenden Erschlaffung und Verdunkelung und mit einem fortschreitenden Absinken seines Gesamtbefindens bis zum Untergang. Und er weiß, dass ihm nur die Wahl bleibt zwischen einer schmerzlichen Entwöhnung oder einem schmerzlichen Untergang und dass beides, die Entwöhnung und der Untergang, immer schmerzlicher und entsetzlicher werden, je weiter er fortschreitet auf diesem Weg der Sucht. – Das ist das Schicksal des Rauschsüchtigen.

Über diese Süchtigkeit, die durch die Rauschgifte entsteht, und über die Wirkung der Rauschgifte ist schon viel geschrieben worden. Und darum genügt wohl der kleine vorstehende Hinweis, um erkennen zu lassen, dass sich die Rauschsüchtigen tatsächlich wie auf sumpfigem Moorgrund befinden, in welchen sie in den allermeisten Fällen nur immer tiefer hineinsinken und hinabsinken bis zum Untergang. Aber der Erwachte spricht hier nicht von der Rauschsüchtigkeit, sondern von der normalen Genusssucht, wie sie auch dem normalen Menschen innewohnt, von dem Begehren nach den geliebten Formen, Tönen, Düften, Säften und Tastungen. Und der Erwachte vergleicht nicht die Rauschsüchtigkeit, sondern dieses normale und allgemein verbreitete sinnliche Begehren mit dem Aufenthalt auf einem weiten, sumpfigen, lebensgefährlichen Moorgrund oder dem Ausgeliefertsein an die Schlachtung durch den Wildsteller.

Das Wesen der Sinnensucht, die jeden normalen Menschen mehr oder weniger bewegt, macht der Erwachte durch viele Hinweise und Gleichnisse klar. In einem Fall (M 75) ver-

gleicht der Erwachte den von seiner Genusssucht getriebenen, normalen Menschen mit einem Aussätzigen, der seine immer wieder unerträglich juckenden Wunden an glühenden Kohlen ausdörren, ausbrennen und durchrösten lässt, dabei die Wunden kratzt und reibt und faulende Haut- und Fleischfetzen abreißt und dieses schmerzliche Kratzen und Abreißen und glühende Brennen gegenüber dem entsetzlichen Jucken als ein Wohl empfindet. Der Erwachte fügt hinzu, wenn jener Aussätzige gesunden würde, möchte er seine Glieder nicht mehr an den glühenden Kohlen rösten und an ihnen kratzen und reißen, weil er dann deutlich empfände, dass das Brennen ein großer Schmerz sei und kein Wohl. Solange er aber durch das unerträgliche Jucken seiner Aussatzwunden sinnesverwirrt war, da hielt er den Schmerz des Brennens für eine Wohltat.

Dazu erklärt der Erwachte, dass das sinnliche Verlangen des Menschen nach diesem oder jenem sinnlichen Erlebnis jenem starken Jucken der Wunde bei dem Aussätzigen gleicht. Und er sagt, dass die Befriedigung, die der normale Mensch durch Wunscherfüllung sucht, also die sinnliche Lust, in Wirklichkeit kein Wohl und Glück ist, sondern ein Schmerz – wie auch das Ausbrennen und Ausdörren der Wunden an glühenden Kohlen in Wirklichkeit kein Wohl, sondern ein Schmerz ist – und wie auch der Rausch keine gewachsene Kraft, sondern eine durch das Gift bedingte Krankheit ist. So sei der normale, von Begehren getriebene Mensch zu dieser Zeit wie sinnesverwirrt.

So wie der Rauschgiftsüchtige nur noch pendelt zwischen zwei krankhaften Zuständen, der Rauschsucht und der Rauschbefriedigung, und die Gesundheit des normalen Menschen ohne Rauschsucht und Rauschbefriedigung nicht mehr kennt und wie der Aussatzkranke das völlige Befreitsein von dem entsetzlichen Jucken und der damit verbundenen Sucht nach Kratzen und Ausbrennen nicht mehr kennt, so wenig auch kennt der normale Mensch das wirkliche Wohl, das ganz jenseits und abseits des ständigen Pendelns zwischen sinnlichem Verlangen und sinnlicher Befriedigung liegt, das Wohl:

abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen, wodurch aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit eintritt, der erste Grad weltloser Entrückungen. Und er kennt erst recht nicht das noch viel höhere Wohl der zweiten, dritten und vierten Entrückung und das unübertreffliche Wohl des Nibbāna. Die dieses Wohl und diesen Frieden kennen, die beurteilen von ihrer vollkommenen Gesundheit her den normalen Menschen als so krank und gefährdet wie dieser den Rauschgiftsüchtigen.

Weiter sagt der Erwachte von dem Aussätzigen, dass dessen Wunden, wenn er sie kratzt und drückt und reibt und dabei an den glühenden Kohlen röstet, gerade durch diese Behandlung nur noch schlimmer eitern und größer werden, so dass seine Glieder immer schneller abfaulen und er immer schneller dem Tod entgegengeht. Genauso auch werde die Sinnensucht durch die Hingabe an das augenblickliche Wohl verstärkt. Der Erwachte sagt: Der Unbelehrte setzt auf die Dinge, die unbeständigen, wechselvollen, rechnet mit ihnen, bindet sich an sie, *weil er sie nicht kennt.* (M 1) Auf dem Weg der Befriedigung ist die Sinnensucht nicht nur nicht zu stillen, sondern sie nimmt immer mehr zu. Und darum wird sie mit Recht von dem Erwachten auch mit dem bodenlosen Sumpf verglichen.

Aber noch eine dritte Übereinstimmung gibt es zwischen der Rauschsüchtigkeit und der Sinnensucht, und erst diese ist es, die die tödliche Gefahr der Sinnensucht erkennen lässt. – So wie der Rauschgiftsüchtige, je mehr seine Sucht zugenommen hat, um so schmerzlicher das Rauschgift vermisst, wenn er es nicht hat, und darum um so rücksichtsloser in den Besitz des Rauschgifts zu gelangen sucht und dabei auch vor Diebstahl und Raub, vor Lug und Trug und Verbrechen aller Art nicht zurückschreckt, ganz ebenso auch wird der normale, von seiner Sinnensucht bewegte Mensch um so rücksichtsloser nach der Erfüllung seiner Begehrungen trachten, je stärker diese durch die vielfältigen positiven Bewertungen und Befriedigungen geworden sind.

Der gewissenhaftere und feinfühligere Mensch weiß aus seinen Erfahrungen an sich selbst, welche Gefahren von der Sinnensucht her drohen. Er weiß um die schleichende oder plötzliche Art der Anwandlungen von mancherlei Begehrungen, die er als niedrig, als unwürdig, als unmoralisch oder ungesund oder töricht abzuweisen sich bemüht. Er weiß darum, wie solche Anwandlungen immer wiederkehren, wie sie halb unbewusst den Geist bewegen, Pläne für die Erfüllung schmieden, wie sie ihn verleiten wollen zu Heimlichkeiten, Unaufrichtigkeiten, Rücksichtslosigkeiten usw.

Auf dem verderbenbringenden Futterplatz befindet sich die gesamte Menschheit, denn sie alle gehen der Sinnensucht, den Begehrungen mehr oder weniger nach, da sie alle mehr oder weniger den Genuss durch die Sinne suchen. Aber der wichtige Unterschied liegt in dem „mehr oder weniger".

Wessen Leben und Streben nicht nur von der Sinnensucht ausgefüllt ist, wer die Ausübung des notwendigen Berufs nicht nur ärgerlich als eine Verhinderung des Genießens auffasst, sondern auch in der Leistung ordentlicher Arbeit, in der sauberen Erledigung seiner Aufgaben, in der ehrlichen Erfüllung seiner übernommenen Pflichten eine gewisse Befriedigung sieht, und wer darüber hinaus das Anliegen hat, mit den Mitmenschen in ehrlicher, gerader, taktvoller und liebevoller Weise gut auszukommen, ja, wer danach trachtet, seinen Mitmenschen aus Sorgen und Beklemmungen herauszuhelfen, der ist in dem Maß, als er so zu tun sich übt und sich gewöhnt, auch noch nicht ganz und gar dem Futter oder der Grundlosigkeit des Sumpfgebiets verfallen, sondern befindet sich noch im Wald, hat noch festen Boden unter den Füßen, bewahrt sich noch Menschentum, geht noch nicht unter. Das gilt noch mehr, wenn der Mensch an der Erfüllung dieser höheren geistigen Lebenshaltung auch Befriedigung und innere Freude gewinnt.

Da die Sinnensucht des Menschen, wenn man ihr folgt, wie sie es will, nur immer größer wird und den Menschen in Taten hineinreißt, durch die er sich gesundheitlich und moralisch zugrunde richtet und seine Umwelt mit verdirbt, so ist diese

Natur des Menschen durchaus böse. Und wenn der Mensch nur diese Natur an sich hätte, so gäbe es überhaupt keine Möglichkeit zu seiner Errettung und Befreiung.

Aber der Mensch hat eben „zwei Seelen in seiner Brust“: Die Sinnensucht reißt ihn und zieht ihn in die Bodenlosigkeit hinab und zum verderbenbringenden Futter hin, seine höheren Anliegen aber, sein Streben nach Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, nach Freundschaft, Kameradschaft, Hilfsbereitschaft usw. halten ihn oben. So befindet sich fast jeder Mensch mit einem Fuß auf dem bodenlosen Moorgrund und mit dem anderen Fuß auf festerem Grund. Es kommt nun darauf an – für jeden Menschen kommt es darauf an – ob seine Sinnensucht zunimmt – und dann nehmen zwangsläufig seine guten Eigenschaften, die ihn oben halten, ab – oder ob er die guten Eigenschaften immer mehr pflegt und stärkt, wodurch gleichzeitig die Sinnensucht abnimmt.

Wir wissen, dass der Mensch sein Augenmerk auf Gewissens-Befriedigung, auf die moralische Befriedigung, auf helles, sittliches Verhalten, auf Tugend richten und diese hauptsächlich anstreben kann. Ein solcher Mensch erfährt innere Genugtuung und ist dann beglückt, wenn er in schwierigen Situationen wahrhaftig, gerecht usw. geblieben oder geworden ist, wenn er mit den Mitwesen Frieden hält, ihnen in ihren Schwierigkeiten beisteht, ihnen Freude bereitet und dadurch mit ihnen zusammen in feiner Gemeinschaft lebt. Alle solche Taten geben ebenfalls eine Befriedigung, aber keine Lustbefriedigung, sondern eine geistige Befriedigung. So spricht der Erwachte auch von einem „Ergreifen der Lust“ und andererseits von einem „Ergreifen der Tugend“, wobei das letztere Ergreifen natürlich unvergleichlich besser ist – wenn auch noch nicht das Höchste. Das Gleichnis von den vier Herden Wildes und vier Asketen- und Brahmanengruppen zeigt, wie die Tiere und Menschen je nach ihrem unterschiedlichen „Geschmack“, je nach ihrem unterschiedlichen Ergreifen auch ganz von selber unterschiedliche Wege gehen und damit auch in unterschiedliche Situationen gelangen.

Wer vorwiegend den Geschmack der Lustbefriedigung sucht, der gerät eben durch diesen Geschmack immer mehr in den Sumpf hinein, ist dem Machtbereich Māros verfallen. Wer aber vorwiegend den Geschmack der geistigen Genugtuung sucht, wer dem „Ergreifen der Tugend“ oder gar der Lehre des Buddha folgt, der kommt aus dem Sumpf heraus, kann sich von der Verlockung durch den Köder „Welt“ befreien.

Es geht also darum, dass man seinen Geschmack ändert, nicht mehr in erster Linie auf Lust aus ist, sondern auf das Gute – wobei man letztlich erst durch den Erwachten erfährt, was von allem Guten das Beste, ja, das einzig Gute („summum bonum“) ist, da allein dies unzerstörbar ist.

Der Erwachte hat aufgezeigt, welche Wege in Elend und Unheil führen und welche Wege herausführen. Wer diese Wegweisung begriffen, also „rechte Anschauung“ gewonnen hat, der kann nicht mehr sehenden Auges Wege gehen, von denen er weiß, dass sie ihn nicht in Wohl, sondern in Elend und Untergang führen.

Warum werden die Menschen mit einer Herde Wildes verglichen?

Das Pāliwort für die Gesamtheit der von der Lehre des Erwachten tief Getroffenen, d.h. derer, die auf dem sicheren Weg zur Erwachung sind (gleichviel ob als Mönche oder Hausleute) heißt *„sangha“*, und zwar *ariya sangha* (das wird oft irrtümlich nur als „Orden“ verstanden). Und das Pāli-Wort für die Herde Wildes ist ebenfalls *sangha,* und zwar *miga-sangha.* Der *miga-sangha* ist der große gewaltige Heereszug der im Wahn Befangenen, der Menschen, Götter oder Tiere, die, solange sie im Wahn bleiben, auch verloren sind. Und der *ariya sangha* ist jene erheblich kleinere Gruppe derer, die deutlich begriffen haben, wo das Unheil wohnt und wo das Heil wohnt. „Herden“, „Rudel“, „Gemeinden“ werden sie in beiden Fällen genannt, weil sie immer ihren bedingten Geschmäcken und Einsichten folgen und dabei ihre je bedingten Situationen be-

rücksichtigen – die einen Herden oder Gemeinden zur Triebbefreiung, die anderen Herden oder Rudel in Sumpf und Untergang.

Die erste Asketen- und Brahmanengruppe

Im ersten Gleichnis unserer Lehrrede schildert der Erwachte, wie ein Wildrudel im Wald sorglos das von dem Wildsteller ausgestreute Futter nimmt, dadurch immer in der Gewalt des Wildstellers bleibt und ganz nach dessen Wunsch gefangen und geschlachtet wird. – Mit diesem ersten Wildrudel vergleicht der Erwachte diejenigen Asketen und Mönche, die sich trotz ihres Standes in der Nähe der Dörfer oder Städte oder gar in den Dörfern und Städten selbst aufhalten und den sinnlichen Wünschen nachgehen. Sie bleiben darum dem Tod, der Vergänglichkeit, verfallen:

Da hat sich, ihr Mönche, die erste Asketen- und Brahmanen-Gruppe, angelockt von dem Futter, dem Köder „Welt“, das Māro ausgestreut hat, blindem Genuss hingegeben. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurden sie trunken (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude), wurden sie leichtsinnig. Leichtsinnig geworden (alle Vorsicht vergessend), waren sie bei jenem Futter, dem Köder „Welt“, eine leichte Beute Māros.

Und so konnte, ihr Mönche, die erste Asketen- und Brahmanen-Gruppe aus dem Machtbereich Māros nicht entkommen.

Sehr anschaulich schildert der Erwachte sowohl bei der ersten Herde Wildes wie bei dieser ersten Asketen und Brahmanengruppe die Reihenfolge des immer tieferen Hineinsinkens in die Lust und die sich daraus ergebenden Folgen:

1. Sie werden angelockt von den verlockenden, aber an den Tod fesselnden Sinnendingen.
2. Durch den Genuss werden sie geblendet. Sie verlieren den Blick für schädlich/gefährlich und hilfreich/ungefährlich, für unheilsam und heilsam, schauen nur auf das augenblicklich Angenehme. So heißt „geblendet“: nicht die Wirklichkeit sehen, sich täuschen, sich etwas von Dingen versprechen, was sie nicht halten können.
3. Weil sie das Angenehme, das sie wünschen, bekommen, werden sie trunken vor Freude. Sie denken nicht an später, denken nicht an evtl. Folgen ihres Genießens, sondern leben nur dem Augenblick. Der Erwachte nennt drei Arten von Rausch: Jugendrausch, Gesundheitsrausch, Lebensrausch (A V,57): Im Jugendrausch lebt man im Übermut dahin: „Wir sind jung, die Welt ist offen, wir sind jung, und das ist schön.“ Alle sinnliche Freude, die das Sterben vergisst, ist Lebensrausch. Das rauschhafte Herz verhindert jene „heilige Nüchternheit“, in deren Klarheit und Stille sich der Anblick der Wirklichkeit erschließt, und die schlimme Folge der unrealistischen, der Wirklichkeit nicht gerecht werdenden 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 Jugendrausch, betört vom Gesundheitsrausch,
   betört vom Lebensrausch, führt der Weltmensch einen
   schlechten Wandel in Taten, Worten und Gedanken.
   Und er sagt:
   An Gier und Hass, an Rausch und Blendung da gewohnt:
   bei solcher Sitte ziehn sie ein den rohen Duft:
   in Höllen sinkend, abgekehrt der Brahmawelt.
4. *Trunken vor Lebensfreude werden sie leichtsinnig.* Leichtsinnig verlieren sie den Blick für ihre Situation. Auch die eigenen Möglichkeiten sehen sie nicht realistisch, verschließen die Augen vor sich andeutenden Gefahren. Der Erwachte sagt: *Den Leichtsinnigen trifft Leiden,* sei es in diesem Leben – z.B.:

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

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

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

Er lebte leichtsinnig nur dem Augenblick und seinem Vergnügen. Er bedachte nicht die Folgen im Jenseits. Mit einem solchen Verhalten bereitete er sich den Weg nach abwärts in dunkles Erleben hinein.

Die Gefangenschaft und Ausgeliefertheit dessen, der sich geblendet dem Genuss der Sinnendinge hingibt, schildert der Erwachte in ähnlicher Weise wie in unserer Lehrrede auch in M 26:

Alle die Asketen oder Brahmanen, die die fünf Arten von Sinnendingen verlockt, geblendet, durstgefesselt genießen, ohne das Elend zu sehen, ohne die Möglichkeit der Befreiung zu kennen, müssen bezeichnet werden als elend gefangen, verloren, der Macht des Bösen ausgeliefert. Gleichwie etwa ein Wild des Waldes, das in einer Schlinge verfangen daliegt, als elend gefangen, als verloren bezeichnet werden muss, der Macht des Jägers ausgeliefert, und wenn der Jäger herankommt, nicht fortlaufen kann, wohin es will, ebenso auch müssen alle die Asketen oder Brahmanen, welche die fünf Arten von Sinnendingen verlockt, geblendet, durstgefesselt genießen, ohne das Elend zu sehen, ohne die Möglichkeit der Befreiung zu kennen, bezeichnet werden als elend gefangen, verloren, der Macht des Bösen ausgeliefert.

Die Schlinge, das sind die fünf Begehrensstränge, in die verstrickt, der Mensch Geborenwerden, Altern und Sterben ausgeliefert ist.

Die zweite Asketen- und Brahmanengruppe

Das zweite Gleichnis besagt, dass das zweite Wildrudel aus den Erfahrungen des ersten lernen will. Es will grundsätzlich das Futter des Wildstellers meiden, zieht sich darum weit in den Wald zurück und lebt in tiefer Abgeschiedenheit von den Früchten des Waldes. Es kommen aber Jahreszeiten, da keine Früchte vorhanden sind. Die Tiere werden elend mager und hungrig, erinnern sich des Futters, können der Erinnerung nicht widerstehen und gehen wieder in den Bereich des Wildstellers, fressen das Futter, werden vom Genuss geblendet, trunken und leichtsinnig 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, nur von dem, was der Wald an Wildfrüchten bietet, leben wollen, damit den Fährnissen 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, genusssüchtig werden und damit ebenfalls in der Gewalt des Todes bleiben:

Da überlegte, ihr Mönche, die zweite Asketen- und Brahmanen-Gruppe: „Jene erste Asketen- und Brahmanen-Gruppe hat sich, angelockt von dem Futter, dem Köder „Welt“, das Māro ausgestreut hat, blindem Genuss hingegeben. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurden sie trunken (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude) wurden sie leichtsinnig. Leichtsinnig geworden (alle Vorsicht vergessend), waren sie bei jenem Futter, dem Köder „Welt“, eine leichte Beute Māros. Und so konnte die erste Asketen- und Brahmanen-Gruppe aus dem Machtbereich Māros nicht entkommen.

Wir aber wollen uns von allem Futter, von allem Köder „Welt“ fernhalten, aus Furcht vor dem Genuss uns tief in den Wald zurückziehen.“ Und sie hielten sich fern von allem ausgestreuten Futter, dem Köder „Welt“ und zogen sich aus Furcht vor dem Genuss tief in den Wald zurück. Und sie lebten von Kräutern und Pilzen, von wildem Reis und Korn, von Samen und Kernen, von Pflanzenmilch und Baumharz, von Gräsern, von Kuhmist, fristeten sich von Wurzeln und Früchten des Waldes, lebten von abgefallenen Früchten. Aber im letzten Monat des Sommers, als Gras und Wasser versiegten, wurden sie außerordentlich mager. Außerordentlich mager geworden, verloren sie die Widerstandskraft; entkräftet, verloren sie ihre (zeitweilige) Gemütserlösung. Nachdem sie ihre (zeitweilige) Gemütserlösung verloren hatten, gingen sie zu jenem Futter Māros, dem Köder „Welt“. Einmal angelockt, gaben sie sich blindem Genuss hin. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurden sie trunken (vor Lebensfreude). Trunken (vor Lebensfreude) wurden sie leichtsinnig (vergaßen alle Vorsicht). Leichtsinnig geworden (alle Vorsicht vergessend), waren sie bei diesem Futter eine leichte Beute Māros.

Und so konnte, ihr Mönche, auch die zweite Asketen- und Brahmanengruppe dem Machtbereich Māros nicht entkommen.

Aus Furcht vor dem Genuss will sich diese zweite Asketen- und Brahmanengruppe von allem normalen Sinnengenuss zurückhalten, weil sie das Elend der Sinnendinge gesehen, erkannt hatte, dass der Genuss der Sinnendinge die erste Asketen- und Brahmanengruppe dem Tod ausgeliefert hatte.

Wenn der religiös suchende Mensch von den Religionsgründern hört, dass es die Sinnenlust und die dahinter stehende

Genussgier sei, die den Menschen an diese Welt und Vergänglichkeit fesselt, dass also nur die Überwindung der Genussgier und Sinnenlust den Menschen entfesseln und damit von der schmerzlichen und tödlichen Welterscheinung befreien und zur Unvergänglichkeit den Weg freimachen könne, dann liegt für viele Menschen der Gedanke und die Versuchung nahe, anstelle der bisher gesuchten Lust nun dem Genuss zu entsagen. Wer aber auf sinnliche Freuden verzichtet und jene geistigen Freuden, die aus einem beruhigten Gewissen erwachsen oder aus Erbarmen und Wohltun an den Mitwesen oder aus den Strahlungen und weltlosen Entrückungen, nicht oder nicht tragend und unverlierbar besitzt, sondern nur zeitweilig, der wird traurig und niedergeschlagen, fällt zurück in weltliche Gier und wird oft hemmungsloser als zuvor.

Die dritte Asketen- und Brahmanengruppe

Das vorangegangene Gleichnis besagt, dass das dritte Wildrudel aus den Erlebnissen der zwei ersten lernen will, indem es zwar immer das Futter des Wildstellers nimmt, sich aber im Übrigen weitab von dem Futter im Innern des Waldes aufhält. Der Wildsteller merkt, dass das Futter weniger wird, sieht aber kein Wild, sucht gründlicher, findet das Wild weiter abseits und zieht seine Umzäunung nun bis zu dem Aufenthaltsplatz dieses Wildrudels, so dass es ihm auch verfallen ist. – Mit diesem dritten Wildrudel vergleicht der Erwachte die dritte Asketen- und Brahmanengruppe:

Da überlegte, ihr Mönche, die dritte Asketen- und Brahmanen-Gruppe: „Jene erste und auch jene zweite Gruppe konnten dem Machtbereich Māros nicht entkommen Wie, wenn wir uns nun in der Nähe des Futters aufhielten, das Māro ausstreut, des Köders „Welt“. Dort weilend, werden wir nicht angelockt und uns nicht blindem Genuss hingeben. Nicht angelockt und

nicht blindem Genuss hingegeben, werden wir nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) werden wir nicht leichtsinnig (die Vorsicht vergessend). Nicht leichtsinnig geworden (nicht die Vorsicht vergessend), werden wir bei dem Futter, dem Köder „Welt", keine Beute Māros."

Und sie hielten sich in der Nähe des Futters auf, das Māro ausstreut, in der Nähe des Köders „Welt". Dort weilend, wurden sie nicht angelockt und gaben sich nicht blindem Genuss hin. Nicht angelockt und nicht blindem Genuss hingegeben, wurden sie nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) wurden sie nicht leichtsinnig (vergaßen nicht die Vorsicht). Nicht leichtsinnig geworden (nicht die Vorsicht vergessend), wurden sie bei dem Futter, dem Köder „Welt", keine Beute Māros.

Aber sie bekamen nun Ansichten wie „Ewig ist die Welt" oder „Zeitlich ist die Welt." „Endlich ist die Welt" oder „Unendlich ist die Welt." „Das Leben und der Fleischleib sind ein und dasselbe" oder „Anders ist das Leben, anders der Fleischleib." „Der Vollendete besteht nach dem Tod" oder „Der Vollendete besteht nicht nach dem Tod" oder „Der Vollendete besteht und besteht nicht nach dem Tod" oder „Weder besteht noch besteht nicht der Vollendete nach dem Tod." Und so konnten, ihr Mönche, auch die dritte Asketen- und Brahmanen-Gruppe aus dem Machtbereich Māros nicht entkommen. Wie die dritte Herde Wildes, ihr Mönche, erscheint mir diese dritte Asketen- und Brahmanen-Gruppe.

Diese Asketen und Brahmanen halten sich nicht nur äußerlich von den Stätten der Menschen und Speisen zurück, sie geben sich nicht verblendet dem Genuss hin und werden von ihm

nicht berauscht, sondern sie sehen das Elend des Begehrens. Sie verhalten sich bis hierhin also durchaus richtig. Da sie aber nichts unternehmen, um zu überweltlichen Erlebnissen der Strahlungen oder der weltlosen Entrückungen zu kommen, so wird ihr Geist nicht erhöht und überhöht. Da sie in der beschränkten Wahrnehmungsweise lebend, immer nur Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft erleben, immer nur Ich und Umwelt erleben, so bleiben sie im Subjekt-Objekt-Denken befangen. Und auch wenn sie sich den niederen Begehrensdingen nicht widmen, so *kreisen sie eben doch immer noch um die Sinnendinge herum,* indem sie zur Entwicklung der mannigfachen Ansichten über Ich und Welt, die Beschaffenheit des Selbst und über den Zustand eines Vollendeten kommen. Da sie die nur in weltlosen Entrückungen erfahrbare 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. Diese Ansichten hegen und pflegen und lieben sie, darüber streiten sie und können eben dadurch auch nicht zur Weltüberwindung kommen. Sie sind nach Aussage des Erhabenen ebenso *dem Machtbereich des Todes ausgeliefert* wie diejenigen, die sich von den Sinnendingen zurückhalten. Nur die zur vierten Gruppe Gezählten, denen das weltüberwindende Erlebnis gelingt, bezeichnet der Erwachte als gerettet.

So sehr der Mensch der geistigen Orientierung in Bezug auf seine Umwelt bedarf und sie darum zunächst gar nicht vermeiden kann, so müssen wir doch wissen, dass sie nur dadurch bedingt ist, dass überhaupt die Begegnungswahrnehmungen in lebenslänglicher Kette an den Menschen herantreten und dass unter ihnen die einen von ihm begehrt, die anderen von ihm gehasst oder gefürchtet werden. Nur wegen dieses Andrangs der Wahrnehmungen hat er sich das Bild einer Um-

welt entwickelt und wünscht Orientierung innerhalb dieser Umwelt *(ditthānusaya)*.

Aber jede Orientierung ist nur in ihrem allerkleinsten Rahmen gültig. Je weiter der Mensch den Rahmen zieht, das heißt, je weiter er Folgerungen aus solcher Orientierung zieht, um so mehr kommt er zu Widersprüchen. Die Geschichte unserer Philosophie lässt erkennen, dass alle weiterreichenden Folgerungen aus den verschiedenartigen Weltanschauungen, wenn sie an die Probleme von Welt, Raum und Zeit stoßen, gar nicht mehr gelten können und damit auch die Ausgangspunkte in Frage stellen. Es ist eine bekannte Tatsache, dass der Philosoph, je tiefer er denkt, um so mehr zu solchen Widersprüchen kommt, die ihn an der Durchschaubarkeit der Welt zweifeln lassen. Diese Anwandlungen von Zweifel, von Unsicherheit über dieses Dasein und die Undurchschaubarkeit der Welt kennt der Mensch, der seinen vordergründigen Interessen nachgeht, weit weniger als der Denker, die dritte Asketen- und Brahmanengruppe.

Die Ansichten:

"Ewig ist die Welt, nicht ewig ist die Welt,
begrenzt ist die Welt, endlos ist die Welt"

Der unbelehrte weltgläubige Mensch führt seine Wahrnehmung von Welt auf eine außerhalb seiner Wahrnehmung bestehende Welt zurück. Er sagt sich: Ich bin einer materiellen Welt ausgeliefert. Weil sie da ist, wird sie wahrgenommen.

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, als Wahrnehmung.

„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, allmählicher Übung.

Die Ansicht: „Dies ist das Leben, dies ist der Fleischleib“

Was die Inder darunter verstanden, sagt *Heinrich* Zimmer sehr deutlich:
Unaufhörlich, in allen Landen, unter allen Himmeln, im Wasser und auf Erden werden sie (die Leiber) geboren und sterben dahin wie Blasen im Wasser.

Das ist Samsāra. der Kreisfluss des Lebens ohne Tod und Auferstehung, denn Tod und Geburt sind nur verhängte Tore, durch die der ewige Wanderer, der „Leber“, von Lebensraum zu Lebensraum schreitet.

Dieser durch unendliche Wandlungen bestehende Kreislauf des Lebers oder das ewige Selbst, „die Monade oder die Individuation als Essenz des Lebens“ wurde in Indien vielfach beschrieben, z.B. *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. (M 22)* Mittelpunkt der indischen Religiosität war und ist ja die Suche nach dem Selbst. Der Mensch kommt ohne Kenntnis der wahren Beschaffenheit des Ich als Wahrnehmung, als Einbildung, als Traum und Täuschung zu philosophischen Spekulationen über ein ewiges,

unvergängliches, höheres Selbst, 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. Von solchen Spekulationen sagt der Erwachte (M 2):

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.

Der verstehende und klarblickende Heilsgänger dagegen, der durch die Lehre des Erwachten aufgeklärt ist, hat sich durch seine immer wieder vollzogenen, auf den Grund gehenden Betrachtungen immer wieder zeitweilig abgelöst von der Identifikation mit dem Körper, den Gefühlen, Wahrnehmungen und Wollensrichtungen. Er ist durch die dadurch erfahrene zeitweilige Unbeeinflussbarkeit, Unverletzbarkeit im Besitz der unbeeinflussten rechten Anschauung, 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 Besitze des von
allen Meinungen unabhängig machenden
Klarwissens – das ist, Mönche, richtiger
(= heilender, von Trieben unbeeinflusster)
Anblick. (S 12,15)

Indem der Betrachtende auch nur augenblicksweise unbeeinflusst oberhalb der gesamten Weltwahrnehmung stehen kann, die gesetzmäßige Bedingtheit, Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit aller Erscheinungen erkennt, da ist er frei von jeder Ich-Identifikation. Der Glaube an Persönlichkeit (erste Verstrickung) ist geschwunden.

Damit ist allen Spekulationen über „den Leber“, „das Selbst“ der Boden entzogen.

„Der Vollendete besteht nach dem Tode oder besteht nicht“

Der Ausdruck „Vollendeter“ gilt nicht nur für den Erhabenen allein, sondern gilt für jeden, der das vollkommene Heil erreicht hat. Es geht also um die Frage, ob einer, wenn er die Heiligkeit erreicht hat, wenn er vollendet ist, dann nach dem Tod noch in irgendeiner Weise „bestehe“ oder nicht. Diese ganz verständliche Frage wird auch in nichtbuddhistischen Kreisen gestellt, denn man will eben wissen, ob die Früchte der Bemühungen um Heiligkeit auch in einem immerwährenden unzerstörbaren Wohl und in ewiger Sicherheit bestehen oder ob dieses Wohl mit dem Fortfall des Leibes doch wieder aufhöre, also nur von begrenzter Dauer sei.

Wie unmöglich es aber ist, diese Frage für das Vorstellungsvermögen des normalen Menschen befriedigend zu lösen, zeigt die Antwort, die der Erwachte einem anderen gibt (M 72):

Wenn dich nun jemand fragen würde: „Dieses Feuer, das da vor dir erloschen ist, nach welcher Richtung ist es gegangen? Nach Osten, Westen, Norden, Süden?“ Was würdest du auf diese Frage antworten? –

Das trifft die Sache nicht, Herr Gotamo. Weil ja, Herr Gotamo, das Feuer bedingt durch Ergreifen von Heu und Holz gebrannt hat, wird es nach dessen Verbrauch, wenn es kein weiteres mehr ergriffen hat, nicht weiter ernährt wird, als ‘erloschen’ bezeichnet.–

Ebenso ist auch jede Form, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung, jede Aktivität, jede programmierte Wohlerfahrungssuche, durch welche man einen Vollendeten erkennen und bezeichnen könnte, vom Vollendeten überwunden, entwurzelt, einem entwurzelten Palmstumpf gleich, dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können.

Von der Benennbarkeit als Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche erlöst ist der Vollendete, tief, unermesslich, unerforschlich wie der Ozean: „Wiedererscheinen" trifft die Sache nicht, „nicht wiedererscheinen" trifft die Sache nicht, beides oder keines trifft die Sache nicht.

Der Erwachte:
Wie eine Flamme durch den Hauch des Windes
ausgeht und nicht mehr zu nennen ist,
so der Gestillte, wenn er erlöst vom Wollen,
am Ziel ist und nicht mehr benennbar.

Brahmane:
„Er ist zum Ziel gelangt" – soll das bedeuten
es gibt ihn nicht mehr, oder soll es heißen,
dass er auf ewig heil, o sag, Gestillter,
denn du hast hier die Wahrheit selbst erfahren.

Der Erwachte:
Kein Maß fasst den, der hin zum Ende ging.
Was man auch sagen mag: er ist es nimmer.
Sind alle Eigenschaften überstiegen,
sind überstiegen auch der Sprache Bahnen. (Sn 1074-76)

Durch oberflächliche Ansichten werden Meinungen festgelegt und damit die Ich-Auffassung befestigt. Das Denken gewöhnt sich, immer so zu denken, und die häufig gepflogenen Erwägungen stellen sich sofort ein, wenn Gedanken aufkommen oder Gespräche stattfinden, die mit ihnen zusammenhängen.

Man hält diese Erwägungen fest, wohnt im *Dschungel der Ansichten* und kommt gerade dadurch nicht zur Durchschauung. Wer aber den Weg der Läuterung geht, der kommt zu durchdringenden Anblicken, zu Erkenntnissen, zu Erfahrungen, und das ist Weisheit. Von daher sieht er, wie es sich verhält, und braucht dann nicht zu spekulieren.

Die vierte Asketen- und Brahmanengruppe

Das vorangegangene Gleichnis zeigte, dass das vierte Wildrudel 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 davon verlocken zu lassen und ohne genusssüchtig zu werden, sich aber im Gegensatz zum dritten Rudel an einen Ort zu begeben, 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.

Mit diesem vierten Rudel vergleicht der Erwachte diejenigen Mönche, Asketen und Einsiedler, welche die freie Wahrnehmungsweise, das Erlebnis der weltlosen Entrückungen, den Wegfall von Ich und Umwelt, von Raum und Zeit und die friedvollen Verweilungen erleben können:

Da überlegte, ihr Mönche, die vierte Asketen- und Brahmanengruppe: „Jene erste und auch jene zweite und selbst jene dritte Gruppe konnten aus dem Machtbereich Māros nicht entkommen. Wie, wenn wir nun eine Stätte aufsuchten, die Māro und seinen Gesellen unzugänglich wäre? Von dort aus können wir herantreten zu dem Futter, das Māro ausstreut, zu dem weltlichen Köder, und nicht angelockt, uns nicht blindem Genuss hingeben. Nicht angelockt und nicht blindem

Genuss hingegeben, werden wir nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) werden wir nicht leichtsinnig (die Vorsicht vergessend). Nicht trunken (vor Lebensfreude), nicht leichtsinnig (die Vorsicht vergessend), werden wir bei diesem Futter, dem Köder „Welt“, keine Beute Māros.“

Und sie suchten eine Stätte auf, die Māro und seinen Gesellen unzugänglich war. Von dort aus traten sie heran zum Futter, zum Köder „Welt“, nicht angelockt, nicht blindem Genusse hingegeben. Nicht angelockt und nicht blindem Genusse hingegeben, wurden sie nicht trunken (vor Lebensfreude). Nicht trunken (vor Lebensfreude) wurden sie nicht leichtsinnig (vergaßen nicht die Vorsicht). Nicht trunken (vor Lebensfreude), nicht leichtsinnig (die Vorsicht vergessend), waren sie bei diesem Futter, dem Köder „Welt“, keine Beute Māros.

Und so konnte, ihr Mönche, die vierte Asketen- und Brahmanen-Gruppe aus dem Machtbereich Māros entkommen. Wie die vierte Herde Wildes, ihr Mönche, erscheint mir diese vierte Asketen- und Brahmanengruppe.

Welches aber ist die Stätte, die Māro und seinen Gesellen unzugänglich ist? 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. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, er ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: Nach Verebbung 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. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, er ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: 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. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, er ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: 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 Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, er ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Formwahrnehmungen, Vernichtung der Gegenwahrnehmungen, Verwerfung der Vielheitwahrnehmungen gewinnt der Mönch in dem Gedanken „Grenzenlos ist der Raum" die Vorstellung des unbegrenzten Raumes. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet

hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung des unbegrenzten Raumes gewinnt der Mönch in dem Gedanken „Grenzenlos ist die Erfahrung“ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Vorstellung „Grenzenlos ist die Erfahrung“ gewinnt der Mönch in dem Gedanken „Nicht ist etwas“ die Vorstellung der Nichtetwasheit. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Nichtetwasheit erreicht der Mönch die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung erreicht der Mönch die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl, und die Wollensflüsse / Einflüsse des Weisen sind aufgehoben. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden, entronnen ist er dem Hangen an Welt.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren die Mönche über das Wort des Erhabenen.

Ausschließlich diese vierte Asketen- und Brahmanengruppe erreicht – wie vom Erwachten beschrieben – ganz sicher das Nirvāna, während er von allen drei anderen Asketengruppen, welche die weltlosen Entrückungen nicht erreichen, sagt, dass sie dem Tod verfallen bleiben, das Leiden nicht überwinden können. – Damit zeigt der Erwachte, dass das Erlebnis der weltlosen Entrückungen eine unerlässliche Voraussetzung ist für die Erreichung des Nibbāna.

Zwar ist das Erlebnis der weltlosen Entrückungen noch keine vollkommene Erwachung, aber es ist eine unvergleichlich größere und hellere Wachheit als das Erlebnis der Sinnenwelt: 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 Sinnensuchtwelt, so liefert das Erlebnis der weltlosen Entrückungen demjenigen, der die Aufhebung aller Triebe anstrebt, das erforderliche Sprungbrett, um die täuschende, beschränkte Wahrnehmungsweise zu überwinden und dadurch dem Nibbāna-Verständnis und dadurch dem Nibbāna selbst erheblich näher zu kommen.

Erst durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen wird der Mensch befähigt, dem Netz der Ansichten, dem Garn der Ansichten, in das er durch die sinnliche Wahrnehmung gefangen ist, jener primitiven „Vernunft“ zu entweichen und damit den entscheidenden Schritt auf das Nibbāna zuzugehen.

Der Wohlgeschmack des Herzensfriedens

Der Erwachte sagt (M 13):

Zu einer Zeit, in der ein Mensch in den weltlosen Entrückungen weilt, da ist er weder von sich selber noch von anderen abhängig. Weder von sich selbst noch von anderen abhängig, empfindet er zu dieser Zeit nur ein Gefühl der Unabhängigkeit. Unabhängigkeit, sag ich, ist höchste Labsal der Gefühle.

Ebenso sagt der Inder *Sri Rāmana Maharshi* aus seiner eigenen Erfahrung:

Es gibt einen Zustand, der jenseits von Mühe und Mühelosigkeit liegt. Bis man ihn erreicht hat, muss man sich schon bemühen. Aber wenn man erst einmal dieses Glück gekostet hat, dann wird man immer von neuem versuchen, es wieder zu gewinnen. Niemand, der einmal die Seligkeit dieses großen Friedens erfahren hat, möchte ohne sie sein oder sich noch anderweitig in Anspruch nehmen lassen.

Diese Feststellungen von Erfahrenen zeigen uns nicht nur, dass es jene beglückenden, unvergleichlichen Daseinsformen gibt, sondern sie zeigen uns zugleich die Erbärmlichkeit der unsrigen. Dem normalen Menschen mag diese Aussage der Großen wie eine Botschaft von Ausnahmezuständen erscheinen, die über alles Normale hinausreichen und die es ganz selten hier und da einmal geben mag, aber wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass die Bezeichnung des menschlichen Daseins oder auch nur der durch sinnliche Wahrnehmung bedingten Daseinsform als „normale Daseinsform“ eine Anmaßung ist, die durch nichts anderes als durch Unwissen, durch Unwissen über die wahre Ausdehnung und über die wahren vielfältigen Möglichkeiten innerhalb der gesamten Existenz entstanden ist.

Die Geheilten, welche durch ihre universale Wahrnehmungsweise die gesamte Existenz mit allen ihren Möglichkeiten kennengelernt haben, bezeichnen die Daseinsform in der sinnlichen Wahrnehmung durchaus nicht als die normale, sondern als die unterste, dunkelste, beschwerlichste und widerwärtigste aller Daseinsweisen, die möglich sind. Der Erwachte spricht von der Sinnenlust als von dem „kotigen Wohl“, dem „gemeinen, unheiligen Wohl“, das „nicht zu pflegen“ sei, „vor dem man sich zu hüten“ habe. (M 66) Und er sagt, dass dieses Wohl nur dort als Wohl erscheine, wo man „von Begierden getrieben, verwirrten Geistes“ sei. (M 75)

Der Erwachte und alle diejenigen, die, seiner Wegweisung folgend, ebenfalls zur universalen Wahrnehmungsweise gekommen sind und das gesamte Dasein mit allen seinen Daseinsmöglichkeiten durchschauen, sind damit fähig, die geringe und niedere Art der durch Sinnenlust bedingten Daseinsweise bei den Menschen, den untermenschlichen und den übermenschlichen Wesen, soweit sie eben von Sinnenlust leben, zu erkennen. Der Erwachte drückt diese Einteilung und Zuordnung sogar in seiner Begrüßung gegenüber solchen Wesen aus, die vom menschlichen Standpunkt als unvergleichlich höher stehend erscheinen. Er sagt zu *Sakko,* dem König der Götter der Dreiunddreißig: *Wohlergehen möge es Sakko, dem Götterkönig, mit seinen Fürsten und Leuten: Sinnenwohl wünschen ja Götter und Menschen, Riesen, Schlangengeister und Himmelsboten und wer es auch sei von gewöhnlicher Art. (D 21)* Und auch Sakko, der Götterkönig, bezeichnet sich in derselben Lehrrede im Gespräch mit dem Erhabenen ebenfalls als dieser gewöhnlichen Art zugehörig.

So sehen wir, dass in diesen Kreisen der universal Wissenden – wie des Erwachten und der durch ihn ebenfalls zur Erwachung Gekommenen – und auch der Halbwissenden – wie jener weit oberhalb des Menschentums, aber doch noch innerhalb der Sinnenlustwelt bestehenden Götter – diese sinnliche Daseinsform nicht als die normale oder gar als die einzige oder höchste, sondern als eine niedrige, gewöhnliche bezeichnet und erkannt wird, während nur der in seinem eigenen kleinen Daseinskreis Befangene und nie über ihn Hinausdringende diese seine Daseinsform für die einzige oder für die normale oder für die höchste halten kann: der nichts wissende und nichts ahnende Mensch.

Jene halbwissenden Götter dagegen bezeichnen die „brahmische Daseinsform“ als die unvergleichlich höhere. Brahma ist ein Gott weit über allen sinnlichen Göttern und erhaben über die sinnliche Daseinsform und ist frei von Sinnenlust. „Brahma“ heißt „der Reine“. Aber diese Reinheit meint nicht nur die Tugendreinheit, die in den höheren sinnlichen Welten

eine Selbstverständlichkeit ist, sondern hier ist darüber hinaus die innere Freiheit von allem sinnlichen Verlangen gemeint. Hier ist jener Herzensfriede gemeint, um den es uns geht. Brahma ist ein Gott, welcher nicht von der „hier und dort sich ergötzenden“ Sinnenlust lebt, sondern ausschließlich vom Herzensfrieden. Sein Freisein von der sinnlichen Bedürftigkeit ist sein unvergleichlich höheres Wohl. Das wissen selbst die sinnlichen Götter, die Halbwissenden, die sich selber kennen und die die Menschen kennen und die untermenschlichen Wesen und die auch mehr oder weniger Brahma ahnen oder kennen, ja, denen Brahma manchmal an hohen Feiertagen, an welchen auch sie der Einigung des Herzens näherkommen, erscheint.

Erst recht weiß der Erwachte um die brahmische Daseinsform und um die vielen Daseinsformen, welche noch über die Brahmawelt hinausgehen bis zur vollkommenen Erwachung.

Das Dasein in der Sinnensuchtwelt und damit auch unser Menschenleben kann verglichen werden mit dem Aufenthalt in einem tiefen, tiefen, engen und dunklen Brunnenschacht. Er ist so abgrundtief, dass kein Licht zu seinem Boden durchdringt. Dieses Bild entspricht der Wirklichkeit viel genauer, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Es ist fast nicht mehr Gleichnis, sondern ist das der Wirklichkeit gemäße Bild.

Man stelle sich vor, dass da tief unten in dem dunklen, bodenlosen Schacht Wesen wohnen, die durch Generationen und Generationen nichts anderes kennen als ihre schwarze, feuchte, kalte Finsternis, den Schlamm und die steilen, engen, steinernen Mauern. Da sich über ihnen kein heller, strahlender Himmel ausspannt wie über der Erde, da sie vielmehr von oben wie von allen Seiten nur von schwarzer Finsternis umgeben sind, so haben sie keinen Grund, nach oben zu schauen, haben keinen Anlass, sich nach dem Hellen, Lichten zu sehnen, ja, sie unterscheiden nicht einmal zwischen Oben und Unten. Sie wohnen in allgegenwärtiger Finsternis und kennen nur den Schlamm und die Mauern und innerhalb dieser Enge

und völligen Dunkelheit ihre gegenseitige Berührung, ihr unvermeidliches Sich-Stoßen und Sich-Bedrängen.

Sie ahnen nicht, dass es auch andere Orte des Lebens gibt, dass da helle, offene Ebenen sind in Licht und Wärme, dass es heitere Landschaften gibt mit lichtgrünen Wiesen, mit dem Silberband eines Flusses, mit dunklen, stillen Wäldern, mit Hügeln und Ebenen und mit einer blauen Himmelskuppel, die in unendlicher Größe alles überwölbt. – Dieses ganz andere Leben kennen sie nicht, sie ahnen es nicht einmal, sie wissen nicht, dass es das gibt, und sie wissen auch nicht, wie man ein solches Leben erlangen kann, von all diesem dringt nichts in die Dunkelheit und Tiefe ihres Brunnenschachtes.

So groß wie der Unterschied ist zwischen diesem Vegetieren im dunklen Brunnenpfuhl und dem Leben auf der offenen, ebenen, hellen, sonnigen Erde, so groß und noch weit größer ist der Unterschied zwischen dem sinnlichen Leben auf der einen Seite und dem seligen Leben auf der anderen Seite. So groß und noch weit größer auch ist der Unterschied zwischen dem „Wohlgeschmack der Lust“ und dem „Wohlgeschmack des Herzensfriedens“, und so wenig auch berühren sich diese beiden Lebensweisen.

Es ist schon manches gewonnen, wenn ein Mensch zu begreifen beginnt, dass es niedere und höhere Daseinsweisen gibt – und der Mensch beginnt es hauptsächlich dann zu begreifen, wenn er durch eine gewisse Wandlung seiner Tendenzen auch zu einem anderen Grundgefühl kommt selbst unter etwa gleichbleibenden äußeren Umständen. Diese Erfahrung bewirkt bei dem Menschen zwangsläufig eine geringere Bewertung der äußeren Umstände gegenüber den inneren Beweggründen und Motiven, und damit kommt er zu einer Relativierung der durch die sinnliche Wahrnehmung aufkommenden Erlebnisse.

Aber die Erfahrung des Herzensfriedens schon hier in der menschlichen Welt ist nicht nur die Erfahrung eines relativ höheren inneren Zustandes gegenüber dem normalen menschlichen inneren Zustand, sondern ist die Erfahrung eines voll-

kommen anderen, mit allen sonstigen bekannten und denkbaren inneren Zuständen unvergleichbaren Zustandes.

Wer als Mensch durch die Kenntnis der Lehre des Erwachten oder auch durch irgendeine andere Religion zur Entfaltung sittlicher Zucht kommt, indem er sich den üblen Wandel in Gedanken, Worten und Taten mehr und mehr verbietet, wer darüber hinaus Wohlwollen, Hilfsbereitschaft und Liebe zu den Mitwesen in sich entwickelt, im Grunde seines Wesens heller, wärmer und liebender wird, so dass er daraus in zunehmendem Maß zum Wohlgeschmack der Tugend kommt, mehr und mehr inneres Wohl und innere Helligkeit erfährt, der ist zu vergleichen mit einem im Brunnen lebenden Wesen, das nun innerhalb des Brunnens an den Wänden hinaufzuklettern beginnt und aus der schwarzen Finsternis allmählich in eine fahle Dämmerung kommt, in eine Ahnung von Helligkeit, und der nun, je weiter er im Brunnenschacht hinaufklettert, um so mehr von dieser dämmernden Helligkeit ergriffen wird und eine Ahnung von der Möglichkeit des Sehens und des Lichts gewinnt.

Dieser innerhalb des Brunnens Aufwärtskletternde hat zwar über die Erfahrungen der in der Tiefe des Brunnens verbliebenen Wesen hinaus jetzt weitere Erfahrungen gesammelt, aber all seine Erfahrung ist bis jetzt immer doch nur Brunnenerfahrung. Denn er weiß nicht, dass es bei einem Brunnen oben ein Ende gibt, und er weiß nicht, dass er sich im Brunnen befindet, dass oben jenseits des Brunnens das ganz andere Leben ist, ein Leben nicht mit mühsamem Festhalten und mit der Gefahr des Absturzes über bodenlosem Abgrund, sondern ein Leben mit sicherem Boden unter den Füßen und in weitläufiger, herrlicher Landschaft und einem hellen Himmel. Und er weiß auch nicht, dass jenes Leben in der offenen Landschaft ein weit höheres Leben ist, das man weit eher als das „normale“ bezeichnen dürfte, und dass das Leben im Brunnenschacht eine schmerzliche, gefährliche und entsetzliche Abseitigkeit ist. – Das alles weiß und kennt der im Brunnen Emporsteigende noch nicht, er macht lediglich die Erfahrung einer fahlen Hel-

ligkeit und lernt damit die ersten Anfänge der Möglichkeit des Sehens kennen, eine Erfahrung, die er in der Brunnentiefe nicht machen konnte, die er darum nicht kannte.

Mit diesem Emporsteigen im Brunnenschacht ist das Bemühen der Wesen um sittliche Zucht zu vergleichen, und mit der Erfahrung der anbrechenden Helligkeit in den höheren Regionen des Brunnenschachts ist der aus der sittlichen Zucht, aus der Läuterung des Herzens ganz sicher hervorgehende Wohlgeschmack der Tugend zu vergleichen, der dem Menschen mehr und mehr fühlbar wird.

So wie dem im Brunnenschacht hinaufkletternden Wesen die Überwindung der allgegenwärtigen Finsternis und die im weiteren Aufstieg allmählich gewonnene erste fahle Dämmerung und bei fortschreitendem Aufstieg zunehmende Helligkeit ein neues, wohltuendes und beglückendes Erlebnis ist, so erfährt der in der sittlichen Zügelung fortschreitende Mensch, der von allem üblen Wirken in Gedanken, Worten und Taten nach und nach ablässt, der die üblen Gesinnungen des Herzens nach und nach aufhebt und zu größerem Wohlwollen, zu Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksicht und Liebe gegenüber den Nächsten kommt, jenen „Wohlgeschmack der Tugend“. Das ist eine gewaltige Erhöhung und Erhellung seines Grundgefühls, und daraus geht eine innere Freudigkeit und Sicherheit hervor, von welcher derjenige Mensch, der ohne sittliche Zügelung und ohne Bemühung um eine höhere, hellere Gesinnung der Sinnensucht folgt, nichts weiß und nichts ahnt.

Aber so wie der im Brunnenschacht aufwärts kletternde und im Aufwärtsklettern erste Helligkeit gewinnende Mensch sich doch immer in dem eng umgrenzten Brunnenschacht befindet und die freie Landschaft nicht kennt, so auch lebt der um Tugend sich bemühende und fortschreitende Mensch doch immer noch im Bereich der Sinnensucht, im Bereich der sinnlichen Wahrnehmung. Er ist eng umstellt von den Kulissen der durch die sinnliche Wahrnehmung entworfenen Welt der Formen, Töne, Düfte, Säfte und Körper, er kennt nur das Dasein

innerhalb der sinnlichen Wahrnehmung, fühlt sich auf sie angewiesen, ist vom Gefängnis der sinnlichen Wahrnehmung ringsum eingeschlossen.

Ebenso wie der in dem Brunnenschacht Hinaufkletternde keinen sicheren Boden unter den Füßen hat, keine ausgedehnte Ebene, auf welcher er stehen, sitzen oder gar ausruhend liegen könnte, sondern an der senkrechten Brunnenwand und ihren Unebenheiten sich anklammern muss und so ununterbrochen in der Gefahr des Absturzes schwebt – ganz ebenso fühlt sich der auf die sinnliche Wahrnehmung angewiesene, aber um Tugend bemühte Mensch immer wieder hinabgezerrt und hinabgerissen von dem mannigfaltigen sinnlichen Begehren. Solange er dem Geschmack der Sinnenlust nachgeht, auf die sinnlich wahrnehmbaren Dinge sich angewiesen fühlt, so lange spürt er mächtiges Verlangen nach bestimmten Dingen und spürt mehr oder weniger Verdruss oder Abscheu oder Hass gegenüber anderen Dingen, so lange fühlt er sich gerissen, mit allen möglichen Mitteln danach zu trachten, dass er die heiß ersehnten und begehrten Dinge erlange und dass er die unerwünschten, die verabscheuten Dinge, die sich ihm andrängen und aufdrängen wollen, von sich fernhalte: so lange fühlt er sich gefährdet, von den geraden Wegen der sittlichen Zucht immer wieder abzufallen, von der Rücksicht und Fürsorge für den Nächsten abzuweichen und hemmungslos seinen Begehrungen nachzugehen – wieder abzustürzen in die untersten Tiefen des Brunnenschachts.

Schmerzen und Qualen, Ängste, Sorgen und Verzweiflungen sind mit dem sogenannten Wohlgeschmack der Sinnenlust unlöslich verbunden, und in jedem Augenblick droht der Tod. Der Wohlgeschmack der Tugend bringt eine gewisse innere Freudigkeit und Helligkeit, aber solange der Mensch neben dem Wohlgeschmack der Tugend doch auch noch nach dem Wohlgeschmack der Lust trachtet, so lange bleibt er in der Gefahr, dass er um der Lust willen die Tugend preisgibt und so wieder hinabstürzt in die Dunkelheit untermenschlichen Daseins und Entsetzens.

Wenn er aber den Wohlgeschmack des Herzensfriedens gewonnen hat, dann ist er aus aller Gefährdung herausgehoben. Der Wohlgeschmack des Herzensfriedens ist gerade nicht, wie der Wohlgeschmack der Lust, von der Begegnung mit den Formen, Tönen, Düften, Säften oder Körpern, von der sinnlichen Wahrnehmung der tausend Dinge dieser Welt abhängig, um derentwillen allein alle Rücksichtslosigkeit, alles tugendlose Verhalten, aller Zank und Streit, Elend und Untergang entstehen; der Wohlgeschmack des Herzensfriedens erblüht völlig unabhängig von aller sinnlichen Begegnung in dem von allem sinnlichen Bedürfnis befreiten, reinen Herzen als eine überweltliche Seligkeit, als ein überweltlicher Friede in unantastbarer Geborgenheit ohne Kampf und ohne Krampf. Und da der Wohlgeschmack des Herzensfriedens so unvergleichlich höher und reiner ist als der Wohlgeschmack der Sinnenlust und als der Wohlgeschmack der Tugend, so wird derjenige, der den Wohlgeschmack des Herzensfriedens kennengelernt hat, in keiner Weise mehr nach dem Wohlgeschmack der Sinnenlust trachten. Darum hebt erst der Wohlgeschmack des Herzensfriedens den Kenner der Lehre aus aller Gefährdung und aus aller Not heraus, so wie der aus dem Brunnen Hinausgestiegene nun erst vor dem Absturz sicher ist.

Das ist der Grund, warum der Wohlgeschmack des Herzensfriedens, der in seiner höchsten Vollendung in den „weltlosen Entrückungen“ *(jhāna)* erfahren wird, sowohl von den Erwachten wie auch von allen anderen, die ihn gekostet haben und kosten, als der erste sichere Halt am oberen Rand des Abgrunds jenseits der Gefährdung und jenseits allen groben Leidens und allen Entsetzens angesehen wird.

Wie sind nun die weltlosen Entrückungen zu gewinnen?

Die vier weltlosen Entrückungen stellen in ihrer Reihenfolge eine Steigerung des Herzensfriedens dar, indem dieser in der zweiten weltlosen Entrückung tiefer ist als in der ersten – in

der dritten noch tiefer als in der zweiten – und der in der vierten erst den innerhalb der vier weltlosen Entrückungen höchstmöglichen Grad der Vollkommenheit gewonnen hat. Gegenüber derjenigen Art des Herzensfriedens, wie der normale und der in der Tugendläuterung stehende Mensch ihn manchmal schon empfinden kann, gilt der in den weltlosen Entrückungen erlebte Herzensfriede als der vollkommene.

Aus den Worten, die bei der Beschreibung der ersten weltlosen Entrückung immer wiederkehren, gehen eindeutig die Bedingungen für den Eintritt der ersten weltlosen Entrückung hervor: *Abgeschieden von weltlichem Begehren.* – Sinnliches Verlangen muss, wenigstens zeitweilig, zur Ruhe gekommen sein, ja, vergessen sein. Man muss wie selbstvergessen in sich selber wohnen, an sich selber Genüge haben, ganz frei und unabhängig sein von Bedürfnissen nach den äußeren Dingen. –Natürlich muss auch ein solcher Mensch dann und wann essen und trinken und den Leib entleeren, aber es ist ein Unterschied, ob diese Dinge zur Erhaltung des Körpers ganz neutral zeitweilig nur einfach verrichtet werden, oder ob sie – besonders die Nahrungsaufnahme – zum Inhalt der Lebensfreude gemacht werden, ob man die Nahrung als solche „genießt“.

Außerdem wird der normale Mensch von tausendfältigen anderen sinnlichen Bedürfnissen bewegt, die mit der Erhaltung des Leibes nichts zu tun haben. Er will bei der Nahrung noch viele verschiedene Arten von Wohlgeschmack haben. Er möchte eine Kleidung haben, die ihm besonders „gut steht“, er möchte von Dingen und Menschen umgeben sein, die ihm „wohltun“, die ihm „liegen“, ihm sympathisch sind und möchte alles von sich entfernt halten, was ihm „unangenehm ist“, was ihn „abstößt“, was ihm „fremd“ ist.

Die zweite Bedingung für die erste weltlose Entrückung lautet: *abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen.* – Mit den unheilsamen Dingen sind alle Herzensbefleckungen und alle daraus hervorgehenden üblen Gedanken, Worte und Taten gemeint, also das untugendliche

Verhalten mit der dahinter stehenden üblen Gemütsverfassung. – Alle diese „unheilsamen Dinge“ verfinstern das innere Gefühl des Menschen, verfinstern sein existentielles Grundgefühl, verfinstern sein Gemüt. Seine innere Verfassung wird dadurch befleckt und besudelt, und daraus gehen Sorgen, Beklemmungen, Verkrampfungen und Verzerrungen hervor, aber gerade nicht die mit dem Herzensfrieden unlöslich verbundene Helligkeit. Von all diesen verdunkelnden Dingen zeitweilig frei sein und in der Helligkeit wohnen, das ist die zweite Bedingung des Herzensfriedens.

Wir sehen, dass diese beiden Bedingungen sehr unterschiedlicher Art sind. Die Abwesenheit der üblen Gesinnungen und der Untugend bewirkt die innere Erhellung, und die Abwesenheit des auf Vielfalt gerichteten Verlangens bewirkt die innere Beruhigung, den inneren Frieden. Der Herzensfriede ist ein Friede in Helligkeit. Was daran Friede ist, das entsteht durch das Fernsein von den weltlichen Dingen, und was daran Helligkeit, Seligkeit ist, das entsteht durch das Fernsein von unheilsamen Gemütsverfassungen.

Durch innere und äußere Umstände ist es bedingt, dass wir uns zu einer Zeit mehr innerlich bewegt und gerissen fühlen, zu anderer Zeit ruhiger und gesammelter; zu einer Zeit mehr süchtig, verlangend und begehrend, zu anderer Zeit selbstgenugsam, ohne viele Wünsche und Verlangen; zu einer Zeit reizbarer, verdrossener, grollender, zu einer anderen Zeit gelassener, heller und heiterer und so fort. – So treten also zu der einen Zeit unsere besseren Eigenschaften in Erscheinung und bewegen uns, zu der anderen Zeit unsere übleren Eigenschaften. So schwanken und schweben wir auf und ab innerhalb unserer gesamten Möglichkeiten. Das sind die inneren Gründe.

Die äußeren Gründe liegen in dem Erlebnisangebot, das wir in jedem Augenblick erfahren. Wenn uns zu einer Zeit, in der wir uns aus inneren Gründen vorwiegend heiter, zufrieden und hell fühlen, auch noch die äußeren Umstände sehr entgegenkommen, indem wir zu dieser Zeit noch ein gutes, vertiefendes und erhellendes Gespräch über die hilfreichen, förderli-

chen und heilsamen Dinge mit einem Freund führen können oder in den Lehrreden über diese Dinge lesen oder uns selbst auf sie besinnen können, oder indem wir andere erhellende und erhöhende Erlebnisse haben, dann wird der aus inneren Gründen geschaffene Zustand durch die hilfreichen äußeren Gründe erleichtert und so lange wie möglich erhalten.

Wenn aber bei der gleichen durch innere Umstände bedingten helleren, stilleren und heiteren Verfassung vielerlei stark irritierende und sinnlich verlockende oder auch widerwärtige äußere Erscheinungen eintreten, etwa die zu anderer Zeit besonders begehrten und geliebten Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke, Tastungen oder unter den widerwärtigen Dingen etwa, dass Schuldner nicht pünktlich zahlen und dadurch Verlegenheiten entstehen oder Mitarbeiter sich nicht mit einsetzen oder unberechtigte Vorwürfe gemacht werden oder Nachbarn stören – dann werden alle diese Störungen wegen der guten inneren Verfassung ganz erheblich weniger das Gemüt verändern und zum Erscheinen der übleren Eigenschaften führen als zu einer Zeit, in der üble Eigenschaften aus inneren Gründen sowieso schon stärker an der Oberfläche sind – auf die Dauer aber und bei einer Ballung der sinnlich reizenden oder widrigen äußeren Umstände werden diese immer jedoch zu einer gewissen Verdunkelung der aus inneren Gründen gegenwärtig helleren Gemütsverfassung beitragen. –

Ähnlich verhält es sich im umgekehrten Fall: Wenn zu einer Zeit, in der der Mensch sich aus inneren Gründen in übleren, dunkleren Gemütsverfassungen befindet, in der er, in sich beunruhigt, nach außen sucht und verlangt, empfindlicher und reizbarer ist, üble sinnliche Versuchungen an ihn herantreten oder alltägliche Widerstände und Widerwärtigkeiten, so ist er denen natürlich weit weniger gewachsen, reagiert aus seinen schlechteren Möglichkeiten und verstärkt diese damit.

Wenn aber zu einer solchen Zeit höhere geistige Erlebnisse oder Freundschaft und Entgegenkommen an ihn herantreten, so werden diese zwar die übelsten Auswirkungen seiner gegenwärtigen inneren unguten Verfassung verhindern, werden

aber seine gegenwärtige ungute Verfassung nicht so leicht verbessern können. Bei einem Gespräch mit einem Freund über die Lehre ist er – wenigstens zunächst – nur halb beteiligt und neigt mehr zur Kritik als zum Aufnehmen der positiven Dinge. Das freundschaftliche Entgegenkommen der Umwelt, die guten Leistungen und die Aufmerksamkeit der Mitarbeiter bemerkt er kaum, es sei denn, dass die guten äußeren Umstände sich immer weiter summieren und immer länger anhalten, dass er immer stärker auf sie aufmerksam wird und sich gezwungen sieht, zu ihnen Stellung zu nehmen. Dann mögen diese äußeren Umstände seine besseren inneren Eigenschaften wieder ansprechen, aus der Verborgenheit hervorholen und sichtbar und fühlbar werden lassen. Das kann aber immer nur bei einem solchen Menschen geschehen, bei dem schon solche inneren Eigenschaften vorhanden sind.

So lebt also der Mensch aus inneren wie auch aus äußeren Gründen in wechselnden inneren Verfassungen, indem zu manchen Zeiten sein Denken, Reden und Handeln mehr von seinen dunkleren und geringeren Eigenschaften bewegt wird, zu anderen Zeiten mehr von seinen guten und hellen Eigenschaften. Daher kommt es also, dass er sich zu manchen Zeiten mehr oder weniger *abgeschieden von weltlichem Begehren* oder *abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen* befindet und damit dem Herzensfrieden erheblich näher steht, zu anderen Zeiten dagegen von Sinnensucht oder von unheilsamen Dingen oder von beidem bewegt wird und darum dem Herzensfrieden viel ferner steht. So erscheinen also diese beiden den Herzensfrieden bedingenden guten Eigenschaften aus inneren und aus äußeren Gründen manchmal stärker und manchmal weniger und sind manchmal gar nicht erkennbar, also völlig latent.

Wenn man nun das Erscheinen der im Grunde des Wesens vorhandenen beiden heilsamen Eigenschaften fördern und betreiben will, dann muss man zunächst sich und seine jeweilige Beschaffenheit besser erkennen lernen. Man muss merken, wann man sich mehr in weltlicher Vielfalt, Zerstreutheit

befindet und wann man umgekehrt den gesamten weltlichen Aufgaben und Anliegen, Wünschen und Sorgen ferner gerückt ist, eine größere Beruhigung und Ruhe empfindet und dabei beobachtet und bemerkt, dass man im Augenblick an sich selber Genüge hat, dass man unbedürftig und unabhängig verweilt.

Ebenso wie man erkennen muss, ob man voll Begierden, voll von Sinnensucht in innerer Unruhe, Zerrissenheit und Vielfalt ist oder ob innere Ruhe, Unabhängigkeit und Freiheit vorwiegen – ebenso muss man bei sich selbst auch unterscheiden lernen, ob zur Zeit die „unheilsamen Dinge“ vorwiegen, ungute Gesinnungen, wie Verdruss, Neid, Heimlichkeit oder Zorn, Starrsinn, Rechthaberei, Überheblichkeit usw., oder ob man umgekehrt sich gerade in einer hellen, sauberen inneren Verfassung befindet, in Gelassenheit, Wohlwollen, Aufmerksamkeit und Mitempfinden.

Wenn der Mensch seine innere Verfassung in der hier beschriebenen Weise beobachten und erkennen kann, dann ist schon viel gewonnen. Während er vorher wie zufällig und seiner selbst unbewusst sich in dieser oder jener Verfassung befand und darum ihr ausgeliefert war und darum der jeweiligen Verfassung entsprechend fühlen, denken, reden und handeln musste, so erkennt er jetzt seine jeweilige Verfassung und beobachtet sie. Er merkt, wenn üble Gesinnungen sein Gemüt verdunkeln, und er merkt, wenn er in hellen, hohen Gesinnungen weilt; er merkt, wenn er der weltlichen Vielfalt zugewandt ist, und er merkt, wenn er von der Vielfalt frei und unabhängig in sich selber ruht.

Wenn diese Selbsterkenntnis beharrlich gepflegt wird, so entwickelt sich aus ihr die zweite Voraussetzung für die Förderung des Erscheinens der heilsamen Eigenschaften: Indem der Mensch bei sich selbst mehr und mehr den Unterschied zwischen dunkler und heller Gemütsverfassung, zwischen dem Bedürfnis nach äußerer Vielfalt und dem Ruhen in innerer Stille erfährt, da entwickelt sich in ihm auch eine Freude über die innere Helligkeit und über die innere Unabhängigkeit von

der weltlichen Vielfalt, weil er ihre Wohltat bei sich erfährt und schmeckt. Die Wohltat der inneren Helligkeit ist der „Wohlgeschmack der Tugend“. Und die Wohltat der inneren Ruhe und des inneren Friedens ist bereits ein Anfang des „Wohlgeschmacks des Herzensfriedens“. Diese beiden verschiedenartigen Wohle ziehen seine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf sich, er entdeckt ihre Kostbarkeit, er fühlt sich zu ihnen hingezogen.

In dem gleichen Maß aber empfindet er stärker die Grobheit und Rohheit aller dunklen Gemütsverfassungen in Zorn und Neid, Starrsinn, Rechthaberei usw. und empfindet auch stärker das unwürdige Gehetztsein und Getriebensein durch das Bedürfnis nach äußerer Vielfalt und die Leerheit der von dieser Vielfalt ausgehenden Gefühle gegenüber dem starken, feinen Wohl der inneren Ruhe und Unabhängigkeit.

Diese Entwicklung der Freude über die beiden heilsamen Gemütsverfassungen und der Liebe zu ihnen in Verbindung mit zunehmendem Abscheu vor den üblen Gemütsverfassungen geht allmählich vor sich, nimmt allmählich zu und wird allmählich stärker bei demjenigen, der sich um die Beobachtung und Erkenntnis seiner jeweiligen Gemütsverfassungen bemüht. Und indem so die Liebe zu den guten und heilsamen Gemütsverfassungen bei ihm zunimmt und der Abscheu vor den üblen und unheilsamen Gemütsverfassungen zunimmt, da betreibt er auch beharrlicher ihr Erscheinen und betreibt in dem gleichen Maß das Nicht-Erscheinen der beiden üblen Gemütsverfassungen. Wo immer er die eine oder andere oder beide heilsamen Gemütsverfassungen bei sich bemerkt, da pflegt er sie und hegt sie und achtet darauf, dass das Üble nicht Eingang und Zugang findet. Gleichzeitig betreibt er die Mehrung aller heilsamen Erlebnisse und Gedanken und pflegt sie.

Allein schon durch die Abnahme der üblen Eigenschaften des Herzens gewinnen die guten Eigenschaften immer mehr Übergewicht, so dass sie auch immer öfter in Erscheinung treten können. So wie ein Luftschiff nur durch das Abwerfen von Ballast Höhe gewinnt, so auch wird das Gesamtvermögen

an inneren Qualitäten schon durch die Ausmerzung von üblen Qualitäten erhöht und verbessert.

Mancher Mensch mag bei sich beobachtet haben, dass er zeitweilig ohne sinnliches Genießen und auch ohne irgendein akutes sinnliches Verlangen nach irgendwelchen Dingen in sich ruhte. Zu einer solchen Zeit begehrt er nichts, verlangt nichts und ist auch über nichts Entbehrtes oder Misslungenes unbefriedigt. Er wird also dann von den verschiedenen weltlichen Dingen nicht bewegt und nicht gerissen, er ist von ihnen zu einer solchen Zeit leer und frei und lebt in größerer innerer Ruhe. Diese Ruhe ist aber ohne größere Helligkeit. Darum fällt sie ihm meist nicht als wohltuend auf.

Anders geht es uns zu einer Zeit, in der wir zwar von den weltlichen Sinnendingen nicht fern sind, dagegen aber mehr oder weniger frei sind von den „unheilsamen Dingen", von Verdruss, Ärger, Zorn, Wut, Neid usw., in der wir uns darum in einer besonders hohen, hellen Gemütsverfassung befinden, indem wir verzeihend, verstehend oder liebend an bestimmte einzelne Menschen denken oder verstehend und liebend an die ganze Menschheit oder an alle Wesen. *Angelus Silesius* sagt sehr konkret ganz im Sinne des Erwachten:

„Das Maß der Seligkeit misst dir die Liebe ein:
je voller du von Lieb', je sel'ger wirst du sein."(CHW V,295)

Oder das Denken ist gemäß der Anleitung des Erwachten 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. Bei solchen und ähnlichen Gedanken und Vorstellungen kann der Mensch eine solche Intensität entwickeln, dass darüber alle üblen Herzensbefleckungen und Gemütsverfassungen immer ferner rücken, dass das Gemüt heller und sauberer wird und dass von daher inneres Wohl, Helligkeit und Sicherheit erlebt und erfahren werden. Und es mag sein, dass er zu dieser Zeit

durch Bedenken und Sinnen über Wahrheitszusammenhänge die erste weltlose Entrückung gewinnt.

Indem der Mensch vom Herzensfrieden erfüllt und ausgefüllt ist, wendet er sich endgültig ab von den letzten Resten innerer Dunkelheit und innerer Vielfalt, denn je mehr er den Wohlgeschmack des Herzensfriedens erfährt, um so mehr merkt er, erkennt er und weiß er bei sich selbst, dass alle Sinnenlust, die er vor der Erfahrung des Herzensfriedens und vor der Erfahrung des Wohlgeschmacks der Tugend für das höchste Wohl hielt, doch nur ein elendes Wohl ist, ein „kotiges Wohl", ein „gemeines Wohl", das nur dem „Sinnesverwirrten", der das wahre Wohl noch nicht kannte, als Wohl erscheinen konnte.

Wenn das Erlebnis des seligen Herzensfriedens in innerer Helligkeit gewonnen ist und wenn durch dieses selige Erlebnis der ekle Charakter aller Sinnenlust durchschaut und empfunden ist, dann ist viel gewonnen. Ein solcher, der den Wohlgeschmack des Herzensfriedens gekostet hat, weiß nun aus eigener Erfahrung, dass alles Wohl und alles Wehe nicht von außen kommt, nicht von den sinnlich wahrnehmbaren Dingen kommt, nicht von dieser Welt oder jener Welt kommt, sondern immer nur von der Beschaffenheit der Triebe. Er weiß nun: Wie die Triebe beschaffen sind, wie das Herz beschaffen ist, so ist auch die Wahrnehmung. Wo auf Vielfalt gerichtete Triebe sind, wo ein zerstreutes Herz ist, da entsteht auch Wahrnehmung von Vielfalt, entsteht Wahrnehmung von einer vielfältigen Welt. Wo aber keine auf Vielfalt gerichteten Triebe sind, wo das Herz gesammelt und geeinigt ist, da wird auch keine Vielfalt und keine Welt der Vielfalt bewusst. Wo dunkle, üble Triebe sind, Befleckungen des Herzens, da entwickelt sich dunkles und übles Gefühl, das schmerzlich und leidvoll ist. Wo aber üble Triebe aufgehoben sind, wo das Herz sauber und hell geworden ist, da entwickelt sich helles und hohes Gefühl. – Wie die Triebe beschaffen sind, wie das Herz beschaffen ist, so ist Gefühl und Wahrnehmung, so ist alles Erleben. Nicht von der Welt, nicht von jenem scheinbaren Außen

hängt das Erleiden in Wohl und Wehe ab, sondern einzig von der Beschaffenheit der Triebe, von der Beschaffenheit des Herzens.

Wer diese Erfahrung und dieses Wissen gewonnen hat, der versteht das Gleichnis vom Brunnenschacht unvergleichlich tiefer als zuvor. Er sieht, dass alles Erleben (Gefühl und Wahrnehmung), das aus einem besudelten und zerstreuten Herzen hervorgeht, zu einem Erleben führt, wie es der Aufenthalt im unteren Pfuhl des Brunnenschachtes ist: in Finsternis und Kälte, eng eingeschlossen von steilen, kalten, schlüpfrigen Mauern. –

Er sieht, dass alles Erleben (Gefühl und Wahrnehmung), das aus einem von der Besudelung sich mehr und mehr reinigenden, aber doch noch zerstreuten Herzen hervorgeht, zu einem Erleben führt gleichwie das Emporklettern und Emporsteigen innerhalb des Brunnenschachtes: Aus der Finsternis wird mehr und mehr Dämmerung und Helligkeit, aus der Kälte wird mehr und mehr wohltuende Wärme, aber es bleibt der eng umgrenzte Brunnenschacht, der den Ausblick in die Welt verhindert und in dem die Gefahr des Absturzes nicht überwunden ist. –

Er sieht, dass alles Erleben (Gefühl und Wahrnehmung), das aus einem von aller Besudelung befreiten und geeinigten und beruhigten Herzen hervorgeht, zu einem Erleben führt ganz oberhalb und außerhalb des Brunnenschachtes in der lichten, hellen, offenen Landschaft, durch nichts mehr behindert und der Gefahr des Absturzes endgültig entronnen.

So wie einer, der nach langem, langem Aufenthalt in der Tiefe des Brunnenschachtes 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 *abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen*

heillosen Gedanken und Gesinnungen über alles dumpfe und dunkle Gefühl hinausgestiegen ist in große Seligkeit und Helligkeit, der über alle sinnliche Wahrnehmung hinausgestiegen ist, der die Kulissen einer eng umstellten Welt in Raum und Zeit durchschaut, durchdrungen und aufgehoben hat und sich nun in seliger Einheit und Freiheit befindet, 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.

Alle Großen, welche die Gesamtmöglichkeiten der Existenz vollständig oder fast vollständig kennen, alle vollkommen Erwachten und teilweise Erwachten, sagen denjenigen, welche Ohren haben zu hören, dass innerhalb der sinnlich wahrgenommenen Welt kein Heil erworben und erkämpft werden kann, dass vielmehr alles anfangende und alles vollendete Heil jenseits der Welt und jenseits aller Weltlichkeit zu finden ist. Zugleich sagen und lehren sie, dass diese in sinnlicher Wahrnehmung entworfene Welt nicht mit den Mitteln dieser Welt, nicht mit Wandern und Laufen und nicht mit dem Ablegen des Leibes wahrhaft verlassen und überwunden werden kann, sondern nur durch die gemüthafte Abwendung, durch die Abwendung des Willens von der Sinnenwelt und ihrer Mannigfaltigkeit.

Diese Abwendung des Willens wird eingeleitet durch die rechte Anschauung, durch eben die Anschauung, dass innerhalb dieser Welt der sinnlichen Wahrnehmung wahres Wohl und wahres Heil nicht gewonnen werden kann, sondern nur jenseits aller Welt und Weltlichkeit, und dass man mit den Mitteln dieser Welt und auch mit dem Ablegen des Leibes niemals über Welt und Weltlichkeit hinaus gelangen kann, niemals Welt überwinden kann, sondern nur mit der Abwendung des Willens zur endlosen Fortsetzung dieses Scheindaseins.

Diese rechte Anschauung ist die erste Bedingung für Erstreben und Erlangen des Wohls und Heils im Herzensfrie-

den. Wer diese rechte Anschauung besitzt, das Elend des Begehrens sieht, der kann sich nicht mehr geblendet dem Genuss hingeben, sich hineinverstricken in die Fallschlinge wie die erste, zweite und dritte Herde Wildes. Von einem solchen sagt der Erwachte an anderer Stelle (M 26), ebenfalls das Gleichnis vom Wild benutzend, das vom Jäger gejagt wird:

Alle die Asketen und Brahmanen, die die fünf Arten von Sinnendingen unverlockt, nicht geblendet, nicht durstgefesselt gebrauchen, das Elend sehen, die Möglichkeit der Befreiung kennen, müssen bezeichnet werden als nicht elend gefangen, nicht verloren, nicht der Macht des Bösen ausgeliefert.

Gleichwie etwa ein Wild des Waldes, das unverfangen auf einer Schlinge liegt, als nicht elend gefangen, als nicht verloren bezeichnet werden muss, als nicht der Macht des Jägers ausgeliefert, da es, wenn der Jäger herankommt, fortlaufen kann, wohin es will, ebenso auch müssen alle die Asketen oder Brahmanen, die die fünf Arten von Sinnendingen unverlockt, nicht geblendet, nicht durstgefesselt gebrauchen, das Elend sehen, die Möglichkeit der Befreiung kennen, bezeichnet werden als nicht elend gefangen, nicht verloren, nicht der Macht des Bösen ausgeliefert.

Und der Erwachte spricht analog der Gesichertheit der vierten Herde Wildes – der vierten Asketen- und Brahmanengruppe, welche weltlose Entrückungen erfahren (M 25) – auch in M 26 von der Gesichertheit durch die weltlosen Entrückungen. Im Gleichnis ist dann nicht mehr von Wild in oder auf der Schlinge die Rede, sondern von Waldesgründen, in die kein Jäger mehr hingelangen kann.

Drei Arten von Menschen schildern diese Gleichnisse in M 26: Der erste, der unbelehrte Mensch, lebt und webt in den fünf Begehrungen und bleibt darum dem Tod ausgeliefert und bangt zeitlebens in offenbarer oder verborgener Todesfurcht. Der zweite Mensch, der durch die Lehren der Großen Belehr-

te, übt sich unermüdlich, bei den Sinnendingen durch die schimmernde Oberfläche hindurch zu sehen, ihren wahren Wert und Unwert zu erkennen, sich von ihnen nicht blenden zu lassen. Er entwickelt mehr und mehr Weisheit, aber er spürt immer wieder in sich den Hang, nur die blendende Oberfläche der Dinge zu sehen und sich verlocken zu lassen. Er steht in ununterbrochenem Kampf zwischen Verlockung und weiser Betrachtung. Wer in diesem Kampf beharrlich der Weisheit den Vorzug gibt, der gewinnt jene vom Erwachten geschilderte Reife des dritten Menschen: Er tilgt das Auge des Todes völlig aus, die Dinge verlieren für ihn alle Verlockung, weil er jetzt *abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen* in weltloser Entrückung verweilt. Damit hat er zu einem im Herzen unmittelbar aufquellenden seligen Frieden hingefunden, der ihn völlig unabhängig macht von den äußeren Dingen. Neben diesem reinen Wohl verlieren die Sinnendinge jegliche Verlockung für ihn, wie der Gesättigte den Hunger verliert. Dann ist er fern von allen Schlingen. Ob er geht oder steht oder sitzt, was er auch tut, er ist völlig gesichert. Der Tod kann nicht mehr fassen.

Das Erleben Reiner Form

Die Mystiker unter den Menschen, die Erfahrer weltloser Entrückungen 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 sie vorwiegend von dem Wohl ihrer Eigenhelligkeit. Darum werden solche vier Hauptbeschaffenheiten, welche die sinnensüchtigen Wesen erleben (Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft) nach dem Tod nicht mehr erfahren. Diese Wesen leben geistunmittelbar *(mano-maya)*, d.h. alle erlebte Form folgt unmittelbar ihren Gedanken, besteht geistig, vorstellungshaft. Weil diese

Wesen nicht mehr zwischen angenehmer und unangenehmer Form unterscheiden wie die Wesen der Sinnensuchtwelt, darum wird diese Selbsterfahrung „Reine Form“ genannt. Durch die Entwicklung ihres Herzens und Gemüts zu Nachsicht, Rücksicht, Mitempfinden, Wohlwollen, Liebe sind sie so beglückt und selig, dass sie meist kein Außen, keine Form erleben – dann sind sie aus dem Machtbereich Māros heraus –, aber doch können sie sich oft von dem Formerlebnis selbst noch nicht lösen, haben noch Begehren nach – reiner – Form und sind insofern noch im Machtbereich Māros. Ihre Selbsterfahrung besteht im Wechsel zwischen Entrückung und Licht- und Ton-Erfahrnis, die nicht mehr wie die unsere als „materiell“ empfunden wird, sondern als sanfte „Begegnung“ mit Wesen, die als gleichartig geisthaft empfunden werden. Sie kann über Äonen, über Weltenentstehungen und Weltenvergehungen hinaus dauern – aber auch sie währt nicht immer, es sei denn, die Wesen haben als Heilsgänger den Ausweg gesehen und streben völlige Unverletzbarkeit an, die Aufhebung aller Unbeständigkeit und können es nicht lassen, auch nach dem Tod die Unbeständigkeit der fünf Zusammenhäufungen als solche zu erkennen und sich davon abzuwenden:

Und was da noch zur Form, zum Gefühl gehört, zur Wahrnehmung, zur Aktivität, zur programmierten Wohlerfahrungssuche 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, als 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 Friede, 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.“

Dahin gekommen, erlangt er die Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse. Erlangt er aber die Versiegung der Wollens-

flüsse/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.
(M 64)

Wenn der Übende die fünf an die Sinnensucht-Welt haltenden Verstrickungen bereits zu Lebzeiten aufgehoben hat, aber noch *Verlangen nach Wahrheit, Freude an der Wahrheit* hat, feinste Formen des Ergreifens, die ihn am Loslassen auch der Wahrnehmung des Herzensfriedens hindern, die ihn treiben, weitere Ablösungserfahrungen zu suchen, dann strebt er die formfreie Selbsterfahrung an. Die Erfahrer der Formfreiheit erleben in einer unsagbaren Einfalt einen erhabenen Frieden, der selbst in den reinsten Bereichen der immer noch vielfältigen Formenwelt so nicht zu finden ist. Es geht in diesen formfreien Erlebensweisen nur noch um die Wahrnehmung eines erhabenen, lange Zeit vollkommen ungestörten Friedens.

Es ist kein Wissen von einem „Ich“ und kein Wissen von „anderem“, kein Geist, der Dinge sammelt und darüber nachdenkt. Diese formfreien Welten sind daher noch friedvoller und damit dem absoluten Glücksstand näher als selbst die Brahmagötter. Deshalb nennt der Erwachte das Verweilen in diesen formfreien Bereichen „friedvolles Verweilen“ oder „Verweilen in vollständiger Ruhe“ *(santā vihārā):*

Friedvolles Verweilen

1. Die Erfahrung unbegrenzten Raumes

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Formwahrnehmungen, Vernichtung der Gegenstandswahrnehmungen, Verwerfung der Vielheitwahrnehmung gewinnt der Mönch in dem Gedanken „Grenzenlos ist

der Raum“ die Vorstellung des unbegrenzten Raumes. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Wenn die Wahrnehmung von Form, Widerstand (Gegenstandswahrnehmungen), Vielheit frei ist, dann ist sie formfrei. „Formfrei“ bedeutet, dass weder „Ich“ in irgendeiner Form erscheint noch irgendeine „Umwelt“, die formhaft wäre. Wo die Vorstellung Form entfällt, da gibt es kein Gegenüber mehr, keinen Gegen-stand, keinen Widerstand. Und damit gibt es auch kein Außen mehr, keine Vervielfältigung der eigenen Spaltung. Damit entfällt Vielfalt als Gegenüber.

Bisher schuf der Übende mit seiner Vorstellung von Formen, Gestalten, Dingen nur den Zwischenraum, den Raum zwischen Dingen und den Abstand zwischen Körper und Gegenständen. Jetzt erfährt der Übende nach Aufhebung der Gegenstandswahrnehmungen den leeren, freien Raum. Der Zwischen-Raum war der durch „Dinge“ bedingte endliche und beschränkte Raum, der leere Raum ist unendliche Ausgedehntheit, dinglos. Es gibt nicht mehr die Wahrnehmung eines Hier und Dort, sondern nur unendlichen Raum ohne Anfang, Mitte und Grenze. Unendlichkeit und Raumleerheit gehören zusammen. So heißt es (M 77):

Des Raumes Allheit nimmt er wahr, einig, oben, unten, quer hindurch, ungeteilt, ohne Zwieheit, grenzenlos.
Und
Da hat der Mönch die Wahrnehmung „Wald“ entlassen, die Wahrnehmung „Erde“ entlassen, die Wahrnehmung „Unbegrenzt ist der Raum“ nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit. Bei der Wahrnehmung „Unbegrenzt ist der Raum“ wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Er erkennt: Spaltungen, die aus der Wahrnehmung „Wald“ oder „Erde“ entstünden, die gibt es nicht; und nur eine Spaltung ist übrig geblieben, näm-

lich die Wahrnehmung „Unbegrenzt ist der Raum“ als einziges. Er weiß: Leer geworden ist diese Wahrnehmung von der Wahrnehmung „Wald“ oder „Erde“. Es gibt nur diese Nichtleerheit, nämlich die Wahrnehmung „unendlich ist der Raum“ als einziges. Was da nicht ist, davon leer sieht er es an. Und was da noch übrig geblieben ist, davon weiß er: „Das gibt es.“ So erwirkt er eine wirkliche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt. (M 121)

2. Die Wahrnehmung der Unendlichkeit der Erfahrung

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung des unbegrenzten Raumes gewinnt der Mönch in dem Gedanken „Grenzenlos ist die Erfahrung“ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Der Übende erkennt nun weiter vorschreitend: Auch die feine Wahrnehmung „Unendlich ist der Raum“ ist ein Denkinhalt, eine Erfahrung des Geistes, eine Denker-Erfahrung. Erfahrung überhaupt ist das Eigentliche, das Zugrundeliegende aller Wahrnehmungen von Etwas. Erfahrung besteht als Erfahrungs-Strom, eine Erfahrung folgt der anderen, und durch das Nacheinander der Erfahrungen entsteht der Eindruck „Zeit“: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft: „Unendlich ist Erfahrung“ und dadurch bedingt Zeit.

3. Der Erfahrungsbereich der Nichtetwasheit

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der unbegrenzten Erfahrung gewinnt der Mönch in dem Gedanken „nicht ist etwas“ die Vorstellung der Nichtet-

washeit. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Der Erwachte empfiehlt dem Heilsgänger, bei jeder Wahrnehmung der Tatsache der Einbildung eingedenk zu sein in dem Wissen, dass Eingebildetes zu entbilden ist, dass es nicht ein zugrundeliegendes Etwas gibt. Ein so Erfahrender hat die Nichtetwasheit zum Stützpunkt genommen. Er durchschaut, ja durchdringt die Erfahrung, erlebt sie als Gaukelwerk: *Dies Ganze gilt nicht wirklich. Nichts ist da. (Sn 9)*

Auch um die Aufhebung der Ich-bin-Empfindung: *Leer ist dies vom Ich oder Ichähnlichem* geht es dem Heilsgänger, der die Nichtetwasheit zum Stützpunkt nimmt. „Ich", „irgendwo", „irgendwer", „irgendetwas", das mit „mir" in Beziehung steht, gibt es nicht – es sind im Geist entstandene Einbildungen. Da ist gar kein Empfinder, der getroffen werden könnte, da sind nur Neigungen, durch Denken geschaffene Vakua, die gilt es aufzuheben. Es gibt kein verletzbares Ich, dessen Wünsche befriedigt und das verteidigt werden müsste, es ist nur Einbildung, Traum, Wahn, dass es ein solches gäbe. Der Übende nimmt die Nichtetwasheit zum Stützpunkt, indem er sich deutlich vor Augen führt: „Durch Wollen entsteht Wahrnehmung, aber weder gibt es Form noch Ich. Ist Wollen aufgehoben, wird auch Wahrnehmung aufgehoben. Da ist nichts sonst und bleibt auch nichts übrig." Diese Vorstellungen führen den so weit Gereiften zum Anstreben der *Spitze der Wahrnehmbarkeit (D 9),* der *Grenzscheide möglicher Wahrnehmung, der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung:*

4. Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Nichtetwasheit gewinnt der Mönch die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. Dieser wird ein

Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden.

Auch die Vorstellung: *„Es gibt nicht irgendetwas“* ist noch eine Wahrnehmung, eine Vorstellung. Auch diese zu lassen, übt sich der Heilsgänger. Er meidet das Angezogenwerden von jeglicher Wahrnehmung, und sei sie noch so fein. Der Erwachte sagt (D 9):

Der an der Spitze der Wahrnehmung Stehende denkt: Wenn ich weiterhin Absichten fassen würde, so wäre das übel für mich. Nichts mehr beabsichtigen wäre besser. Wenn ich Absichten fassen würde, würde ich folgenschaffend wirken, und diese Wahrnehmung würde mir schwinden, und eine andere, gröbere Wahrnehmung würde aufsteigen. Wie wenn ich nun keine Absichten mehr fassen und nicht folgenschaffend wirken würde? So fasst er keine Absichten mehr und wirkt darum nicht folgenschaffend. Weil er keine Absichten mehr fasst und darum nicht mehr folgenschaffend wirkt, schwinden ihm diese Wahrnehmungen und andere gröbere Wahrnehmungen steigen nicht auf. Er erfährt die Ausrodung, das Schwinden früherer Wahrnehmungen.

Auf diese Weise hebt ein solcher zeitweilig durch Aufhebung allen Wollens alles Wahrnehmen auf, so dass nicht mehr erfahren wird. Kehrt dann die Wahrnehmung der letzten Stufe wieder und kehrt danach die Wahrnehmung des Körpers zurück, dann hat er jetzt die Möglichkeit zu einem realistischen Vergleich, und dadurch merkt er, dass auch die feinste Wahrnehmung eine Belästigung ist gegenüber auch deren Wegfall. Es ist der Wegfall von allen fünf Zusammenhäufungen, die einen Erleber von Erlebnissen entwerfen, es ist Todlosigkeit, unverletzbare Unverletztheit „gewesen“. Es ist, wie wenn der Übende aus einem Traum, einer Einbildung erwacht. Im Erwachen muss er über den Traum lächeln oder sich schämen.

Wer diese – wie K.E. Neumann übersetzt – „Grenzscheide möglicher Wahrnehmung“ erfährt, das zeitweise Schwinden der Wahrnehmung, dessen Verhältnis zur Wahrnehmung ist locker geworden, und er hat die Gewissheit, bald zum endgültigen Frieden zu kommen, zur endgültigen Aufhebung der Wahrnehmung. Er empfindet Wahrnehmung als Belästigung, hat genug von der Wahrnehmung; so wie ein Gesättigter die Essensschüssel beiseite schiebt, nicht mehr essen mag, so hat spätestens ein bis hierhin Vorgedrungener Erleben satt. Die allermeisten Mönche zur Zeit des Erwachten bedurften nicht einmal der vier Stadien des friedvollen Verweilens, um sich abzulösen. Durch die Erfahrung der weltlosen Entrückungen und der anschließenden Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen waren sie fähig, alles Ergreifen aufzugeben.

Aufhebung der Wollensflüsse/Einflüsse

Weiter sodann: Nach völliger Überwindung der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung erreicht der Mönch die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung, und die Wollensflüsse/Einflüsse des weise Sehenden sind aufgehoben. Dieser wird ein Mönch genannt, der Māro geblendet hat. Er hat das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, ist für den Bösen unsichtbar geworden. Entronnen ist er dem Hangen an Welt.

Sogar die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, die Spitze der Wahrnehmung, die feinste und stillste Wahrnehmung, die nach Aufhebung fast aller Triebe noch besteht, soll der Übende, der unzerstörbaren Frieden anstrebt, auch noch abweisen mit dem Gedanken: *„esa sakkāya“ – dies ist noch etwas, mit dem sich der Erfahrer identifiziert,* worauf er sich stützt, eben Wahrnehmung. Das Ergreifen auch nur einer einzelnen Zusammenhäufung nährt den Glauben an Persönlichkeit, fesselt an den Samsāra.

Wenn aber der unvorstellbare Frieden der „Grenzscheide“, diese stillste aller Wahrnehmungen, von dem Wunsch, der Tendenz nach Ruhe und Frieden positiv bewertet und damit ergriffen wird – etwa in dem Gedanken: *Das ist die Ruhe, das ist der Frieden* – der Erwachte bezeichnet es als das höchste Ergreifen – so bleibt der Übende mit dieser erhabenen Wahrnehmung lange Zeiten hindurch verbunden. Irgendwann aber kommen latent gewesene Triebe nach sinnlicher Wahrnehmung wieder auf, und das Wesen sinkt, dem Genuss sich hingebend, abwärts. Die dabei erfahrenen furchtbaren Schmerzen lassen das Wesen wieder Ausschau halten nach einer Wegweisung zu schmerzfreiem Erleben, und es kann wieder in langer Läuterungsarbeit die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung gewinnen. Wenn es diese eine Zusammenhäufung freudig begrüßt und festhält, kann es wieder in alle Leiden, in den Machtbereich Māros hineingeraten. Darum sagt der Erwachte von der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung (M 106):

Was aber die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung ist, das ist noch etwas (sakkāya). Gegenüber allem Etwas ist das Unsterbliche dieser Friede des Herzens, der durch Nichtergreifen gewonnen wird.

Das heißt: Wenn der Erleber auch feinster Wahrnehmungen diese nicht ergreift, sondern des automatisch ablaufenden Vorganges bewusst ist, dann tritt Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung ein. Danach weiß der Erfahrer: Das ist ein unzerstörbarer Friede, das ist Todlosigkeit, das höchste Wohl. So sagt der Erwachte (M 59):

Da erreicht der Mönch nach völliger Überwindung der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung die vollkommene Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung und verweilt in diesem Zustand. Das aber ist ein Wohl, das größer und feiner ist als das vorherige.

Wenn ein Heilsgänger einmal die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung erreicht hat, dann sind alle Triebe endgültig aufgehoben. Damit hat er *„die Fluten durchkreuzt“:* die Fluten, die Flucht der Erscheinungen, das Leiden.

Keine Umgebung betrifft den Befriedeten. Begegnung trifft uns, den Geheilten aber trifft alles nicht. Wie wenn da eine Felswand in heller, sonniger Landschaft ist, über welche die Schatten von Wolken dahinziehen, so weiß ein solcher wohl, was da vor sich geht, aber es kann nicht eindringen, nicht treffen.

Abgelöst von der Daseinsader (bhava-netti) steht der Leib des Vollendeten da – ohne Empfindungssuchtkörper, ohne Gier, Hass, Blendung. Diese verborgenen Wurzeln aller Erscheinungen sind abgeschnitten, wie die Krone einer Palme abgeschnitten ist, so dass sie nicht mehr wachsen kann, sondern eingeht.

Die Palme, der Baum, gilt für die immer weitere Fortsetzung von Dasein, Samsāra, für jede Form des Daseins, in der es Ernährung gibt: Aufnahme von Luft, Sonnenenergie und Wasser, Umwandlung in Baumkörper mit Blättern und Zweigen. Ist aber die Krone eines Palmbaums abgeschnitten, dann gibt es keinen Austausch mehr, keine Ernährung, keinen Säftefluss mehr, keine Triebe nach „äußerem“ oder „innerem“ Erleben. Ein solcher ist Māros Machtbereich für immer entronnen.

DIE SUCHE NACH DEM HEIL, NACH FREIHEIT VON VERGÄNGLICHKEIT UND LEIDEN
26. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Weg des Bodhisattva zur Erwachung (gekürzt), ausführlicher in M 36, M 85. Umfassend besprochen in „Das Leben des Buddha“ von Hellmuth Hecker,
hrsgg.vom „Buddhistischen Seminar“.

DIE ELEFANTENSPUR I
27. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Einleitung

Die hier folgende Rede zeigt im ersten Teil, dass die Zeitgenossen des Erwachten allein schon aus seiner wohltuenden Umgangsweise mit den vielen Gegenrednern und Wahrheitssuchern einen tiefen Eindruck von seiner charakterlichen Größe und seiner Weisheit gewonnen hatten und sich gegenseitig berichteten - ein Eindruck, dem sich auch der heutige Leser dieser einmaligen Verhaltens- und Lehrweise des Buddha nicht leicht verschließen kann.

Dann aber zeigt der Erwachte im Hauptteil der Rede, dass das Messen seiner Person nach solchen äußeren Erscheinungen nicht ausreicht, um das wahre Wesen eines Vollendeten zu erkennen, und dass ihn echt und wirklich nur ein solcher erkennen kann, der zu dem gleichen Status, eben zur Vollendung, zum Heilsstand gekommen ist; und das ist nur durch die praktische Befolgung seiner Wegweisung möglich.

Diese praktische Nachfolge beschreibt der Erwachte hier mit dem vollständigen Läuterungsweg bis zur Erwachung, beginnend mit dem Vertrauen des Menschen zu der Lehre und der Unterweisung des Erwachten, das ihn veranlasst, sich von allen äußeren Bindungen freizumachen, um im Orden unter Anleitung des Buddha oder erfahrener Mönche sich auch freizumachen von allen inneren Bindungen. Die Beschreibung dieser Entwicklung beinhaltet die drei großen Entwicklungsetappen:

die Reinigung des Begegnungslebens *(sīla)* ,

Bildung und Vollendung des weltunabhängigen Herzensfriedens *(samādhi)*,

den daraus hervorgehenden Klarblick *(paññā)*,

durch welchen die wahre Natur des Seins enthüllt wird und der Übende sich von allem Gewordenen löst.

Beim Lesen der folgenden Rede ist also zu bedenken, dass es

hier um den Weg des Mönchs geht, d.h. um Menschen, die das Berufs- und Familienleben verlassen haben und in den Orden eingetreten sind, um möglichst in diesem Leben noch die gesamte Entwicklung der vorgenannten drei großen Etappen zu vollenden und den Heilsstand zu erlangen. Darauf sind alle weiteren Übungen abgestellt. Für uns Hausleute geht es um eine gute Kenntnis des Entwicklungsweges, aber der Erwachte weiß und hat seine Belehrung darauf abgestellt, dass im Hausleben vorwiegend die erste Etappe zurückgelegt wird und dass man mit dieser so erworbenen gründlichen Vorläuterung das nächste Leben beginnt, um dann sich weiterzuarbeiten bis zum Ziel. Dazu ist aber, wie schon öfter beschrieben, erforderlich, dass man in diesem Leben neben der Tugendläuterung sich den heilenden rechten Anblick der Existenz erwirbt, d.h. die fünf Zusammenhäufungen und ihre gegenseitige Bedingtheit so durchschaut, dass man auf sie im Grunde nicht mehr setzen kann und darum in seinem gesamten Tun und Lassen sich nur immer mehr von ihnen ablöst, so dass man mit Sicherheit nach höchstens sieben Leben von ihnen frei ist.

Die Lobpreisung des Erwachten

So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvatthī, im Siegerwald, im Klostergarten Anāthapindikos. Zu jener Zeit nun fuhr der Brahmane Jānussoni früh am Morgen in einem weißen Zeltwagen aus der Stadt hinaus. Da sah der Brahmane Jānussoni den Pilger Pilotiko herankommen, und nachdem er ihn gesehen, sprach er zu ihm:

Sieh da, wo kommt denn der verehrte Vacchāyano her in der Frühe des Morgens? –Von dort, Lieber, vom Asketen Gotamo, komme ich. –

Was meint wohl Herr Vacchāyano, hat der Asket Gotamo große Geisteskraft? Man hält ihn für weise. –

Wer bin ich, Lieber, dass ich die vollkommene

Weisheit des Asketen Gotamo fassen könnte! Der müsste ihm schon gleichen, der die große Geisteskraft des Asketen Gotamo fassen wollte! –

Gewaltig, fürwahr, preist Herr Vacchāyano das Lob des Asketen Gotamo. –

Wer bin ich, Lieber, den Asketen Gotamo zu preisen? Von Gepriesenen wird Herr Gotamo gepriesen als Höchster der Götter und Menschen. –

Aus welchem Grund ist denn Herr Vacchāyano dem Asketen Gotamo so zugetan? –

Mir ist es ergangen, Lieber, wie einem kundigen Elefantensteller, der in einem Wald eine mächtige Fußspur eines Elefanten entdeckte, groß und ausgeprägt in Länge und Breite, und der zu dem Schluss gekommen ist: „Das ist wahrlich ein großer Elefant.“ Ebenso habe ich, Lieber, gleichsam des Asketen Gotamo Fußspuren gesehen und bin zu dem Schluss gekommen: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor.“

Und welche Spuren waren es, die ich sah?

Da habe ich, Lieber, manche gelehrten Männer gesehen, Adlige wie auch Priester und Bürger, die klug sind, sich in den Lehren anderer auskennen und scharfsinnig sind wie haarspaltende Meisterschützen; sie ziehen umher und zerpflücken sozusagen die Ansichten anderer mit ihrem scharfen Verstand. Wenn sie hören: „Der Asket Gotamo wird dieses oder jenes Dorf oder diese oder jdne Stadt besuchen“, dann formulieren sie eine Frage: „Diese Frage wollen wir dem Asketen Gotamo vorlegen; gibt er uns auf diese Frage diese Antwort, so werden wir ihm auf diese Weise das Wort verdrehen; gibt er uns aber auf diese Frage jene Antwort, so werden wir ihm auf jene Weise das Wort ver-

drehen.“ Als sie dann etwas später hörten: „Der Asket Gotama ist auf der Wanderung nun hier angekommen“, da begaben sie sich zu ihm.

Aber der Asket Gotamo klärte sie in jenem Gespräch über die Wahrheit auf, regte sie an, erfreute und erhob sie. Und vom Asketen Gotamo in dem Gespräch über die Wahrheit aufgeklärt, angeregt, erfreut und erhoben, stellten sie dem Asketen Gotamo weder ihre Fangfrage, geschweige dass sie ihm das Wort verdrehen wollten, vielmehr wurden sie Anhänger des Asketen Gotamo.

So habe ich des Asketen Fußspuren gesehen und bin zu dem Schluss gekommen: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor.“

Aber auch den im Wald lebenden Einsiedlern und Asketen erging es bei dem Asketen Gotamo ganz ebenso wie den im Haus lebenden Adligen, Priestern und Bürgern; auch diese vergaßen ihre Absicht, den Asketen Gotamo im Dialog zu überwinden, wurden vielmehr vom Asketen Gotamo im Gespräch über die Wahrheit aufgeklärt, angeregt, erfreut und erhoben, so dass sie dann weder eine Fangfrage stellten, geschweige, dass sie ihm das Wort verdrehen wollten, vielmehr flehten sie den Asketen Gotamo an, sie in seinen Mönchsorden aufzunehmen. Und der Asket Gotamo nahm sie auf.

In den Orden aufgenommen, übten sie sich nach der Unterweisung, abgesondert, ernsten Sinnes, beharrlich. Und in nicht langer Zeit hatten sie jenes Ziel, um dessentwillen edle Söhne vom Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, das höchste Ziel des Reinheitswandels, noch bei Lebzeiten sich offenbar gemacht, ver-

wirklicht und errungen.

Und sie sprachen: Der Verstand musste uns damals verloren gegangen sein, denn die wir früher nichts weniger als Asketen waren, glaubten: „Wir sind Asketen“, die wir nichts weniger als Heilgewordene waren, glaubten: „Wir sind Heilgewordene“, die wir nichts weniger als Sieger waren, glaubten: „Wir sind Sieger“. Jetzt aber sind wir Asketen, sind Heilgewordene, sind Sieger. – Als ich, Lieber, diese Fußspuren des Asketen Gotamo gesehen hatte, da bin ich zu dem Schluss gekommen: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor.“

Auf diese Worte stieg der Brahmane Jānussoni von seinem weißen Zeltwagen herab, entblößte eine Schulter, verneigte sich ehrerbietig nach der Richtung, wo der Erhabene weilte, und ließ dreimal den Gruß ertönen: „Verehrung dem Erhabenen, dem Heilgewordenen, vollkommen Erwachten; Verehrung dem Erhabenen, dem Heilgewordenen, vollkommen Erwachten; Verehrung dem Erhabenen, dem Heilgewordenen, vollkommen Erwachten! O dass wir doch einmal Gelegenheit hätten, mit jenem Herrn Gotamo zusammenzutreffen, dass doch eine Unterredung zwischen uns stattfände!“

Und der Brahmane Jānussoni begab sich dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte mit dem Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, berichtete nun der Brahmane Jānussoni dem Erhabenen von seiner Begegnung mit dem Pilger Pilotiko und erzählte das ganze Gespräch. Hierauf wandte sich der Erhabene an den Brahmanen Jānussoni und sprach:

Bis dahin, Brahmane, ist der Vergleich mit der Elefantenspur nur unvollständig ausgeführt; wie aber, Brahmane, dieser Vergleich vollständig wird, das höre und achte wohl auf meine Rede.

Ja, Herr –, erwiderte aufmerksam der Brahmane Jānussoni dem Erhabenen. Der Erhabene sprach:

Wenn da, Brahmane, ein Elefantensteller einen Elefantenwald aufsucht und dort die mächtige Fußspur eines Elefanten findet, groß in Länge und Breite, und er ist ein kundiger Elefantensteller, so kommt er nicht schon zu dem Schluss: „Das ist wahrlich ein großer Elefant!“ Und warum nicht? Es gibt ja, Brahmane, im Elefantenwald „Zwerginnen“ genannte Elefantenweibchen mit großen Füßen, und ihre Spur könnte es sein.

Er verfolgt auch diese Spur weiter, und indem er sie verfolgt, findet er im Walde eine mächtige Elefantenspur, groß in Länge, Breite und Höhe. Ist er ein kundiger Elefantensteller, so kommt er auch jetzt noch nicht zu dem Schluss: „Das ist wahrlich ein großer Elefant!“ Und warum nicht? Es gibt ja, Brahmane, im Elefantenwald Elefantinnen mit langen Hauern [88] und großen Füßen, ihre Spur könnte es sein.

Er verfolgt nun auch diese Spur, und indem er sie verfolgt, findet er im Wald eine mächtige Elefantenspur, groß in Länge, Breite und Höhe, mit von den Hauern zerkerbten Zweigen, hoch oben sichtbaren Spuren. Ist er ein kundiger Elefantensteller, so kommt er auch jetzt noch nicht zu dem Schluss: „Das ist wahrlich ein großer Elefant.“ Und warum nicht? Es gibt ja,

88 mit denen sie auch in der Höhe, im Gezweig des Waldes Spuren hinterlassen

Brahmane, Elefantinnen mit hohem Rumpf und großen Füßen, die hinterlassen an den Stämmen mit den Stoßzähnen eingekerbte, hoch oben sichtbare Spuren, ihre Spur könnte es sein.

Er verfolgt nun auch diese Spur. Und indem er sie weiter verfolgt, findet er im Wald eine mächtige Elefantenspur, groß in Länge, Breite und Höhe mit hoch oben abgerissenen Zweigbüscheln [89]. Und er erblickt den Elefanten am Fuß eines Baumes oder in einer Lichtung, wie er da eben geht oder steht, sitzt oder liegt. Jetzt erst hat er sich selbst überzeugt: „Das ist wahrlich ein großer Elefant!“

Ebenso nun auch, Brahmane, erscheint da der Vollendete in der Welt, der Heilgewordene...“

Mit diesem Gleichnis sagt der Erwachte, dass die Beurteilung eines „Vollendeten“ nach solchen äußeren Verhaltensweisen und Vorkommnissen, wie sie der Pilger erlebt hat, ebenso wenig möglich ist, wie es unmöglich ist, aus der Größe einer vorgefundenen Spur eines Elefanten schon auf die Größe und Kraft des Elefanten zu schließen; denn so wie es z.B. mittelmäßige und sogar kleine Elefanten mit ebenso großen Füßen gibt, wie sie die größten und stärksten Elefanten haben, so auch trifft man die von dem Pilger beobachtete edle, besänftigende und emporziehende Rede und Umgangsweise bei vielen edlen, hochsinnigen und weisen Menschen an, die aber dennoch nicht einmal ein Wissen von dem Zustand des Vollendetseins haben, geschweige dass sie ihn erreicht haben, denn der Zustand eines Vollendeten kann nur von einem ebenfalls Vollendeten, also Erlösten erkannt werden, alle anderen können hier nur vermuten oder raten oder schätzen.

---

89 Büschel raffen kann der Elefant nur mit dem Rüssel. Er ist also so groß, dass er beim "Weiden" mit dem Rüssel hoch oben an den Bäumen Büschel der jungen, zarten Zweige zusammenrafft, von denen der eine oder andere oben im Gezweig hängenbleibt.

Darum zeigt der Erwachte am Ende des Gleichnisses, dass nur derjenige, der den großen mächtigen Elefanten selbst da stehen oder liegen sieht, sicher wissen könne, dass es ein solcher sei, und dass ganz ebenso nur einer, der selbst den Zustand der Vollendung, d.h. der Erwachung und Erlösung, erlangt hat, dann seinesgleichen „sehen“ und erkennen könne.

Selbst ein *sotāpanno* - also einer, der in die zum Heilsstand hinziehende geistige Strömung eingetreten ist, weil er durch tiefes Verstehen der Lehre des Erwachten zur völligen Durchschauung der Existenz und ihrer Gesetze gekommen ist, so dass er „endgültige Gewissheit“ *(aveccapasāda)* darüber gewonnen hat, dass eine solche alles Bedingte durchdringende Lehre nur von einem Weisen geschaffen werden kann - selbst ein solcher kann das wahre, tiefe Wesen eines Vollendeten noch nicht erfassen, denn er hat noch gewaltige Transformierungen seines inneren Wesens und damit seiner Erfahrungen vor sich, von welchen er einiges nur ahnen kann.

In den gesamten Reden des Erwachten zeigen sich im Ganzen drei aufsteigende Grade der Annäherung an die Lehre des Buddha und damit auch an den Lehrer, den Buddha selbst; davon kann nur der dritte den Buddha wirklich „sehen“ und erkennen.

Der erste Grad ist „Vertrauen“ *(saddhā)*. Dieser Ausdruck wird benutzt, wenn man die Lehre zwar noch nicht ganz verstanden hat, noch nicht sicher kennt, aber in Herz und Gemüt einen Zug spürt, sich dieser Lehre und diesem Lehrer zuzuwenden, weil in der inneren Herzenssehnsucht nach Wahrheit und Sicherheit eine Hoffnung aufgekommen ist, dass man durch diese Lehre und durch diesen Lehrer zu Wahrheit und Sicherheit gelangen könne. Solches Vertrauen ist noch keine Sicherheit und keine Festigkeit, man kann es wieder verlieren; aber man kann auch von diesem ersten zum zweiten Grad kommen.

Der zweite Grad der Annäherung ist die „endgültige Gewissheit“ *(aveccapasāda)* des Heilsgängers *(ariya sāvako)*. Diese Bezeichnung gilt für alle Anhänger, welche durch die

Unterweisungen des Buddha zuerst Vertrauen gewonnen hatten, daraufhin ihre geistig-seelischen Vorgänge mit zunehmender Aufmerksamkeit beobachtet haben und dadurch in innerer Erfahrung die Bestätigung der beiden Grundaussagen des Erwachten gewonnen hatten:

1. dass die gesamten existentiellen Möglichkeiten von den gröbsten bis zu den feinsten immer nur durch die fünf Zusammenhäufungen gebildet sind, also aus Formen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Aktivität und programmierter Wollerfahrungssuche bestehen;
2. dass jede dieser fünf die Existenz „komponierenden" Erscheinungen nur in Abhängigkeit von den jeweils anderen Vier besteht; dass jede durch die anderen gebildet, geschoben und auch wieder aufgelöst wird und dass dahinter kein selbständiger Wille, kein Ich oder Selbst wirkt, dass da vielmehr nur ein seelenloses, schmerzliches Gedränge besteht, 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, hat „endgültige Gewissheit" *(aveccapasāda)* 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 Gewissheit" ist.

Aber der innere Zustand dieses Nachfolgers ist sehr anders als der des Erwachten. Wenn er auch im Geist um die Wahrheit weiß, so wird sein Herz doch von Gier, Hass und Blendung bewegt, wovon ein Vollendeter vollkommen frei ist. Sein Zustand ist noch weit entfernt von dem eines Vollendeten, der von keinerlei inneren Trieben mehr gerissen wird, weder von

groben noch von mittleren noch von feinen, der durch keinen sinnlichen Eindruck mehr geblendet wird, der dagegen das ganze Dasein im Diesseits und Jenseits ohne jede Hemmung durchschaut und durchdringt nach seinem Willen. Insofern können alle Heilsgänger, die den Heilsstand noch nicht selbst erlangt haben, in keiner Weise die Tiefe, den Frieden und das Wissensmaß des Vollendeten ausloten, können nicht „die Größe des Elefanten sehen“, obwohl sie „endgültige Gewissheit“ darüber haben, dass der Lehrer dieser Lehre das ganze Dasein durchschaut und gemeistert hat.

Während der erste Grad der Annäherung, wie gesagt, *saddhā* = Vertrauen genannt wird und der zweite Grad *aveccapasāda* = endgültige Gewissheit, so wird der dritte Grad, der nicht mehr Annäherung, sondern vollkommene Übereinstimmung ist, hier mit *nitthā* bezeichnet: Da wo der Pilger Pilotiko sagt, er sei auf Grund seiner Beobachtungen zu dem „Schluss“ gekommen, der Asket Gotamo sei ein vollkommen Erwachter, ein Vollendeter, da haben wir in Pāli für „Schluss“ das Wort *nitthā*. Da nun der Erwachte sagt, dass man so rasch nicht *nitthā* ziehen dürfe, weil man sich dann sehr irren könne, so zeigt sich, dass dieses Wort eine tiefere Bedeutung hat. *Nitthā* ist zusammengesetzt aus *nis* und *thā*. Das Letztere bedeutet ohne die negierende Vorsilbe so viel wie „dastehen“. *Nitthā* heißt also „es ist restlos aufgelöst, erledigt“. Dieser Ausdruck wird für die praktische Lösung des Daseinsproblems selbst verwendet, also für die Erreichung des *Nirvāna*, der Vollendung (s. M 11), er gilt aber stets für die vollständige Auflösung jedes Problems. Es heißt sozusagen: „Das vorher gewesene Problem besteht nicht mehr.“

Wir verstehen, dass dieser Ausdruck auch vom Heilsgänger noch nicht in Bezug auf die Frage nach dem Wesen des Vollendeten angewandt werden kann. Wohl ist dieser durch seine Selbsterfahrung zu der endgültigen Gewissheit *(aveccapasāda)* gelangt, dass sein Verständnis des mit dieser Lehre vermittelten und in eigener Beobachtung durchschauten Daseinsgesetzes ihn zwangsläufig zur Auflösung der gesamten gegensei-

tigen Bedingtheit, jenes seelenlosen, mühseligen, schmerzlichen Ablaufs führt - und darum wird diese von allen Zweifeln befreiende Sicherheit manchmal auch *nitthā* genannt - aber damit hat er doch noch nicht *nitthā* = endgültiges Erfahrungswissen über den inneren Zustand eines Vollendeten, weil er von diesem noch fern ist. Er ist ja noch fern vom *samādhi*, der Herzensruhe, geschweige von den Weisheitsdurchbrüchen.

Nach dem Gleichnis des Erwachten vom Ersteigen des Felsens (M 125) befindet sich der Stromeingetretene noch im Begegnungsleben, d.h. im Aufstieg an dem gewaltigen aus Wahn bestehenden Felsen. Erst wenn er den Felsen ganz erstiegen hat (vollendete Tugend), sich oben ausgeruht hat (vollendete Herzenseinung), allen Kampf hinter sich gelassen hat, vergessen hat und am ganzen Horizont nichts Undurchdringliches vor sich hat, alles Wissen erworben hat (Weisheit, Erkenntnisblick, Erlösung) - wenn er also selber ein Vollendeter geworden ist, dann erst kann er auch den Buddha als Vollendeten „erkennen und sehen“. Das vergleicht der Erwachte in dieser Rede damit, dass der Elefantensteller jetzt selber den Elefanten sieht. Man sieht den Vollendeten in seinem wahren Wesen nur dann, wenn man selber vollendet ist. Wie immer auch ein Buddha alle anderen durch Befolgung seiner Unterweisung zum Heilsstand Gelangten überragt - in dem Erloschensein alles Leidens sind sie alle vollkommen gleich. Darum können sie einander unmittelbar erkennen. Insofern ist sowohl für den Brahmanen Jānussoni wie für den Pilger Pilotiko das Problem, was ein Vollendeter in Wahrheit ist und wie er sich befindet, nicht gelöst, noch nicht *nitthā*.

Darum beschreibt der Erwachte jetzt den Weg jener dreigliedrigen inneren Transformierung in seiner höchsten Form, den Weg des Asketen, um dem Brahmanen wenigstens eine Ahnung zu vermitteln von den Möglichkeiten des Menschen auf dem Wege zu seiner Vollendung.

Ebenso nun auch, Brahmane, erscheint da der Erhabene in der Welt, der Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Vollendete, der zu unserem Heil gekommene Kenner der Welt. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben. Diese Welt samt ihren Geistern, den weltlichen und den reinen, samt ihren Scharen von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen, hat er selber in unbegrenztem Bewusstsein erschaut und erfahren, und so lehrt er sie kennen. Er verkündet eine Lehre, die nach Inhalt und Aussageweise schon von Anfang an hilfreich zum Guten führt, in ihren weiteren Teilen immer weiter fördert und mit ihrer letzten Aussage ganz hinführt zum Heilsstand. Er führt den vollständig abgeschlossenen, lauteren Reinheitswandel in der Welt ein.

Diese Lehre hört ein Hausvater oder der Sohn eines Hausvaters oder einer, der in anderem Stande neugeboren ward. Nachdem er diese Lehre gehört hat, fasst er Vertrauen zum Vollendeten. Von diesem Vertrauen erfüllt, denkt und überlegt er also:

„Ein Gefängnis ist die Häuslichkeit, ein Schmutzwinkel. Es ist unmöglich, im Haus die vom Erwachten genannten, zur Heilsgewinnung unerlässlichen Übungen und Ablösungen Punkt für Punkt zu vollziehen. Wie wenn ich nun mit geschorenem Haar und Bart, mit fahlem Gewand bekleidet, aus dem Haus in die Hauslosigkeit hinauszöge?“ So gibt er denn später einen kleinen Besitz oder einen großen Besitz auf, hat einen kleinen Verwandtenkreis oder einen großen Verwandtenkreis verlassen und ist mit geschorenem Haar und Bart, im fahlen Gewand von Hause fort in die

Hauslosigkeit gezogen.

Er ist nun Pilger geworden und hat die Ordenspflichten der Mönche auf sich genommen.

Weil nur ein Buddha, der alle die in der Hymne genannten Merkmale aufweist, eine solche von Anfang bis Ende nach Form und Inhalt rechte hilfreiche Lehre darzulegen hat, darum nennt der Erwachte hier diese alleinige auslösende Ursache. Die erste Stufe des von dem Buddha genannten achtstufigen Heilswegs heißt rechte Anschauung. Erst aus dieser und der damit verbundenen Bewertung und Zielsetzung können auch alle heilsamen Konsequenzen hervorgehen. Diese rechte Anschauung, diesen ersten Anstoß zu allem Heilsamen, vermittelt der Buddha durch die Lehre.

Alle Vollendeten lehren dasselbe: Sie zeigen immer, dass und warum die Wesen, wenn sie vergänglichen Dingen zugeneigt sind, dem endlosen Wechsel und Wandel und darum dem Leiden verfallen bleiben. Sie zeigen, was alles zum Vergänglichen gehört und wie man davon frei wird.

Ein Gefängnis ist die Häuslichkeit, ein Schmutzwinkel! Es ist unmöglich, im Hause die vom Erwachten genannten, zur Heilsgewinnung unerlässlichen Übungen und Ablösungen Punkt für Punkt zu vollziehen! Mit solchen Gedanken verließen Hausväter oder deren Söhne ihre Familien, wurden Pilger, Mönche, gaben sich ganz anderen Übungen hin und erstrebten ganz andere Ziele als bisher.

Heute ist durch Genusssucht und Habsucht, durch vielerlei abseitige Interessen und daraus hervorgehendem Zank und Streit der innere Zusammenhalt der Familie gefährdet, und mit Recht werden darum die die Familie auflösenden Elemente als sittliche Gefährdung bezeichnet und gefürchtet. Wie muss in einer solchen Zeit wie heute ein solcher Ausspruch, ein solches Urteil über die Häuslichkeit mit seinen Konsequenzen bei Menschen wirken, die nur diesen heutigen Maßstab kennen!

Und doch ist uns das Verständnis und der vom Erwachten benutzte Maßstab gar nicht so sehr fern. Das Familienleben gehört dem Bereich der Vielfalt an, dem Bereich der Begegnung. In diesem Bereich kann es sanfte Begegnung und harte Begegnung, Chaos und Ordnung geben. In diesem Bereich der Begegnung ist die Familie ein Prinzip der Ordnung und ist die Erhaltung dieser Ordnung ein Mittel der sanften Begegnung, ein Mittel der Sicherheit und des Friedens. Es dient der Daseinserleichterung und Daseinserhellung. Bei solchem Zusammenhalt innerhalb der Familie bleiben alle Beteiligten bewahrt vor dem Abfall in das uferlose Begehren mit seinen Folgen an Rivalität, Rücksichtslosigkeit, Hass, Wut, Streit und Zerstörung. In solchem Familienleben gewinnen und bewahren sich alle Beteiligten die Elemente der sanften Begegnung. Darum gilt die Einheit und der Zusammenhalt der Familie innerhalb des Bereichs der Vielfalt mit Recht als gut und wertvoll und gelten die Tendenzen, die die Familie auseinanderfallen lassen, im Bereich der Vielfalt mit Recht als gefährlich und verderblich.

Aber der Bereich der Vielfalt ist nicht das ganze Dasein. In den Religionen wird der göttliche Daseinsbereich, der brahmische, als der Bereich der Einfalt aufgefasst, der ohne Begegnung ist. Wo Einheit ist, da ist alle Begegnung überstiegen, und darum muss, wer diesen Bereich gewinnen will, auch die Familienbande übersteigen. Jesus sagt (Luk.20, Vers 34): *Die Kinder dieser Welt freien und lassen sich freien, welche aber würdig sein werden, jene Welt zu erlangen und die Auferstehung von den Toten, die werden weder freien noch sich freien lassen.* In dem Bereich der Einfalt, in welchem es keine Begegnung gibt, besteht auch die unmittelbarste und intensivste Begegnung, die geschlechtliche, nicht mehr. Darum ist die Keuschheit eine der unerlässlichen Voraussetzungen zur Erreichung der Welt der Einfalt. Und die Keuschheit hebt die Familie auf, denn sie steht oberhalb des Familienlebens.

Damit zeichnen sich die oberen und unteren Grenzen der Familie ab. Die Familie ist bedingt durch Geschlechtlichkeit

und Begegnung. Die Geschlechtlichkeit in Verbindung mit Sittlichkeit, mit Achtung und Rücksicht erhält die Familie in Harmonie und Ordnung, und die Geschlechtlichkeit ohne Verbindung mit Sittlichkeit, ohne Achtung und Rücksicht, die hemmungslose Geschlechtlichkeit zerstört die Familie und bringt alle Beteiligten ins Elend. Die Keuschheit dagegen aus reifer, grundsätzlicher Abwendung von der Welt der Vielfalt steht oberhalb der Familie und überwindet die Vielfalt. Darum ist die Häuslichkeit ein Gefängnis der Vielfalt, und darum ist ihre Überwindung erforderlich für denjenigen, der das Leiden des Daseinskreislaufes in seiner ganzen Tiefe spürt. Darum ist dieser Entschluss eines solchen Hausvaters eine weitere unerlässliche Voraussetzung für denjenigen, der das *Nibbāna* möglichst noch in diesem jetzigen Leben gewinnen will.

Die Tugendregeln

Der eigentliche Läuterungsweg, auf welchem man sich 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 immer, wie auch hier, mit den sogenannten Tugendregeln. Es wurde schon gesagt, dass der vollständige Läuterungsweg aus drei großen Etappen besteht, zwischen welchen zwei einschneidende Transformierungen der gesamten Seinsweise des Übenden liegen. Die erste Etappe ist die Tugend, die Entwicklung einer edleren, sanfteren Begegnungsweise mit allen Lebewesen. Hier liegt das Hauptübungsfeld für zumeist im Haus, in Familie und Beruf Lebende.

Die Verhaltensweisen des zur tauglichen Begegnung erwachsenen Mönchs, des Asketen, sind viel umfassender als die des in Haus und Familie Lebenden:

1. *Lebewesen zu töten - das hat er aufgegeben. Dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichts-*

voll hegt er zu allen Wesen Liebe und Mitleid.

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. *Unkeuschen Wandel - den hat er aufgegeben, in Reinheit lebt er, abgeschieden, von dem weltlichen Geschlechterverkehr ganz abgewandt.*
4. *Trügerische, verleumderische Aussagen über Worte oder Taten anderer hat er aufgegeben, 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. 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.*
6. *Verletzende Worte zu reden - das hat er aufgegeben. Dem Aussprechen verletzender Worte widerstrebt sein Wesen. Worte, die frei von Schimpf sind, dem Ohre wohltuend, liebreich, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend - solche Worte spricht er.*
7. *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 umschlie-*

ßend, 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 Mitleid 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 Nibbāna, so wird in der dritten Tugendregel von der völligen Keuschheit gesprochen; wenn aber der Buddha solchen, die in Haus und Familie bleiben und in dieser Welt der Vielfalt die sanfte Begegnung anstreben wollen, die dafür geeigneten Ratschläge gab, dann wandelte er die dritte Tugendregel ab, indem er statt völliger Keuschheit die Vermeidung jeglicher Ausschweifung, vor allem Ehebruch und Verführung Minderjähriger, nannte.
Die drei ersten Tugendregeln betreffen das Tun des Menschen; die vier weiteren betreffen sein Reden. [90]

Wer diese Ratschläge mit Ruhe in sich aufnimmt und öfter bedenkt, der spürt mehr und mehr den lauteren abgeklärten Geist dieser Sphäre; der entdeckt eine neue höhere Welt einer

---

90 Ausführlicher über die Tugendregeln
s. „Meisterung der Existenz“ S.361ff.

edleren lauteren Gesinnung. In dem Bemühen, diese Tugendregeln einzuhalten, beobachtet der ernsthafte Nachfolger im Lauf 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 gehoben 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 Tugendübung sich erhebende und erhellende Mensch eben dadurch eine sich verändernde und zuletzt unvergleichlich hellere 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.

Ja, noch mehr: Für den nur nach außen gewandten Menschen fast Unfassbares geht aus solcher Entwicklung hervor. Der Erwachte drückt es aus: *Wenn er diese Entwicklung der heilenden Begegnungsweise vollendet hat, dann erwächst bei ihm ein inneres Wohl der Unbedrohtheit.(D 2 u.a.)* 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 zu fürchten hat. Nach allen Religionen und ausweislich der Geschichte führt der sittenlose Lebenswandel, das hemmungslose begehrliche 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 lauteren 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.

Dafür gebraucht der Erwachte ein sehr deutliches Gleichnis (D 2): So wie ein Kriegerfürst, der seinen Todfeind überwunden und vernichtet hat und selbst voll gerüstet und kampfesfähig dasteht, nun von keiner Seite mehr Angriff und Gefahr zu erwarten hat - so stehe der Mensch in seinem Leben, der sich - ausgerüstet mit der heilenden rechten Anschauung - nun auch nach und nach völlig zu der rechten heilenden Begegnungsweise umgebildet hat: kein dunkler schleichender Gewissensdruck, keine sorgenden Vorstellungen durch innere Mahnungen, vielmehr sieht er einen offenen Weg in immer lichtere Zukunft vor sich, die auch durch keinen Tod beendet wird.

Die Auflösung der Todesfurcht ist mit eine Frucht dieser Entwicklung der heilenden Begegnungsweise; denn wenn nicht schon vorher, so gelangt der Mensch spätestens durch die mit der heilenden Begegnungsweise verbundene Einübung und Umwandlung seiner inneren Triebe - jener Triebe, die ihn vorher zu mehr rohem, rauem, rücksichtslosem Vorgehen bewegten - mehr und mehr zu der Einsicht, dass die Triebe im Gegensatz zu seinem sterblichen Körper zeitlos bestehen und überhaupt sein inneres Leben und Wollen sind, während der Körper nur die von diesem Leben und Wollen bewegte Marionette ist. Auf dem Weg der Tugendentwicklung stellt er sich mehr und mehr auf die Seite dieser seiner Bewegkräfte.

Wenn er sich überhaupt noch mit etwas identifiziert, dann nicht mit dem Körper, sondern mit den inneren Bewegkräften. Und da er gerade diese als für alles Leiden und alle Dunkelheit verantwortlich sieht, so entwickelt er immer mehr Tatkraft und Beharrlichkeit zu ihrer Reinigung, Erhellung und Auflösung.

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. „Mönch“ kommt 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 Dienerinnen 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, Unehrlichkeit, Täuschung und des Betrugs 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 Unbedrohtheit.

Wer diesen vom Erwachten für den Mönch erlassenen Regeln im Einzelnen nachgeht, der erkennt, dass hier so gut wie möglich die verschiedenartigsten Fallstricke, mit welchen Māro

den blinden Menschen an sich gefesselt hält, vermieden werden:

Sämereien und Pflanzungen anzulegen, hat er aufgegeben... Wer einen Garten oder überhaupt Pflanzen zu pflegen hat, der weiß, wie viel Gedanken, Sorgen und Pläne die Wahl der Pflanzen, die Einteilung der Beete, große Trockenheit, zu viel Regen, Anfall von „Unkraut“ und sogenanntes „Ungeziefer“ erfordert. Das vom Erwachten eingerichtete Mönchsleben, das nicht einer „beschaulichen Ruhe“ dienen soll, sondern dem Kampf um Befreiung, der endgültigen Ausrodung der letzten Weltbezüge, die in Vergänglichkeit und Tod halten, ist mit Gartenbau nicht vereinbar, zumal das auch in die Versuchung bringt, zwischen „Schädlingen“ und „Nutzungen“, zwischen Lieblingsspeisen und anderem zu unterscheiden, ein gewisses auf Äußeres gestütztes Sicherheitsdenken zu pflegen und sich in örtliche und zeitliche Abhängigkeiten zu begeben. Dagegen wird der Mönch durch den Almosengang den scheinbar „zufälligen“ Spenden ausgesetzt, die er hinnehmen muss, wie sie kommen - oder nicht kommen *(an andere gebunden ist mein Lebensunterhalt - A X,101)*, wodurch er sich in Genügsamkeit und Zufriedenheit üben kann.

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

Im Anfang des Ordens, als der Buddha noch nicht bekannt und berühmt war, fanden nur solche Menschen zu ihm, die das Format und den Blick hatten für die Größe dieses Mannes. Solchen Menschen war es selbstverständlich, nur das Notwendige an Nahrung zu sich zu nehmen, um sich leiblich unbeschwert der inneren Arbeit widmen zu können. Erst als der Orden immer größer und berühmter wurde und als die Bevölkerung glücklich war, dass es solche Mönche gab und diese gern mit der besten Nahrung und Kleidung versorgte, da gingen immer mehr mittelmäßige Menschen in den Orden, und deren Verhalten führte zu immer mehr Ordensregeln. Bei dieser Regel geht es um Überwindung der Neigung, häufig zu

essen, und die dadurch bedingte Trägheit und Kampfesunlust, wie in M 16 beschrieben.

Zerstreuungen, wie Tanz, Gesang, Spiel, Schaustellung zu besuchen, hat er aufgegeben.

Für den Mönch, der in den Orden gegangen ist, weil er die vollkommene Freiheit von allen Bindungen anstrebt, ist es selbstverständlich, sich keinen ablenkenden Zerstreuungen hinzugeben. Und wohl ebenso selbstverständlich ist es, dass er die

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

Die Mönche sollen mit dem gelben Gewand bekleidet sein, und die Kleidung ist zu pflegen: zu waschen und nötigenfalls zu flicken, *um sich vor Hitze und Kälte, Wind und Wetter zu schützen; um sich vor Mücken und Wespen und plagenden Kriechtieren zu schützen. (M 2)*

Zu Zeiten des Erwachten galt es als ein Kennzeichen seiner Mönche, dass sie im Gegensatz zu anderen oft Selbstkasteiung betreibenden Asketen einen heiteren Anblick boten (M 89). Es heißt oft (M 66 u.a.): *Er sah...einen Mönch dasitzen... mit rein gewaschenen Händen und Füßen nach eingenommenem Mahl, der Läuterung des Herzens hingegeben.*

Aber alle Mittel, den Körper herauszuputzen, hat der zum Heil Strebende aufgegeben. Er beschäftigt sich nicht mehr als unbedingt nötig mit dem Körper.

Hohe, prächtige Lagerstätten hat er aufgegeben.

Es geht nicht um besondere Härte des Lagers, sondern darum, dass der Leib der Erde, aus der er ja entstanden ist, näher liegt und der Mönch dadurch mehr des Körpers eingedenk ist und sich nicht behaglich dem Sitzen und Liegen hingibt.

Gold und Silber anzunehmen, hat er aufgegeben.

An anderer Stelle (S 42,10) sagt der Buddha:
Wo das Annehmen von Geld erlaubt ist, da sind die Genüsse der fünf Sinne erlaubt. Wer sich das Annehmen von Geld erlaubt, der ist kein echter Asket, kein echter Nachfolger des Sākyersohnes.
Denn Geld ("Gold und Silber") ist der Inbegriff aller materiellen Dinge. Für „sein gutes Geld" meint man leicht, Ansprüche stellen zu können, wird leicht wählerisch. Ein Asket, der Geld besitzt, hat nicht „sein Sach" auf nichts gestellt, lebt nicht von der unmittelbaren Frucht guten Wirkens, sondern hat für „Notfälle" noch eine weltliche Sicherheit, „kann sich etwas leisten".

Der Buddha sagt: So wie Sonne und Mond durch Nebel und Staub trüb aussehen, so würden Asketen durch Gold und Silber getrübt, so dass sie nicht leuchten noch scheinen noch strahlen könnten. (A IV, 50)

Rohes Getreide, rohes Fleisch nimmt er nicht an.

Es müsste sonst Feuer unterhalten werden zum Kochen. Feuer aber führt - abgesehen von dem damit verbundenen Verbrennen ungezählter Insekten und Kleintiere - in den dunklen Abendstunden oft zu dem Eindruck einer täuschenden Geborgenheit und lädt auch ein zu ablenkenden Geselligkeiten. Außerdem soll der Mönch keine Essensvorräte aufbewahren - aus immer demselben Grund: um nicht vom Heilsstreben abgelenkt zu werden.

Frauen und Mädchen nimmt er nicht an.
Diener und Dienerinnen nimmt er nicht an.
Ziegen und Schafe, Hühner und Schweine, Elefanten,
Rinder und Rosse nimmt er nicht an.
Haus und Feld übernimmt er nicht.

Der Erwachte wies die Mönche auf künftige Gefahren für den Orden hin, damit man sie erkennen und bekämpfen könne. Eine davon wird wie folgt beschrieben:

Ferner, ihr Mönche, wird es in späteren Zeiten Mönche geben, die in Gesellschaft von Nonnen, Schülerinnen und Novizen wohnen. Da steht zu erwarten, dass sie entweder ohne Begeisterung den Reinheitswandel führen oder sich eines schmutzigen Vergehens schuldig machen oder die Askese aufgeben und zum gemeinen Weltleben zurückkehren. (A V,80)

Es wäre z.B. auch denkbar, dass Hausleute den Mönchen Personal anbieten, etwa zum Essen holen, zum Kleiderflicken, zum Waschen, zum Fegen der Zelle usw. Auf diese Weise kann ein Mönch allmählich doch wieder ein Hausherr werden, ein Kloster, einen Wirtschaftsbetrieb führen, einer sein, der, wie der Erwachte sagt, *Arbeiten an Grund und Boden vornehmen lässt*. (A V,80) Auch Nutztiere soll der Mönch aus den gleichen Gründen nicht besitzen: Milchvieh oder gar Schlachtvieh, Reit- und Zugtiere und erst recht kein Grundeigentum als den Inbegriff alles Besitztums.

Botschaften, Sendungen, Aufträge übernimmt er nicht.

Hier zeigt sich, welche innere und äußere Bindungslosigkeit (Aufhebung aller Bindung an die Welt) der Erwachte dabei im Auge hat: Wer als Mönch auf seiner stillen Wanderung von Dorf zu Dorf, von Land zu Land Aufträge im Gedächtnis bewahrt, die er da und dort auszuführen hat, der ist mit der Welt verbunden, ist nicht frei für seine weltablösenden Besinnungen.

Kauf und Verkauf hat er aufgegeben.
Falsches Maß und Gewicht hat er aufgegeben.
Von den krummen Wegen der Unaufrichtigkeit,
Unehrlichkeit, Täuschung und des Betrugs
ist er ganz abgekommen.

Zu der Zeit, als der Buddha den Mönchsorden gründete, bestanden in Indien schon ungezählte größere und kleinere Orden anderer Religionsgemeinschaften. Bei deren Mitgliedern, besonders denen der älteren Orden, war schon sehr viel Abwe-

giges aufgekommen, das mit Mönchstum wenig zu tun hatte. Um seine Mönche vor diesen schlechten Vorbildern zu sichern, hat der Erwachte diese Regeln gegeben. Und er sagt sehr deutlich zu seinen Mönchen:

Wer sich als Mönch nicht bemüht, die Herzensbefleckungen aufzuheben, *der wandelt nicht den geraden Weg des Asketentums. Wie eine Mordwaffe, zur Schlacht geeignet, zweischneidig, blinkend, geschliffen und mit einer Kutte umhangen, umhüllt: so erscheint mir eines solchen Mönches Pilgerschaft. (M 40)*

Er täuscht einen Reinheitswandel vor, betrügt die Laienanhänger, die, ihn verehrend, für seinen Lebensunterhalt sorgen.

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

Der Mönch soll in keiner Weise mehr teilnehmen an den weltlichen Ordnungsversuchen, da er ja die Weltwahrnehmung als eine Krankheit durchschaut hat. Er soll bedingungslos jede Gewalt verwerfen, sie auch nicht zu „guten Zwecken“ billigen. Und das bedeutet auch: Wenn andere Gewalt ausüben, soll er nicht eingreifen, sich überhaupt nicht daran beteiligen, auch keine Stellung dazu nehmen.

Als selbstverständlich gilt es, dass der Mönch erst recht nicht seinen Lebensunterhalt durch illegale Gewalt erlangt.

Mit diesen Ausführungen zeigt der Erwachte dem Brahmanen die Anfänge der erforderlichen großen Transformierungen, die den ersten Schritt bilden auf dem Weg vom Status des normalen Menschen zur Vollendung. Nur so kann der Brahmane eine Ahnung bekommen davon, was ein Vollendeter ist und wann er als solcher erkannt und beurteilt werden kann.

Weitere Übung für den Mönch: Zufriedenheit

Als weitere Übung des Mönches nennt der Erwachte die Zufriedenheit:

Er ist zufrieden mit dem Gewand, das seinen Leib bedeckt, mit der Almosenspeise, die sein Leben fristet. Wohin er auch pilgert, nur mit dem Gewand und der Almosenschale versehen pilgert er. Gleichwie da etwa ein beschwingter Vogel, wohin er auch fliegt, nur mit der Last seiner Federn fliegt, ebenso auch ist ein Mönch zufrieden mit dem Gewand, das seinen Leib deckt, mit der Almosenspeise, die sein Leben fristet. Wohin er auch wandert, nur damit versehen wandert er.

Zufriedenheit ist untrennbar gebunden an Genügsamkeit. Darum spricht der Erwachte in seinen Anleitungen zur inneren Übung meistens zuerst von der Genügsamkeit und dann von Zufriedenheit. Es ist verständlich, dass ein Mensch mit vielen Wünschen kaum zufrieden zu stellen ist. Die Wunschhaftigkeit als Eigenschaft verurteilt den Träger zu rastlosem Umhersuchen und lässt leicht Missgunst und Neid aufkommen. Sie ist ein uferloses Verlangen: Wovon man auch immer in verlockender Weise hört, darauf richtet man gleich seine Wünsche. Zufriedenheit aber heißt: nach innen gehen, bei sich selber still werden, in sich heiter die ständig anbrandende Vielfalt ignorieren.

Im Grunde ist es der Übergang vom Habenwollen zum Seinwollen. Der hochsinnige Mensch empfindet bei sich: „Durch das Habenwollen werde ich abhängig von dem Äußeren, werde Sklave der Dinge. Aber mit dem Streben, selbst ein die Mitmenschen verstehender, hilfsbereiter, wohltuender Mensch zu sein, werde ich unabhängiger, größer und heller.“ Und das ist ein wesentlicher Schritt auf dem Wege der Heilsentwicklung.

Der Erwachte sagt, ein Mönch, der sich in Zufriedenheit übt, sei der wahre Weltbürger, „Bürger der vier Weltgegenden“, er bewahre Treue zur hohen Überlieferung des Asketentums. So heißt es in A IV,28:

Da ist, ihr Brüder, ein Mönch zufrieden mit was immer für Gewand/Almosenspeise/Obdach und preist das Lob der Zufriedenheit, und um jener Dinge willen beträgt er sich nicht aufdringlich und ungebührlich. Hat er nichts erhalten, wird er nicht verstört; hat er etwas erhalten, wird er es benützen unverlockt, unverblendet, nicht hingerissen, das Elend sehend, der Entrinnung eingedenk. Und obgleich er mit was immer für Gewand/Almosenspeise/Obdach zufrieden ist, überhebt er sich darum nicht und verachtet keinen anderen.

Wer sich nun dabei weise, unermüdlich, klarbewusst, der Wahrheit eingedenk bewährt, der wird, ihr Brüder, ein Mönch geheißen, der treu in der einstigen voranfänglichen heilenden Tradition steht.

Zügelung der Sinnesdränge

Als weitere Übung nennt der Erwachte:

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 damit verbundene Gedanken. 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 Übung in der Zügelung der Sinnesdränge, die nur dem Mönch aufgegeben ist, da sie im häuslichen Leben in dieser umfassenden Weise gar nicht durchgeführt werden kann, bildet

den Übergang zur Entwicklung der zweiten Transformierungs-Etappe, des *samādhi*, d.h. der Herzenseinigung. Das Gegenteil von Herzenseinigung ist die Zwiespältigkeit, die Gespaltenheit des Erlebens zwischen Ich und Umwelt. Wir erleben uns als Ich, einer Umwelt gegenüber. Diese Erlebensweise bezeichnet der Erwachte als *avijjā*, d.h. als einen geistigen Eindruck, dem die Wirklichkeit nicht entspricht, der traumhaft, wahnhaft ist. So wie wir im Traum uns als „ich, anderen Lebewesen oder Dingen begegnend" vorfinden, so auch jetzt hier. Diese Wahnsituation des gesamten Begegnungslebens gilt es zu überwinden. Dazu bildet die Übung in der Zügelung der Sinnesdränge den ersten Schritt.

Daraus schon sehen wir, dass diese Zügelung der Sinnesdränge nur ein solcher üben kann, der durch die Lehre des Buddha begriffen hat, dass die Erlebnisweise der Zwiespältigkeit in Ich und Umwelt ein Wahn und eine Krankheit ist, die es in der Gesundheit, in der Wirklichkeit, nicht gibt. Darum vergleicht der Erwachte sich mit einem Arzt, der dem Kranken zur Genesung, zur Aufhebung des Wahns, verhilft. Nur wer von der Erkenntnis durchdrungen ist, dass seine gegenwärtige Erlebensweise eine Krankheit ist, kann auf die Dauer die Zügelung der Sinnesdränge so durchführen, dass sie für ihn tatsächlich den Eingang zur Herzenseinigung bildet.

Der vorhin zitierte Text des Erwachten über die Zügelung der Sinnesdränge wird meistens übersetzt: *Hat er mit dem Auge eine Form gesehen, mit dem Ohre einen Ton gehört usw.* - Ich habe schon mehrfach darüber geschrieben, dass die Pāliworte nicht auf die Organe: Auge, Ohr usw. hinweisen, sondern auf die inneren geistigen Dränge, auf das Verlangen nach Sehen, Hören usw.. Darum vergleicht der Erwachte diese Sinnesdränge *(indriya)* mit Tieren, deren jedes zu dem von ihm geliebten Objekt hinstrebt. Die 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, wie sich jeder aufmerksame Leser denken kann, dass man „an sich selbst Genüge hat“, dass man in sich eine Sicherheit, Heiterkeit und Wärme empfindet, die einen eigenständig macht. Diese muss zuvor erworben sein, und sie wird erworben durch die auch in unserer Rede zuvor besprochene Tugendübung, die Übung in der sanften Begegnung, in der liebenden aufmerksamen Zuwendung zu dem jeweils begegnenden Lebewesen. Die erste der drei großen Übungsetappen, die Läuterung des Begegnungslebens, muss also erst vollständig ausgereift sein, ehe der Übende in die zweite Etappe eintritt.

Zur Erklärung des Textes der Zügelung der Sinnesdränge: *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 beachtet nicht die damit verbundenen Gedanken* - das heißt: er umspinnt nicht die Sinneseindrücke mit - wiederum gefühlsübergossenen - Gedankenassoziationen, 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 aufgereiztem 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.(Thag 794/795)

Für die Zähmung der Sinnesdränge gibt der Erwachte das Ge-

gengleichnis 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 am Ausgangspunkt mehrerer Straßen 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 nicht ein 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 den Leib mit sich zieht, 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 vollendeten Tugenderhellung verspricht der Erwachte das Wohl der Unbedrohtheit - und das bedeutet die völlige Freiheit von Furcht und Beklemmung vor etwaigen künftigen Schicksalen. Aber aus der Übung der Zügelung der Sinnesdränge, wenn sie zur Beruhigung der Sinnesdränge 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.

Das Anbranden von Sinnensucht und bei Nichterfüllung von Missmut ist auch von dem in Tugend Entwickelten so lange nicht zu vermeiden, als die sechs Sinnesdränge noch wie wilde Tiere nach außen drängen. Ist aber das Nach-außen-Drängen überwunden, so ist auch eine starke Beruhigung dieses ständigen Wechsels zwischen Suchtanwandlungen und

Missmut oder Verdrossenheit und damit eine große innere Befriedigung eingetreten.

Der hier genannte große Übungs- und Entwicklungsweg des Mönchs vom Zustand des normalen Menschen bis zum Stand des vollkommen Geheilten, des Vollendeten, wird in anderen Reden, die der Belehrung des Mönchs über diesen Weg dienen, ausführlicher beschrieben, während der gleiche Weg in anderen Reden unter Auslassung einiger Übungen nur kurz genannt wird. So auch in dieser Lehrrede, mit der einem Brahmanen gezeigt werden soll, wie die Mönche vorgehen.

Weil wir aber zum besseren Verständnis der Entwicklung zur Vollendung nun den ganzen Weg erläutern wollen, so fügen wir hier noch aus anderen Reden (z.B. aus M 107) die zwei Übungen ein, die sonst noch vor der in unserer Rede folgenden Übung „klar bewusster Einsatz des Körpers“ genannt und beschrieben werden.

Maßhalten beim Essen

*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 weiterkommen, untadelhaft bleiben, sich wohlbefinden. So hält der Heilsgänger Maß beim Essen. (M 39,53,107,125)*

Bei dieser Übung geht es um jene ganz nüchterne innere Haltung, in welcher man während des Essens nur daran denkt, dass hier dieser Körper, dieses Werkzeug des Redens und Handelns durch Zufuhr von Nahrung bei Kräften gehalten werde.

Für fast alle Menschen sind die verschiedenen Mahlzeiten des Tages Zeiten des Genießens. Und wenn einmal eine Mahl-

zeit nicht schmeckt, dann ist entsprechende Enttäuschung. Der Mönch aber, der die sinnliche Welt überwinden will und der durch die hinter ihm liegende Entwicklung ein beständiges geistig-seelisches Wohlbefinden mit endgültiger Abwesenheit aller beklemmenden Gedanken und Empfindungen im Hinblick auf die Zukunft gewonnen hat, der ist auf den zweifelhaften kurzen Genuss, den die Zunge bietet, in keiner Weise mehr angewiesen. Für ihn ist die vom Erwachten vorgeschlagene Haltung kein Verzicht auf Genuss, sondern nur eine Entwöhnung von einer aus seiner bisherigen Daseinswanderung mitgebrachten „üblen Angewohnheit", die in diesem Leben schon am Säugling beim Genuss der Muttermilch in Erscheinung trat. Jetzt aber, wenn er von eigener innerer Sonne und eigenständig lebt, ist es eine lästige Gewöhnung, die er leicht aufgibt durch aufmerksame Innehaltung der vom Erwachten hier empfohlenen Gedanken. Während die Zunge unwillkürlich schmeckt, lenkt er seine Aufmerksamkeit von der Lust am Geschmacksempfinden ab in dem Gedanken: „Es geht jetzt lediglich darum, dieses Werkzeug so zu ernähren, dass es nicht beim Reinheitswandel stört."

Der Leser kann es nur dann „akzeptieren", wenn er bedenkt, dass dies ein weiterer Schritt des schon in innerem Glück lebenden Mönchs ist, um immer weniger abhängig zu sein, sich seiner bereits durch die vorangegangenen Übungen gewonnenen Selbstständigkeit bewusst zu werden und damit der Freiheit näher zu kommen.

Die Übung in Wachsamkeit

Die nächste in M 27 ausgelassene Übung heißt:
An Wachsamkeit gewöhnet euch [91]. Wie aber ist der Heilsgänger an Wachsamkeit gewöhnt? Da reinigt der Heilsgänger am Tag gehend und sitzend das Herz von befleckenden Eigenschaften; reinigt in den ersten Stunden der Nacht gehend und

91 *anuyutta* - angejocht bleiben

sitzend das Herz von befleckenden Eigenschaften; legt sich in den mittleren Stunden der Nacht auf die rechte Seite wie der Löwe hin, einen Fuß bei dem anderen, achtsam, klarbewusst, nicht behaglichem Liegen hingegeben; reinigt in den letzten Stunden der Nacht, wieder aufgestanden, das Herz von befleckenden Eigenschaften. So ist der Heilsgänger an Wachsamkeit gewöhnt. (M 39, 53, 107, 125)

Diese Anleitung weist auf zweierlei hin: einmal darauf, was der Mönch auch bisher schon immer am Tag geübt hat; zum anderen darauf, dass diese Übung jetzt auf eine längere Zeit, unter Einbezug von Nachtstunden, ausgedehnt werden soll. Was ist das für eine Übung?

Um sie richtig zu verstehen, muss man daran denken, dass es sich hier um Menschen handelt, die aus den Erläuterungen des Buddha die vom Erwachten aufgezeigte Freiheitsmöglichkeit empfunden haben, Höhenluft geatmet haben und mit diesem Empfinden gleichzeitig die Abwendung von den bisherigen Gewohnheiten des Denkens, Empfindens und Wollens vollzogen haben, die, je stärker sie sind und sich gegenseitig durchwirkt und verfilzt haben, um so sicherer sich über den Tod hinaus fortsetzen, insofern zu einem Gefängnis werden, das im Schmutz des sinnlichen Lebens mit An- und Ablegen von Körpern und der Gefahr des Absinkens in größere Dunkelheit verbunden ist.

Bei diesen Voraussetzungen ist zu verstehen, welche Übung ein solcher Mönch fast vom Tag seines Eintretens in den Orden an übt. Der Mönch bringt ja die gesamte Denkgewohnheit seines bisherigen Lebens mit in den Orden. Diese Denkgewohnheit läuft einfach weiter und will ihn bewegen. Andererseits hat er inzwischen einen völlig anderen Maßstab und damit ein völlig anderes Leitbild gewonnen, und so befindet er sich jetzt in einem großen und starken Widerspruch zwischen den aus Gewohnheit aufkommenden häuslichen Gedanken und Maßstäben einerseits und andererseits seinem neuen Leitbild, das er sich aufgerichtet hat und nun zu befestigen beginnt.

Wenn der Erwachte sagt, dass der Mönch sein Herz von befleckenden Eigenschaften reinigt, dann ist damit weit mehr gemeint, als was ein normaler Bürger unter „befleckenden Eigenschaften“ versteht. Es sind hier nicht nur gehässige, neidische und dergleichen Gedanken gemeint (s. die Herzensbefleckungen): dem Mönch, dem nun die gesamte sinnensüchtige Bedürftigkeit, die Gewohnheit, durch die äußeren Sinne ein „Wohl“ zu beziehen, als abstoßend erscheint, der sie als Fesselung an Tod und Wiedergeburt erkannt hat, dem ist jede gedankliche Zuwendung zu den früheren gewohnten häuslichen Situationen eine „befleckende Eigenschaft“.

Wer beim Anhören der Darlegung des Buddha die fünf Hemmungen, die das gesamte Leben im Haus wie ein dunkles Gewölk durchziehen, verdünnen oder gar aufheben konnte, wem die Freiheit von allen Verstrickungen wie eine große erhabene Helligkeit jenseits von Tod und Geburt erschienen ist, dem ist jetzt alles frühere Denken *„ein Gefängnis und ein Schmutzwinkel“*.

Alle hier vom Erwachten gebrauchten Begriffe, wie z.B. die „befleckenden“ oder die „heilsamen oder unheilsamen Eigenschaften“ müssen immer relativ benutzt werden. Ein Mensch, der im weltlichen Stand lebt, in Familie, Ehe und Beruf, wird einen anderen Maßstab für das haben, was ihm als befleckend, ungut und als abzutun gilt, als der Mönch, der die höchste Lehre des Erwachten begriffen, die vollkommene Unabhängigkeit von allen wandelbaren Dingen zu seinem Ziel gemacht hat.

Wir sehen aus dem Wortlaut der Übung, dass die Abwehr aller unguten, mit dem Heilsziel nicht vereinbaren Eigenschaften, Gemütshaltungen, Empfindungen und Absichten zu der Grundarbeit, zum „Beruf“ des Mönchs gehört, dass er diese auch bisher schon tagsüber immer geübt hat und dass es nun lediglich darum geht, diese Übung über die Tageszeit hinaus so lange durchzuführen wie er kann: morgens weit vor Tagesanbruch beginnend und bis spät in den Abend.

Diese Ausdehnung der Übung ist aber, wie alle vom Er-

wachten genannten Übungen, wenn sie im richtigen Reifestadium begonnen werden, keine große Zumutung, kostet dann keine starke Überwindung. Es geht hier nicht darum, auf notwendigen Schlaf zu verzichten, wie vielleicht mancher sich vorstellen mag, vielmehr ist ein Mönch durch die bisher durchgeführten Übungen schon zu einer sehr anderen Art erwachsen, als wir sie kennen. Schon durch die hochherzige Gesinnung und Haltung, zu welcher die gesamte Tugendübung ihn entwickelt hat, ist er von allen kleinlichen Gedanken und Kümmernissen befreit. Ein großer Teil der Erlebnisse, die den normalen Menschen zu Entzücken und großer Freude hochreißen oder zu Ärger, Abscheu und Wut hinreißen und somit an seinen Nerven und an seiner Lebenskraft zehren, sind für einen solchen Mönch nicht mehr da. Ein großer Gedankenwust ist entlassen, alles ist lichter und klarer geworden.

Ganz besonders hat die Übung in der Zügelung der Sinnesdränge ihn dazu erzogen, sich von den vielfältigen, ununterbrochen aufdrängenden Sinneseindrücken nicht herumreißen zu lassen zu den damit zusammenhängenden Gedanken, sondern diese, wenn sie aufkommen, leicht aufzugeben - wie man eine Fliege abwehrt - und damit seine Hauptübung wieder fortzusetzen. Erst wenn wir diese inneren Bereinigungen, die der Mönch an sich vollzieht und die ja den Zweck seines Mönchstums ausmachen, mitdenken, dann können wir uns in den Sinn der Übungen und damit auch in die Gesamtentwicklung und Transformierung des inneren Wesens, um die es geht, hineindenken.

Dann spricht der Buddha über die Art, wie der Mönch sich zum Schlafen hinlegen soll. Diese Worte müssen schon früher, schon wenige Jahrhunderte nach der Erlöschung des Buddha etwas missverstanden worden sein. Sie haben zu falschen Vorstellungen geführt, die sich auch auf die aus jener Zeit stammenden Plastiken ausgewirkt haben. Nach der Überlieferung heißt es in Bezug auf die körperliche Haltung, man möge sich nachts wie der Löwe auf die rechte Seite hinlegen, ein Fuß auf dem anderen. So sieht man heute noch Plastiken, nach wel-

chen der Buddha vollkommen gerade ausgestreckt auf der rechten Seite liegt und einen Fuß auf dem anderen hat.

In dieser Haltung auf der Schmalseite des Körpers und in gerader Linie von Kopf bis Fuß kann man weder längere Zeit wach liegen noch erst recht schlafen. Der Mensch müsste ununterbrochen balancieren, um nicht entweder linksherum auf den Rücken zu rollen oder rechtsherum auf den Bauch. Außerdem ist es auch nicht die Haltung des Löwen. Dieser hat, wenn er sich zum Schlafen hinlegt, die Beine schon durch seinen Wuchs angewinkelt, und so kann auch nur der Mensch sich mit mehr oder weniger angewinkelten Beinen krampflos auf der Seitenlage halten.

Außerdem hat der Löwe auch nicht einen Fuß „auf" dem anderen (also den linken auf dem rechten), sondern hat die beiden Hinterfüße lose dicht beisammen. Diese natürliche entspannte Haltung kann man auch, wenn man bewusstlos schläft, beibehalten. Die Anleitung des Buddha will bewirken, dass der Mönch den Körper in diesen Nachtstunden entspannt ausruht und nicht herumwälzt. Es geht darum, eine stille Haltung des Körpers einzunehmen, die nichts verkrampft und keine Aufmerksamkeit mehr erfordert, die sich von selber hält, nachdem der Körper gelegt ist.

Über die geistige Haltung in dieser körperlichen Lage gibt der Erwachte auch Anleitung. Neumann übersetzt es: „Der Zeit des Aufstehens gedenkend". Der Pālitext *utthānasaññam manasikaritvā* bedeutet, dass der übende Mönch, auch wenn er den Körper zur Ruhe legt, dennoch sich dem Gefühl des Liegens, der mehr oder weniger großen körperlichen Labsal, die das Ablegen des Gewichtes auf den Boden verursachen kann, nicht hingibt.

Es wäre auch noch eine andere Deutung dieser Übung denkbar. - Im Text kommt nirgends ein Pāliwort für 'Schlafen' vor. Es wird auch nicht von den mittleren Stunden der Nacht gesagt, dass der Mönch dann schlafen solle. Wenn es hier ausdrücklich heißt, dass der Übende, obwohl er liegt, das Gefühl des Aufseins im Auge behalten solle, dann kann das auch be-

deuten, dass der so weit fortgeschrittene Mönch selbst in den mittleren Stunden der Nacht nicht schläft, also überhaupt nicht schläft. Diese Vorstellung ist nicht so befremdend, wie sie im Augenblick erscheinen mag. - Es wurde schon erklärt, dass ein Mönch, der durch die bisher genannten, vielleicht schon jahrelang gepflogenen Übungen zu einem ganz anderen Status, zu einer großen inneren Stille und Helligkeit erwachsen ist, schon von Natur ein geringeres Schlafbedürfnis hat, wie überhaupt von Mystikern aus allen Kulturen berichtet wird, dass sie tags und nachts in einem hohen, hellen inneren Zustand verweilen.

Außerdem wäre ein solcher Übergang vom normalen Schlafbedürfnis bis zum Nicht-mehr-Schlafen-Müssen kein plötzlicher, sondern eine allmähliche Entwicklung dazu, die am Tage gepflogene, immer mehr lieb gewordene, weil großen Frieden und innere Helligkeit und Frische mit sich bringende Übung immer länger auszudehnen.

Wir haben, wie gesagt, nicht die Erfahrung, um die Ausdehnung der Übung richtig beurteilen zu können. Aber wir dürfen sicher sein, dass jeder, der nach der Wegweisung des Buddha mit seinen gesamten Übungen bis hierhin gelangt, dann verstehen wird, was hier zu tun ist.

Klarbewusste Handhabung des Körpers

Wir sehen den Fortschritt von Übung zu Übung in zwei großen Abschnitten: Die Tugendübung ist etwas völlig anderes als die anschließend genannten vier weiteren Übungen des Mönchs. Die Übung in Tugend ist eine Umgangsweise des Menschen mit seinen Mitmenschen und allen anderen Lebewesen, die er in dem besten Teil seines Herzens unmittelbar bejaht. Auch wer sich keine Gedanken darüber macht, ob der Mensch den Tod überlebt oder nicht, wird dennoch mit den besseren Möglichkeiten seines Empfindens unmittelbar einsehen und anerkennen, dass die sanftere, freundlichere, gütigere und hochsinnige Umgangsweise mit den Lebewesen wohltuend und erhellend ist. Über diese Haltung und die daraus hervorgehenden

wohltuenden äußeren zwischenmenschlichen Beziehungen und den Zustand des eigenen inneren Gemüts liegen in der Literatur die schönsten Aussagen vor, die wohl jeder gern nachempfindet und unmittelbar bejaht.

Was aber in den anderen Übungen den Mönchen zu üben empfohlen wird, das setzt eine völlig andere Haltung der Welt gegenüber voraus, und darum zeigt der Erwachte immer wieder, dass zu diesen Übungen nur derjenige willens ist, der sich die entsprechende Weisheit erworben hat, und dass darüber hinaus nur derjenige auf die Dauer zu diesen Übungen fähig ist, der sich durch die Tugend ein ganz erheblich lichteres Gemüt, eine innere Heiterkeit und Sicherheit erworben hat, die ihn von den äußeren Begegnungen fast unabhängig macht. Immer wieder führt er sich die großen Befreiungsmöglichkeiten vor Augen, und immer wieder sieht er seine alte Gewöhnung im Gefangenschaftsdenken in dunklen, trübenden Vorstellungen. Diese alte Gewöhnung weicht er allmählich auf, mindert sie, übt sich in dem Gegenwärtighalten des rechten Anblicks, befestigt sich in heller Art. –

Ein solcher kann nun auch die hier genannte vierte Übung, nämlich die Übung im „klaren Bewusstsein beim Handhaben des Körpers“ zu üben beginnen.

Klarbewusst kommt er und geht er, klarbewusst blickt er hin, blickt er weg, klar bewusst regt und bewegt er sich, klarbewusst trägt er des Ordens Gewand und Almosenschale, klarbewusst isst und trinkt, kaut und schmeckt er, klarbewusst entleert er Kot und Harn, klarbewusst geht und steht und sitzt er, schläft er ein, wacht er auf, spricht er und schweigt er.

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. In dieser Übung aber geht es darum, dass man

sich klar bewusst zum Gehen und Kommen usw. entschließt und von Anfang an diese bewusst gewollten Handlungen auch beobachtet. „Klar bewusst“, d.h. ebenso viel wie: klar gewollt, nur mit Absicht, nicht ohne Absicht. Das bedeutet, dass unser Geist, unsere Aufmerksamkeit sozusagen der ständige Begleiter des Körpers wird, ihn zu jeder mit dem Körper geschehenden Handlung bewusst einsetzt, die betreffende Haltung und Handlung fortlaufend beobachtet und bewusst einstellt zu einer neuen Haltung und Handlung.

Wenn der Leser einmal den Versuch macht, diese Übung einige Zeit bei sich durchzuführen, dann wird er erfahren, dass sein Geist fast dauernd bewegt wird von Zuneigungen und Abneigungen gegenüber diesen oder jenen Dingen in seiner Umgebung, von sorgenden, wünschenden, hoffenden Gedanken, und dass er unterdessen unversehens schon wieder einige Körperbewegungen gemacht hat, ohne sie zu beobachten. Daraus wird er erfahren, welche Wucht hinter den tausend Herzensregungen des normalen Menschen steht, die seinen Körper als einen willenlosen Roboter einsetzen für dieses oder das, was sie wünschen oder ablehnen. Das alles ist durch die vorherigen Übungen schon zum allergrößten Teil aufgehoben und gemindert. Der Rest an Neigungen, der bis jetzt noch besteht, kann durch die inzwischen erworbene Disziplin, Weisheitskraft und Sammlung beherrscht werden, so dass die Aufmerksamkeit trotz hier und da noch abwegiger Gedanken doch bei der Handhabung des Körpers bleiben kann.

Aber diese Übung ist kein Selbstzweck, vielmehr zielt sie auf einen Zweck hin, den kein im normalen bürgerlichen Familien- und Berufsleben stehender Mensch - solange er darin bleibt - je erreichen will und kann.

Der normale Mensch sieht „sich“ als eine Einheit mit dem Körper. Mit der Vernichtung des Körpers glaubt er, dass auch sein „Ich“ zerstört sei. Das kommt daher, weil er mit den Sinnesorganen des Körpers in die Welt blickt und darum den Körper als den Betrachter auffasst, als das Ich auffasst und das Betrachtete, die Welt, für ein vom Ich unabhängig bestehendes

Außen hält. Der normale Mensch weiß nicht um das geistige Gesetz, dass alles, was länger betrachtet wird, als vom Betrachter unabhängig bestehend angesehen wird. Die betrachtende Haltung wird auf die Dauer als „Ich“ empfunden. Der betrachtete Gegenstand wird auf die Dauer als nicht zum Ich gehörig, als „Umwelt“ empfunden.

Hier deutet sich der Zweck dieser Übung an. Der Mönch, der durch die Tugendläuterung hell und selbstständig geworden ist, durch die weiteren Übungen von dem größten Teil der körperlichen und seelischen Willkür befreit ist, der hat nur noch wenig auf die Welt gerichtete Anliegen; er hat inzwischen den Körper mehr und mehr als ein mechanisches seelenloses Gerät zur sinnlichen Erfahrung der Welt durchschaut, und darum kann er mit wenig auf die Welt gerichteten Wünschen, mit einer großen inzwischen erworbenen Ruhe den Körper aus der naiven Identifikation mit dem Ich allmählich herauslösen und ihn selbst zum Gegenstand der Betrachtung machen und damit zum Gegenüber, zum Stück der Welt machen.

In den Reden werden öfter die acht Freiungen (D 33, 34; M 137 u.a.) genannt. Das sind acht ganz besondere Entwicklungsschritte, von denen schon der erste nicht eher als etwa in der Mitte des gesamten Heilsweges zu tun ist, also nur von Mönchen geübt werden kann. Der zweite dieser Schritte lautet: *Das Ich als formlos erlebend, sieht er alle Formen als außerhalb.* Alles, was er an Form erlebt, ist für ihn nicht innen, sondern außen, „Umwelt“. Ebenso selbstverständlich wie wir, wenn wir „ich“ sagen, an unseren vom Wollen bewegten Körper denken, ebenso selbstverständlich und ganz natürlich denkt ein solcher, wenn er überhaupt noch „Ich“ denkt, nur noch an das geistig-seelische Wollen und Empfinden und in keiner Weise mehr an den Körper. Der Körper ist für ihn in dem Maß, wie er zum betrachteten Objekt geworden ist, genauso „außen“ wie alles übrige Betrachtete, eben die sonstige „Welt“, die ihn kaum interessiert. Dadurch findet eine Transzendierung der Ich-Vorstellung statt, die aus der Körperlichkeit

herausführt.

Er hat 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 Werkzeuges erfahren. So wird normales Menschentum überwunden und wird auch der Tod, d.h. die Vernichtung des Körpers ebenfalls weitgehend überwunden. Wer so klarbewusst den Körper beobachtet und insofern immer mit dem Geist lebt, der verhält sich zum Tod wie ein eichenes Bohlentor, gegen das ein Wollknäuel geworfen wird: Man merkt, dass da etwas ankommt, aber es kann in keiner Weise eindringen. Der Ausfall des Körpers ist dem im Geistigen Lebenden kein Verlust. Den normalen Menschen dagegen vergleicht der Erwachte mit einem feuchten Lehmhaufen, in den ununterbrochen Steine hineingeschleudert werden. Ein solcher, den schon alle Lebensbegegnungen mit Freud und Leid tief treffen, gerät durch das Sterben geradezu außer sich.

Eine Ahnung davon mag uns aufgehen, wenn wir die nächste Übung verstehen, die der Erwachte nennt, denn diese ist nur dann möglich, wenn diese Transzendierung gelungen ist.

Aufhebung der fünf Hemmungen

Nachdem der Heilsgänger in heilender Tugend reif geworden ist, sich die heilende Zügelung der Sinnesdränge ganz erworben hat und mit heilendem klaren Bewusstsein bei der gesamten Handhabung des Körpers ausgerüstet ist, sucht er nun einen abgelegenen Ruheplatz auf, einen Hain, den Fuß eines Baumes, eine Felsengrotte, eine Bergesgruft, einen Friedhof oder einen stillen Wald oder ein Streulager im Freien. Nach dem Mahle, wenn er vom Almosengang zurückgekehrt ist, setzt er sich mit verschränkten Beinen nieder, den

Körper gerade aufgerichtet, und richtet die Aufmerksamkeit auf die geistigen Vorgänge.

Er hat weltliches Begehren verworfen, begierdelosen Gemütes (ceto) verweilend, reinigt er sein Herz (citta) von sinnlichem Begehren.

Er hat Antipathie bis Hass verworfen. Im Gemüt ohne Ablehnung gegen Wesen verweilend, pflegt er zu allen Wesen Liebe und Mitempfinden. So reinigt er das Herz von Antipathie bis Hass.

Er hat träges Beharren im Gewohnten verworfen; frei von Trägheit verweilt er, die beschränkte Weltperspektive durchbrechend, die erhellende Freiheit von Beengung wahrnehmend, klar bewusst reinigt er das Herz von weltlicher Gewöhnung.

Er hat Erregbarkeit, geistige Unruhe verworfen; unerregbar verweilend, beruhigten Gemütes reinigt er das Herz von Erregbarkeit und geistiger Unruhe.

Er hat Daseinsbangnis abgetan. Frei von Daseinsbangnis verweilend, fraglos geworden über die Heilsentwicklung, reinigt er das Herz von Daseinsbangnis.

Nachdem er diese fünf Hemmungen als schwächende Trübungen des Gemüts vielfach erfahren hat, gelangt er...

Die fünf als Hemmungen bezeichneten Eigenschaften sind Triebe, Verstrickungen des Herzens, die sich aber im Geist, im Denken zeigen. Wenn ein Mensch aus einer dieser trübenden Eigenschaften heraus sinnt und denkt, dann ist er von dieser Hemmung besetzt, d.h. die betreffende Eigenschaft zeigt sich zwar durchaus nicht immer bei ihm, aber zu einer Zeit, in der sie sich bei ihm zeigt, ist er durch diese Eigenschaft gehemmt, hält sie sein Denken, sein Gemüt besetzt. Dann kann er nicht das Große denken. Aber zu einer Zeit, in der diese Herzenseigenschaft sich in seinem Denken nicht zeigt, indem er durch

geistige Beschäftigung mit der Lehre oder aus Fürsorge für die Mitmenschen darüber steht, ist er von dieser unguten Herzenseigenschaft im Augenblick nicht gehemmt, sie lähmt dann im Augenblick nicht seinen Geist, sein Denken.

Bei den meisten fünf Hemmungen heißt es: „Mit einem so und so gearteten Gemüt *(ceto)* verweilend, reinigt er das Herz *(citta)* von diesen Hemmungen.“ Selbst bei den Hemmungen, bei denen es nicht ausdrücklich heißt „im Gemüt frei von“ ist doch immer das Gemüt *(ceto)* gemeint, d.h. die augenblickliche Gemütsstimmung mit entsprechenden Gedanken. Die Zeiten, in denen der Übende im Gemüt, also vorübergehend, frei ist von der Neigung zu diesen fünf verschiedenen Reizungen durch die Weltlichkeit, obwohl sie latent - im Herzen - noch vorhanden sind, kann und muss er dazu benutzen, sich in seinem Geist deutlich die Schädlichkeit der fünf Hemmungen vor Augen zu führen, das Niedere der Besessenheit von diesen üblen Eigenschaften zu bedenken und zu betrachten. Indem er ihre Schädlichkeit betrachtet, da wird das Herz geneigt zu dem Nichtschädlichen, zu dem Zustand außerhalb der fünf Zusammenhäufungen. Wenn er im Gemüt, in der augenblicklichen Geistesverfassung, von den hemmenden Vorstellungen frei ist, darüber steht, dann kann er sie negativ bewertend betrachten, kann das darüber hinausführende Denken weiter pflegen, über die augenblicklich unter ihm liegende Art der Hemmungen nachdenken. Damit mindert er sie in seinem Herzen, d.h. die Grundneigung, wieder in sie zurückzufallen, wird etwas geringer. Von Betrachtung zu Betrachtung wird sie im Herzen geringer, und je geringer sie im Herzen ist, um so häufiger steht er in seinem Gemüt über ihnen.

Erst wer in dieser Übungsreihe so weit gediehen ist, dass er das Hinaussteigen über die fünf Hemmungen und das Wiederhineinfallen in sie schon oft erlebt hat, dem geht es um diese letzte Reinigung. Das Herz mit Gier, Hass, Blendung ist der Grundherd, aus dem die trübenden Neigungen aufsteigen und das Gemüt umziehen, es hemmen, ungetrübt zu erkennen. Darum muss er sein Herz davon reinigen, sonst kommen ir-

gendwann wieder die dunkleren Neigungen über ihn, selbst wenn er augenblicklich im Gemüt frei von ihnen ist.

Diese Übung bildet den letzten Teil der Brücke des Übergangs vom Begegnungsleben *(papañca)* zu der Lebensform der seligen Einheit *(samādhi)*. Mit den hier genannten Übungen löst der Übende gar schwere Haken, welche das Herz des Menschen an die Welt binden, nach und nach heraus, oder besser gesagt: die bunten Bilder, die aus der sinnlichen Gebundenheit das Gemüt des Menschen beherrschen, blasst er immer mehr durchschauend ab und radiert sie aus, so dass er nun in einer sicheren Eigenhelligkeit steht und darum weit weniger abhängig ist von den Sinneseindrücken. Nach dieser Vorbereitung bildet die Aufhebung der fünf Hemmungen die Beseitigung des letzten weltlichen Andranges, der letzten dunklen Wolken, die sich trübend vor dem unendlichen blauen Himmel bewegen.

Die Reden lassen erkennen, dass die gesamte Sinnensuchtwelt, also nicht nur das Menschentum, sondern alle untermenschlichen Bereiche und mehrere übermenschliche himmlische Bereiche durch die feineren bis gröberen Eigenschaften und Herzensbefleckungen der Wesen wie von mehr oder weniger dichtem Gewölk durchsetzt sind. Jeder aufmerksame Mensch kann die Situationen seines Lebens, in welchen er sich in streithafter Auseinandersetzung mit seiner Umwelt befand, als wilde Hagelstürme mit Donner und Blitz empfinden und die Zeiten relativen Friedens als Nachlassen der Stürme. Diese Stürme durchrasen die Unterwelten dauernd, kommen im Menschentum immer wieder vor, nehmen in den übermenschlichen Bereichen der Sinnensuchtwelt mehr und mehr ab und kommen an den oberen Grenzen der Sinnensuchtwelt kaum noch vor.

Die Aufhebung der fünf Hemmungen nun ist die Aufhebung dieses letzten Gewölks, der letzten feinen Nebelschwaden, die sich trübend vor dem unendlichen blauen Himmel bewegen, der ein Bild für die vollendete Herzenseinigung ist.

Der moderne Mensch erfährt auf dem allgemeinen Bil-

dungsweg nichts von diesen geistigen Übungen und deren Früchten; deshalb mag ihm der hier angedeutete geistig-seelische Zustand, der mit dem von allem Dunst und Gewölk befreiten, unendlich blauen Himmel verglichen wird, unvorstellbar sein. Aber für die Mystiker aller Kulturen, welche die große Stufenfolge der Daseinsmöglichkeiten an sich erfahren, beginnt erst hier, nach der vollständigen Reinigung des Lebens von allen Unwettern und Gewölk, die Zuwendung zu immer lichteren Entwicklungsmöglichkeiten. Für jene wissenden Geister ist das Dasein in der Sinnensuchtwelt - der Menschenwelt, der untermenschlichen und übermenschlichen sinnlichen Welt - so wie für uns der Blick auf die in Kloaken sich regenden Kleintiere. Der Erwachte sagt von den gesamten Lebensmöglichkeiten in der Sinnensuchtwelt: *Zerrieselnd, ihr Mönche, sind die Sinneserscheinungen, trügerisch, Einbildungen, der Toren Beschäftigung.(M 106)*. Erst mit diesem Stadium der auf das Ziel zustrebenden Übungen zum Erwerben des reinen Zustandes beginnt das, was der Erwachte überhaupt erst als eigentliche Entwicklung bezeichnet, indem er - wie wir gleich sehen werden - über die aus dieser Übung hervorgehenden Entrückungen in unserer Lehrrede sagt, dass der Mönch sich nun erst *auf der Fährte des Elefanten befindet*. Der gesamte vorherige Ablauf im Zusammenhang mit unserem Gleichnis wird lediglich damit verglichen, dass der Elefantenjäger im Wald herumsucht und dabei auf verschiedene Elefantenfährten stößt, aus denen ein erfahrener Elefantenfänger aber noch nicht schließen kann, ob sie wirklich von einem mächtigen Elefanten stammen oder ob sie dies nur vortäuschen.

Die fünf Hemmungen lernt man im normalen menschlichen Leben gar nicht kennen; aber bei jeglichem Läuterungsstreben -gleichviel unter welchem religiösen Namen - werden sie durch praktische Übung nach und nach entdeckt, und zwar nur darum, weil man dann und wann unter besonders günstigen Umständen über die eine und die andere dieser fünf Hemmungen oder über mehrere - und manchmal vielleicht auch über alle fünf - wie hinausgehoben war und diesen Zustand so klar

und frei empfand wie den Anblick des unbewölkten Himmels.
Es sind vorwiegend zwei Übungen, durch welche man sich über das banale Alltagsleben und die übliche Verwurzelung in der Alltagsstimmung zwischen Verdruss, Verteidigungsbereitschaft, Sorge und Hoffnung erhebt und dabei manchmal über die eine, manchmal über die andere, manchmal über mehrere der Hemmungen hinauskommt: Weisheit und Tugend.
Die Weisheit besteht in dem aufmerksamen, gesammelten Bedenken der vom Erwachten gelehrten Daseinssicht. Je mehr wir uns in diese Sicht vertiefen, um so mehr kommen wir dabei „von selber“ aus dem Gefängnis unserer bisherigen Seinssicht heraus. Wenn wir sehen, dass das Leben nicht mit der Geburt beginnt und nicht mit dem Tod endet, sondern aus uneinsehbarer Vergangenheit ununterbrochen in Erlebnisszenen lief und läuft; wenn wir weiter sehen, dass die Kette der ankommenden Erlebnisse, die wir als unser Schicksal aufgefasst hatten, in Wirklichkeit nur die Wiederkehr unserer eigenen gestrigen Taten ist, so dass wir es in der Hand haben, unsere Zukunft zu bilden, die Existenz zu meistern - mit dieser Sicht sprengen wir zwangsläufig das geistige Gewohnheitsgefängnis, in das wir uns durch den Glauben an die von der sinnlichen Wahrnehmung gelieferte Weltvorspiegelung eingesperrt haben. In einer solchen Sicht sind wenigstens die drei ersten Hemmungen aufgehoben.

Die zweite der beiden Übungen besteht in dem, was so einfach „Tugend“ genannt wird. Diese, richtig verstanden und richtig geübt, hebt den Menschen nach und nach auf einen erheblich höheren, helleren, reineren Lebensstatus. Er kommt von der Grundstimmung des fast allgemein üblichen Missmuts und der Lustlosigkeit durch die liebende Zuwendung zu allen lebenden Wesen, durch die Entwicklung von Rücksicht auf alle ihm begegnenden Wesen, durch Fürsprache für sie zu einer großen Säuberung des Herzens und Gemüts von Egoismus und den vielen kleinen Primitivbedürfnissen, durch die der Mensch den Tieren verwandt ist. Dadurch wird sein Lebensklima insgesamt heller, wärmer, heiterer. Er wächst sozu-

sagen von unten herauf immer mehr aus den Hemmungen heraus. Während er bei seinem Bemühen um den weisheitlichen Anblick, wie er ihm durch die Lehre des Buddha vermittelt worden ist, sich nach oben reckt und vorübergehend über das Gewölk der Hemmungen hinaussteigt, so bewirkt die echte bis zum Grunde gehende Tugendübung ein solides festes Wachstum in immer mehr Höhe und Helligkeit. So fördern Tugend und Weisheit die Aufhebung der fünf Hemmungen: die Weisheit durch vorübergehendes Darüber-sich-Hinausrecken und die Tugend durch allmähliches Hinaufwachsen bis zu dem Stand, in dem Hemmungen nicht mehr sind.

Zu welchen Erfahrungen und Einsichten der bis hierher gelangte Mönch in Bezug auf die fünf Hemmungen gekommen ist, wird näher gezeigt in anderen Reden, in welchen der Erwachte den gleichen Entwicklungsgang ausführlicher beschreibt.

Der normale Mensch kennt die fünf Hemmungen nicht. Selbst wenn er darüber liest, kann er sie nur wenig verstehen und kann ihren zwingenden Einfluss auf das gesamte Lebensklima nicht ahnen. Der Mönch aber, der alle bisher genannten Übungen durchgeführt hat, ist dadurch zu einer ganz anderen Art erwachsen: durch die Tugendübung ist er weit hinausgewachsen über das normale menschlich dumpfe Lebensklima, und durch immer wiederholte Pflege des rechten Anblicks der Existenz ist er auch hinausgewachsen über die letzten Trübungen des Anblicks. Er hat durch den ständigen Wechsel seines Aufenthalts oberhalb der Hemmungen und in den Hemmungen diese immer deutlicher kennengelernt. Er kennt aus Erfahrung genau das Wesen der einzelnen Hemmung; und eben dadurch kennt er ihre Gefahren und kennt die große Befreiung, die durch ihre endgültige Überwindung gewonnen wird.

Die *erste Hemmung* (*abhijjhā* oder *kāmacchanda*) ist eine Haltung, die Sinnensüchtigkeit *(kāma)* zur Grundlage hat. Diese Sinnensüchtigkeit, d.h. das Bedürfnis zur fünffachen sinnlichen Wahrnehmung gehört zum natürlichen Status des Menschen: der edle wie der gemeine Mensch hat sie an sich.

Aber während der edlere Mensch diese Sinnensüchtigkeit nicht zu seinem Hauptantrieb macht, sondern nach dem Zuschnitt seines Herzens darauf gerichtet ist, bei der Begegnung mit anderen Lebewesen deren Sehnsucht nach Anerkennung, Geborgenheit und Wohlsein mitzuempfinden und ihnen darum entgegenzukommen, so hat der gemeinere Mensch aus der Sinnensüchtigkeit heraus eine allgemeine Habsucht, eine ausschließliche Suche nach sinnlicher Lust, d.h. nach Besitz, Genuss und Macht entwickelt. Das ist die Haltung, die in Pāli *abhijjhā* genannt wird.

Der Mönch aber, der sich durch die vom Erwachten genannten Übungen weitgehend geläutert hat, ist völlig frei von dieser Habsüchtigkeit und kann jetzt erst nach völliger Befreiung und großer Entfernung von dieser rasenden Habsucht richtig durchschauen, wohin diese den Menschen treibt. Das drückt der Erwachte in M 39 mit dem folgenden Gleichnis aus:

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann, von Schulden bedrückt, eine neue Erwerbsquelle fände; dieses Unternehmen gelänge ihm, so dass er seine alte Schuldenlast abtragen könnte und ihm noch ein Rest bliebe, so dass er eine Familie gründen könnte; da dächte dieser nun: „Ich war doch früher sehr verschuldet. Dann habe ich eine ergiebige Erwerbsquelle gefunden, so dass ich die ganzen Schulden abtragen konnte und mir noch ein Rest erlaubte, eine Familie zu gründen“ – darüber freute er sich und wäre fröhlich gestimmt.

Wer der Wegweisung des Erwachten praktisch folgt, der erfährt bei sich in lebendiger, überzeugender Weise, was hier in Form des Gleichnisses gesagt ist: Er erfährt an sich, dass sein früheres gieriges Umherschauen nach den tausend Dingen der Welt ihn ununterbrochen unbefriedigt sein ließ und ihn in ununterbrochener Abhängigkeit von jenen Dingen in Armut und Schulden hielt. Viele der begehrten Dinge konnte er nicht erwerben und solche, die er hatte, waren nicht sicherer Besitz.

Tausend Wege gibt es für das sogenannte Schicksal, ihm eines nach dem anderen der geliebten Dinge zu entreißen. Wo er bei sich selber oder bei seinen Freunden sich umschaute, da sah er, dass aller äußere Besitz wie ein Darlehen ist, das einem irgendwann wieder gekündigt und genommen wird.

Wer aber den bisher beschriebenen Weg der inneren Selbsterziehung gegangen ist, der hat damit eine andere, eine „ergiebige Erwerbsquelle“ gefunden und ausgenützt. Er hat einen Besitz gewonnen, den ihm niemand nehmen kann; er hat ein Eigenwohl gewonnen, das er immer bei sich hat und von dem er unmittelbar weiß, dass ihn das auch nach drüben begleitet, wenn er im sogenannten Tod den Körper verlässt.

Und so wie er nun erst - nach zeitweiligem Freisein von der ersten Hemmung, des weltlichen Begehrens, ihre bedrückende, beengende und verdunkelnde Wirkung und dagegen die geradezu erlösende Befreiung davon versteht und an sich erfährt und dadurch heiter und glücklich wird - so auch geht es mit der *zweiten Hemmung*:

Er hat Antipathie bis Hass verworfen. Im Gemüt ohne Ablehnung gegen Wesen verweilend, pflegt er zu allen Wesen Liebe und Mitempfinden. So reinigt er das Herz von Antipathie bis Hass.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann siech wäre, leidend, von schwerer Krankheit betroffen, keine Nahrung vertrüge, nicht bei Kräften wäre; später aber wiche das Leiden von ihm. Nun bekäme ihm die Nahrung, und er fühlte sich wieder kräftig im Körper; - der sagte sich nun: „Ich war da früher siech, leidend, von schwerer Krankheit betroffen, vertrug keine Nahrung, war nicht bei Kräften; später aber wich das Leiden von mir. Nun bekam mir die Nahrung, und ich fühlte mich wieder kräftig im Körper“ - darüber freute er sich und wäre fröhlich gestimmt.

So wie dem Magenkranken die Nahrung gar nicht bekommt, er sie immer wieder ausstößt und keine Kraft durch sie ge-

winnt, so gibt es für den normalen Menschen, der seine Anliegen, die „Hungerleider“ in der Welt „ernähren“ will (erste Hemmung), dauernd Erlebnisse, die ihm gar nicht bekommen, die ihm völlig widerstreben, die ihn ärgerlich, bekümmert, zornig machen und ihn dann reizen, mehr oder weniger rücksichtslos diese ihm unlieben Erlebnisse abzuweisen oder sich ihnen zu entziehen. Und dadurch wird er nur noch unglücklicher.

Aber nun, wo er zeitweilig frei ist von der Gewöhnung, andere abzulehnen, und von der daher kommenden Rücksichtslosigkeit und Nächstenblindheit, da merkt er erst, welcher Krankheit er entronnen ist. Nun werden die Begegnungen viel sanfter, viel „bekömmlicher“. Er fühlt sich seelisch gesundet und darüber so froh, wie nur ein von schwerer Krankheit Genesener sich wohlfühlt, dem nun alle Nahrung bekommt - ein Gleichnis dafür, dass keine Begegnungen ihn mehr abstoßen und ihn darum keine Wahrnehmung dazu bringen kann, ablehnend und rücksichtslos zu sein.

Dritte Hemmung*: Er hat träges Beharren im Gewohnten verworfen. Frei von Trägheit verweilt er. Die beschränkte Weltperspektive durchbrechend, die erhellende Freiheit von Beengung wahrnehmend, klar bewusst, reinigt er das Herz von weltlicher Gewöhnung.*

Gleichwie etwa, wenn ein Mann im Kerker schmachtete; später dann würde er aber aus dem Kerker befreit, heil und sicher; der sagte sich nun: „Ich habe früher im Kerker geschmachtet; jetzt aber bin ich aus dem Kerker erlöst, heil und sicher.“ Darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.

Dieses Gleichnis lässt deutlich erkennen, was mit der Aufhebung dieser dritten Hemmung im Menschen vor sich geht - aber richtig nachempfinden kann es nur, wer es zeitweilig erfährt.

Der in die Heilsströmung Eingetretene hebt die dritte

Hemmung dadurch auf, dass er die gewohnte Auffassung, als ein sterblicher Mensch hier in der Welt zu leben, übersteigt, indem er sich bewusst wird, dass jenes aus den fünf Zusammenhäufungen gesponnene geistige Gewölk eine Täuschung ist, die den beschränkenden Eindruck eines sterblichen Ich in der Welt hervorruft. Er hat das Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen, die Ich und Welt vorgaukeln und im ununterbrochenen sich gegenseitig bedingenden Entstehen und Vergehen unsterblich sind, als täuschenden Wahn erkannt, und er hat ferner durchschaut, dass sein Wissen um diese Tatsache zur Bildung jener Weisheit geführt hat, die von oben her diese fünf Zusammenhäufungen nach und nach lichter, heller, dünner, zarter macht bis zur vollständigen Auflösung. Dabei hat er erfahren, dass auf diesem Weg das Wahnerlebnis eines sterblichen Ich in der Welt immer nebelhafter und nebensächlicher wird. Diese Entwicklung ist zugleich die Aufhebung der dritten Hemmung. Er erfährt bei sich, dass man das Erlebnis des natürlichen Menschen, ein sterbliches Ich in der Welt zu sein, durchbrechen, übersteigen und überwinden kann. Das erfüllt ihn mit jenem gewaltigen, wohltuenden Freiheitsgefühl, das auf der Ebene sinnlicher Wahrnehmung mit der Erleichterung dessen verglichen werden kann, der aus einem dunklen Kerker entlassen wird.

Vierte Hemmung*: Er hat Erregbarkeit, geistige Unruhe verworfen. Unerregbar verweilend, beruhigten Gemütes, reinigt er das Herz von Erregbarkeit.*

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann Knecht wäre, nicht sein eigener Herr, von anderen abhängig, nicht gehen könnte, wohin er wollte; später dann würde er aber dieser Knechtschaft enthoben, wäre sein eigener Herr, unabhängig von anderen, ein freier Mann, könnte gehen, wohin er wollte. Der sagte sich nun: „Ich war früher Knecht, nicht mein eigener Herr, von anderen abhängig, konnte nicht gehen, wohin ich wollte; jetzt aber bin ich dieser Knechtschaft enthoben, mein eigener Herr, unabhängig von anderen, ein freier Mann.

Wohin ich will, kann ich gehen.“ Darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.

Je öfter einer durch das dunkle Gewölk der dritten Hemmung, durch die gewohnte banale Daseinssicht hindurchstößt zum Anblick der wahren Freiheit, um so schmerzlicher empfindet er es, dass er immer wieder in das Gewölk hinabsinkt. Nun erst, da er das Bessere erkennt, wird ihm das Geringere, in dem er zu sein gewohnt war und an das er auch noch durch die Bande der Gewöhnung gebunden ist, peinlich. Jedes Mal, wenn ihm die Aufhebung der dritten Hemmung gelingt und er im Anblick der Freiheit von Begrenzung und Untergang verweilt, dann denkt er: „Dies ist das wahre Leben, so soll es immer sein. Die entsetzliche Todesperspektive will ich endgültig verlassen.“ - Aber sein Gemüt ist noch mehr oder weniger besetzt von den vielfältigen vordergründigen Maßstäben und Gewichten, die die jahrzehntelange sinnliche Wahrnehmung einer vordergründigen Todeswelt ihm eingegeben hat. Er reinigt es nur allmählich davon.

Aber nun, da er um die Freiheit und das Todlose weiß, empfindet er die Gebundenheit an die vielfältige Unruhe der weltlichen Gedanken wie eine Knechtschaft. Der fast zwangsläufige Gang der geistigen Assoziationen, der an die Ich-bin-Vorstellung gebundenen Gedankenwege mit den daraus kommenden Erregungen vollzieht sich ganz gegen seinen Willen. Er kann ihn wohl einige Zeit hemmen, aber dann setzt sich die gewohnte geistige Vielfalt wieder durch. „Kehricht“ nennt der Erwachte die Geistesinhalte, die aus der normalen sinnlichen Wahrnehmung zusammengefegt wurden. Weil dort Erregendes erfahren wurde, darum kann der damit erfüllte Geist erregt werden. Als Kehricht erkennt ein solcher seinen Weltgeist. Aber es dauert seine Zeit, bis er sich davon befreit hat.

Der Erwachte wählt für diese Hemmung das Gleichnis eines Knechts, der nicht die Wege seiner eigenen Interessen gehen darf, sondern im Dienst seines Herrn hin- und herlaufen, Besorgungen und Arbeiten verrichten muss. So wie ein Knecht

nach der Pfeife seines Herrn tanzen muss und in seinen eigenen Angelegenheiten stark behindert wird, so empfindet der Übende erst nach dem befreienden Erlebnis des Heraustretens aus der beschränkenden Perspektive sein Zurückfallen in die gewohnten sinnlichen Gedankenassoziationen als Versklavung durch die vielfältigen erregenden Gedanken und Vorstellungen, die aus seinem Tendenzenhaushalt aufkommen. Gelingt es ihm aber wieder, aus dem Nest der gewohnten Gedanken hinauszusteigen, dann fühlt er sich als freier Mensch, unbehindert durch seine Triebe. Dann ist er froh wie einer, der aus weltlicher Knechtschaft entlassen ist.

Fünfte Hemmung: ***Er hat Daseinsbangnis abgetan. Frei von Daseinsunsicherheit verweilend, fraglos geworden über die Heilsentwicklung, reinigt er das Herz von Daseinsbangnis.***

Gleichwie etwa, wenn ein Mann mit Hab und Gut auf einer öden langen Landstraße dahin zöge; später dann gelangte er aber aus dieser Öde heraus, heil und sicher, ohne irgendetwas von seiner Habe eingebüßt zu haben. Der sagte sich nun: „Ich bin früher mit Hab und Gut auf einer öden langen Landstraße dahin gezogen; jetzt aber bin ich dieser Öde entronnen, heil und sicher und habe von meinem Besitz nichts verloren.“ Darüber freute er sich, wäre fröhlich gestimmt.

Die Aufhebung dieser fünften Hemmung bedarf für einen Nachfolger der Lehre, der die bis hierher genannten verschiedenen Übungen gründlich vollzogen hat und durch diese zu einem ganz anderen Lebensstatus gekommen ist - keiner besonderen Übung mehr. Die Daseinsbangnis, die Sorge über den weiteren Lebensweg auch jenseits des Todes - ist auf dem Weg dieser Übungen immer mehr gewichen. Er hat an sich eine fortschreitende Wandlung erfahren. Schon die der Aufhebung der fünf Hemmungen vorangehenden Übungen - die durch Tugendübung erworbene hochherzige Gesinnung, die durch die Zügelung der Sinnesdränge erworbene innere

Selbstständigkeit und Unabhängigkeit und die fortschreitende Reinigung des Herzens von allen das Endliche, das Sterbliche betreffenden Gedanken und Vorstellungen, haben aus ihm ein Wesen gemacht, das mit dem vorigen Status nicht mehr vergleichbar ist. In diese Entwicklung brachte die mit der letzten Übung genannte Aufhebung der fünf Hemmungen geradezu den letzten Glanz.

Er hat erfahren können, dass er durch die Befreiung von der Sinnensucht wie von Darlehen und Schuldenlast freigeworden und zu großem Reichtum gelangt ist, dass er durch die Befreiung von kleinlicher Empfindlichkeit unverletzbar geworden, durch keinen Schicksalsschlag treffbar geworden ist, dass er durch seine erworbene Fähigkeit sehr bald wieder über alle weltlichen, im Rahmen des endlichen Körperlebens verbleibenden Vorstellungen hinausschreiten, alle Horizonte sprengen und den Gesamtzusammenhang der Existenz sehen kann. Und endlich erlebt er, dass sein Denken nicht mehr dauernd unwillkürlich von unerkannten inneren Wellen gerissen und gelenkt wird, sondern still und sicher seiner Führung folgt.

Wie kann ein solcher noch Daseinsunsicherheit empfinden, von Daseinsbangnis bewegt sein? Er ist allen Gefahren entronnen, er lebt rein aus sich selbst. Was der Wanderer - nach dem Gleichnis für die Daseinsbangnis - an jenem Tage erlebt, an dem er sich in der Nähe seiner Heimat in der Sicherheit sieht, das ist von nun an für endgültig der Zustand dessen, der sich bis hierhin entwickelt hat. Darüber sagt ein Mönch:

Vorbei ist aller Bangnis Angst.
Der Meister hat Todlosigkeit gezeigt.
Wo nimmer Raum für Bangnis ist,
auf solchen Wegen folgt der Mönch.(Thag 21)

So ist die fünfte Hemmung als Folge der Aufhebung der anderen vier Hemmungen wie von selber aufgelöst, dahingeschwunden. Sie lebt von den vier vorangehenden Hemmungen und kann nicht leben, wenn die vier aufgehoben sind.

Dadurch aber, dass sich nun die letzten leisesten Schwaden

endlichen Dichtens und Trachtens verzogen haben so wie die letzten Nebel aus dem blauen Himmel, da ist es nur ein unmerklicher Schritt, von hier aus der Welt für kürzere oder längere Zeit vollständig zu entrücken. Und diese Entwicklung schildert der Erwachte nun dem Brahmanen Jānussoni in unserer Rede M 27:

Weltlose Entrückungen

Nachdem er diese fünf Hemmungen als schwächende Trübungen des Gemüts vielfach erfahren hat, verweilt er abgelöst vom sinnlichen Begehren, abgelöst 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.

Das aber wird, Brahmane, die Spur des Vollendeten genannt, wird die Bahn des Vollendeten genannt, wird die Erfahrungsweise des Vollendeten genannt.

Doch hier kommt wahrlich der erfahrene Heilsgänger noch nicht zu dem Schluss: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor“, denn ferner noch:

Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligen Schweigen in der Einigung des Gemüts. Und so tritt die von Sinnen und Bedenken befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.

Das aber wird, Brahmane, die Spur des Vollendeten genannt, wird die Bahn des Vollendeten genannt, wird die Erfahrungsweise des Vollendeten genannt.

Doch hier kommt wahrlich der erfahrene Heilsgänger noch nicht zu dem Schluss: „Vollkommen erwacht

ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor"; denn ferner noch:

Mit der Beruhigung auch des Entzückens lebt er oberhalb und außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe in unverstörtem Gleichmut klar und bewusst und in einem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl." Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückungen.

Das aber wird, Brahmane, die Spur des Vollendeten genannt, wird die Bahn des Vollendeten genannt, wird die Erfahrungsweise des Vollendeten genannt.

Doch hier kommt wahrlich der erfahrene Heilsgänger noch nicht zu dem Schluss: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor"; denn ferner noch:

Nachdem er über Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr. Das aber wird, Brahmane, die Spur des Vollendeten genannt, wird die Bahn des Vollendeten genannt, wird die Erfahrungsweise des Vollendeten genannt.

Doch hier kommt wahrlich der erfahrene Heilsgänger noch nicht zu dem Schluss: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor."

Hier wird mit den Entrückungen die schönste Frucht aus dem mit der bisherigen Übungsreihe beschriebenen geistigen Anstieg des Übenden genannt. Der Zustand, der durch Überwin-

dung der fünf das Gemüt trübenden, den Klarblick verhindernden Hemmungen eintritt - ein für den normalen Menschen ungeahnter klarer, erhabener Zustand - erlaubt erst jene verschiedenen Übungen, welche auf geraden Wegen zur vollkommenen Erlösung, zum *Nirvāna*, hinführen. Alle vorher genannten Übungen waren ein mehr oder minder schmerzliches, mühsames Sichhindurchquälen durch den Dschungel der seelischen Zerrungen, durch das Gewölk der unterschiedlichen Gemütsverfassungen. Aber alle jene Übungen haben dazu geführt, dass nun die fünf Hemmungen aufgelöst werden können und damit erst die Basis des letzten fruchtbaren Strebens erreicht wird.

Wir sehen, dass der Erwachte erst bei diesem Zustand davon spricht, dass der Nachfolger, der den „großen Elefanten" sucht, der die Vollendung erreichen will, jetzt auf der wirklichen Spur des Vollendeten ist.

Aber auch von dem, der durch das Erlebnis der seligen Entrückung den entscheidenden Schritt in den Abschnitt der Herzenseinigung getan hat und sich nun in stiller, seliger Seinsweise erfährt, sagt der Erwachte, dass auch er noch nicht den endgültigen Schluss ziehen könnte*: Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor.* Er hat zwar endgültige Gewissheit *(aveccapasāda)* darüber, dass der Lehrer dieser Lehre das Dasein tatsächlich durchschaut hat, und er ist auch dem Zustand des Erwachten ganz erheblich näher gekommen, hat die grobe Daseinsweise, mit welcher ein Vollendeter nichts zu tun hat, hinter sich gelassen und ist in die erhabene Stille eingetreten, aber hier erst beginnt die feinere Entwicklung, aus welcher zuletzt ein Vollendeter hervorgeht. Solange der Nachfolger noch nicht ebenfalls heil geworden ist, kann er den Zustand des Geheilten nicht wahrnehmen und darum nicht zu dem erfahrungsgemäßen Schluss kommen *(nitthā)*: „das ist ein Vollendeter".

Die Entrückungen sind unerlässlich auf dem Weg zum Heil, der Annäherung an den Zustand des Vollendeten. Der

Erwachte vergleicht in anderen Reden (M 57, M 16) den seligen Zustand der Entrückungen, durch welche die Herzenseinigung immer mehr vertieft und gereinigt wird, mit der Entwicklung eines jungen Vogels im bebrüteten Ei.

Der Embryo im Ei ist noch nicht Vogel, ist erst in der Entwicklung zum Vogel begriffen und ist sich seines Vogelseins noch nicht bewusst. Erst das spätere Ausschlüpfen des ausgereiften Vogels wird mit der Vollendung des Vollendeten verglichen. Wer solcherart „ausgeschlüpft“ ist, der kann den Vollendeten durch und durch erkennen, weil er selbst durch und durch ebenso ist. - Die Entrückungsgrade vergleicht der Erwachte mit dem fortschreitenden Ausbrüten des Eies, wonach dann erst die einzelnen Durchbrüche des gereiften Vogels durch die Eierschale möglich werden (Gleichnis für die drei Weisheitsdurchbrüche).

Über die vier fortschreitenden Entrückungsgrade ist schon wiederholt geschrieben worden. [92] Sie sind und bewirken fortschreitende Entfernung und Entfremdung von dem Welterlebnis, in welchem der normale Mensch ganz wohnt und ertrinkt. Wenn jemand einen in der Entrückung befindlichen Menschen dasitzen sehen würde, der mit offenen Augen nichts sieht, mit offenen Ohren nichts hört, der von sich und der Umgebung nichts weiß, dann könnte ihm dieser wie eine Leiche vorkommen. Aber wenn er in den Gesichtszügen des Entrückten das stille Leuchten einer überweltlichen Seligkeit oder gar eines stillen Gleichmuts erkennt, dann mag ihm eine Ahnung kommen, dass es ein Oberhalb unseres Weltlebens gibt, ein Oberhalb, das wohl erst das „eigentliche Leben“ sei, wo Ängste und Sorgen, Mühsal und Tod keinen Raum haben.

Der Erwachte sagt, nur wer zu dieser weltbefreiten Lebensform vorstößt, sei nun im Anblick der Spur des Vollendeten. Er sieht noch nicht den Vollendeten selbst, aber so wie der Elefantensteller im Wald schon die Spur sieht, noch nicht den großen Elefanten, so ist der Heilsgänger erst mit diesem Ent-

92 S auch „Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha“ S. 401ff

rückungserlebnis auf der Spur des Vollendeten, geht ihr nach - während im gesamten Weltleben, in welchem wir ertrinken, nichts zu finden ist von einer Spur des Vollendeten.

Wie schon anfangs erwähnt, versteht der Erwachte die gesamte Heilsentwicklung als eine große dreistufige Entwicklung, bei welcher der Übende auf jeder Stufe zu einer völlig anderen Daseinsstruktur gelangt.

Die erste Entwicklungsstufe geschieht, wie vorhin beschrieben, innerhalb des uns vertrauten Begegnungslebens durch „Tugend“. Es ist die Entwicklung vom gewöhnlichen Menschen, der sich von seinen Trieben bewegen und veranlassen lässt, ihre Befriedigung anzustreben, zu einem Menschen, der hauptsächlich das Wohl der mit ihm Lebenden, der ihm Begegnenden anstrebt in Mitempfinden, Fürsorge, Schonung, Nachsicht und Großherzigkeit. In dieser Entwicklung kommt er zu einer anderen Gefühlsart: Neben das Befriedigungsgefühl durch die Lust am Genuss des jeweils Begehrten - ein Gefühl, das von Befriedigung zu Befriedigung eine kurze Lust ist, der bald wieder Missmut und neue Befriedigungssuche folgt - tritt das seelische Wohlgefühl, das durch die Teilnahme am Schicksal des Du aufkommt, dessen Schädigung man unmittelbar auch als eigene Schädigung empfindet und dessen Förderung, Entspannung, Erhellung man auch unmittelbar als eigene Entspannung, Förderung, Erhellung empfindet. Die Entwicklung dieses Gefühls, das aus der Einbeschließung alles Lebendigen zu einem einzigen und ganzen Leben erwächst - das ist die erste der drei großen Entwicklungsstufen auf dem Weg des Menschen zum Heilsstand.

Ist diese Entwicklung bis zu ihrem Ende oder bis beinahe zu ihrem Ende gelangt, dann beginnt die zweite Entwicklungsstufe durch den Übergang vom Begegnungsleben zu der oben beschriebenen Entrückung vom Welterlebnis, zu dem ganz anderen, in dem nicht Ich und nicht Du erfahren wird, nicht Körper und nicht Welt, nicht Raum und nicht Zeit, in dem nur selige Ruhe ist.

Was diese Abwesenheit von „Schicksal“ mit allen verbor-

genen und offenen Sorgen bedeutet, ist nicht beschreibbar. Aber der Jubel aller Großen dieser Erde aus den verschiedenen Kulturen, die diese Entrückung erfahren haben, gibt ein Zeugnis, das den Leser und Hörer geneigt macht, anzunehmen, dies erst sei das wahre Leben.

Auch in dieser Lebensform gibt es ein allmähliches Ausreifen eben in jenen vier Entrückungsstufen. Jede Stufe ist um Grade ruhiger und seliger und ferner der endgültig überwundenen Begegnungsweise.

Aus dem Raum der christlichen Mystik sagt einer, der diese Entrückungen ebenfalls erfahren hat, *Ruisbroeck*:

Was einst fern war, ist nahe nun geworden,
tief unter uns liegt alle Zeitlichkeit,
und hoher Jubel tönt im freien Geiste!

Fern waren Ruisbroeck einst diese Weltentrückungen, von welchen er als junger Mönch schon gehört hatte, die er lange anstrebte und endlich gewann. Sie sind ihm nahe geworden, er lebte in dieser weltlosen, wandellosen, zeitlosen Seligkeit immer mehr und konnte nun sagen: *Tief unter mir ist alle Zeitlichkeit* - die Zeitlichkeit, welcher wir ausgeliefert sind und an deren Ende wir den Tod fürchten, während jene Mystiker schon zu Lebzeiten des Körpers von ihm ganz und gar entwöhnt sind, ihn vergessen haben; denn wo diese Seligkeit ist, da ist kein Körper; und wo ein Körper als Ich empfunden wird, da ist diese Seligkeit nicht. Das ist der Überstieg über das Sinnenleben.

Diese weltbefreiten Entrückungen, die der vom Erwachten unbelehrte Mystiker der anderen Kulturen für den Endzustand, für die „selige Ewigkeit“ hält, benutzt der Erwachte als Schritte und Stufen zur Entwicklung, zur wahren Vollkommenheit.
Nachdem diese Weltentwöhnung sich im vierten Entrückungsgrad zur vollkommenen Reine entwickelt hat, zur Vollendung des *samādhi*, da beginnt nun der Übergang zur dritten und letzten Entwicklungsstufe: Es beginnt nach dem Gleichnis des Erwachten der Durchbruch und Ausschlupf des Kükens durch

die Eischale zum Leben. So wie das Küken erst nach dem Durchbruch das Empfinden hat zu leben, so auch beginnt nun ein Erleben völlig anderer Art, ein Erleben, das dem normalen westlichen Menschen so fern ist, dass er an eine solche Möglichkeit gar nicht denkt. Dieses Erleben führt zu dem endgültigen Loslassen der letzten Leidensmöglichkeiten, der letzten Endlichkeiten und Wandelbarkeiten und ermöglicht das vollkommene Heil:

Die drei Weisheitsdurchbrüche

1. 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 erinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen:

So kann er sich an manche verschiedene frühere Daseinsform erinnern: als wie an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig Leben, dann an dreißig Leben, dann an vierzig Leben, dann an fünfzig Leben, dann an hundert Leben, dann an tausend Leben, dann an hunderttausend Leben.

Dann an 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 soundso

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.

Gleichwie etwa, wenn ein Mann von seinem eigenen Dorf in ein anderes ginge, von dort wieder in ein anderes und dann in sein eignes Dorf zurückkehrte. Er könnte denken: „Ich ging von meinem eigenen Dorf zu jenem Dorf und dort stand ich auf diese oder jene Weise, saß ich, sprach und schwieg ich auf diese oder jene Weise; und von jenem Dorf ging ich zu jenem anderen Dorf und dort stand ich auf diese oder jene Weise, saß ich, sprach und schwieg ich auf diese oder jene Weise; und von jenem Dorf kehrte ich in mein eigenes Dorf zurück.“

Ebenso erinnert sich ein Mönch an manche verschiedene frühere Daseinsform.

Das aber wird, Brahmane, die Spur des Vollendeten genannt, wird die Bahn des Vollendeten genannt, wird die Erfahrungsweise des Vollendeten genannt.

Doch hier kommt wahrlich der erfahrene Heilsgänger noch nicht zu dem Schluss: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor.“

Wer die Weltlosigkeit in der weltbefreiten Entrückung erlebt hat, der hat damit die in der gesamten sinnlichen Wahrnehmung unmögliche und undenkbare Erfahrung gemacht, dass die Weltlosigkeit nicht als das gefürchtete Nichts, sondern als selige Befreiung und Freiheit von Kommen und Gehen, ja, von aller Endlichkeit und Verletzbarkeit erlebt wird. Von dieser

Erfahrung her erkennt er, dass innerhalb der sinnlichen Erfahrung nie Unverletzbarkeit und Unsterblichkeit sein kann, sondern immer nur Wechsel und Wandel des sinnlosen Kreislaufs zwischen der Täuschung von Beständigkeit und Leiden. Groß und frei wird ein in der Erfahrung der weltlosen Entrückungen 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 und Abwendung vom Welterlebnis ist sein Herz nun *geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still.* Und mit diesem Herzen, frei von Weltlichkeit, vermag er nun Dinge zu sehen, die seine Weisheit zur Vollendung bringen.

Die Rückerinnerung ist aber keine Vision, kein Sehen überweltlicher Dinge, die etwa anderen Dimensionen angehören, sondern sie hat ganz den Charakter der Erinnerung. Wenn wir uns an irgendeinen Vorgang von gestern oder vorgestern erinnern, dann „sehen“ wir ihn auch wieder im Geiste, aber nicht wie ein Bild außerhalb, sondern als das Wiederauftauchen einer früheren Einprägung. Dasselbe geschieht bei der rückerinnernden Erkenntnis früherer Daseinsformen. Indem wir diese Vorgänge im Geist sehen, da wissen wir, dass es wirklich so war - wir „erinnern“ wieder, wie wenn ein Mensch sich plötzlich erinnert, dass er gestern unterwegs einen bestimmten Bekannten getroffen und mit ihm ein besonderes Problem besprochen hatte - und wie er mit der Erinnerung sogleich weiß, dass das ja so war, dass es ihm nur entfallen war - ganz ebenso weiß, wer sich der früheren Daseinsformen erinnert - zunächst des jüngst vergangenen Erlebens, dann der weiteren - dass dies ja tatsächlich so war, dass er es nur vergessen hatte, vergessen hatte durch den Wust der groben sinnlichen Erlebnisse, der angenehmen und unangenehmen, die ihn seit seiner jüngsten Geburt teils entzückt und teils abgestoßen hatten. Nun aber, von all diesem Gewölk befreit, ist ihm jede

Vergangenheit so nahe wie die Gegenwart. Nun sieht er erst, wie lange er schon wanderte, dass er schon immer wanderte, dass kein Anfang zu sehen ist.

Die Übersetzer sagen meistens, dass er sich „vergangener Daseinsformen“ erinnert, und für das normale Verständnis des westlichen Menschen muss man auch so übersetzen. Aber wörtlich spricht der Erwachte von „früheren Wohnungen“. So finden wir in der indischen wie auch in der gesamtorientalischen Lyrik immer wieder den Vergleich mit dem Daseinspilger, der jeden Abend eine andere Herberge findet, einmal eine gute, einmal eine schlechte, - schreckliche und beglückende, herrliche und entzückende Herbergen. Man gerät nicht zufällig in die gute oder in die schlechte, sondern je nachdem, wie das Herz, der Charakter, das Wesen auf dieser Wanderung unter den Einflüssen der Erlebnisse und je nach der denkerischen Verarbeitung der Erlebnisse dunkler oder heller geworden ist, gemeiner oder edler.

Wir unterscheiden bisweilen zwischen dem jungen unerfahrenen Menschen und dem alten lebenserfahrenen. Damit bringen wir zum Ausdruck, dass der junge Mensch sich in das Leben und seine Gesetze noch ebenso wenig eingefunden hat, wie etwa ein Handwerkerlehrling in den ersten Wochen der Lehrzeit bei seinem Meister in den Umgang mit den Gegenständen seines Handwerks; dass aber der alte lebenserfahrene Mensch das Leben in seinen vielfachen Möglichkeiten und Unmöglichkeiten gut kennengelernt hat, es zu handhaben und sich ihm zu fügen versteht und kaum noch Überraschungen erfährt.

Aber bei der Rückerinnerung an ungezählte Leben geht es um Lebenserfahrung von einer ganz anderen Dimension. - Der alte Mensch, der sein diesseitiges Leben so kennt wie der alte Meister sein Handwerk, weiß doch nichts von den Ursachen und Folgen dieses seines Lebens. Für ihn begann das Leben mit der Geburt und endet mit dem Tod. Er mag auch, wenn er religiös ist, daran glauben, dass er nach dem Tode irgendwie weiterlebt, aber sein Denken ist fast vollkommen erfüllt von

den diesseitigen Erfordernissen, Vergnügungen und Leiden.

Die Rückerinnerung aber sprengt alle Grenzen und Horizonte. Unsere sinnliche Wahrnehmung errichtet um uns eine Mauer. Die Mauer hinter uns verbirgt alles, was vor der Geburt war; wir können nicht durch sie hindurchblicken. Die Mauer vor uns bedeutet den Tod, über sie hinaus können wir nicht blicken. Mit der Rückerinnerung aber verschwinden alle Mauern und Barrieren. Der sich Rückerinnernde sieht zunächst mit großer Verwunderung sein voriges Leben und ist nicht nur verwundert darüber, dass er da Dinge sieht, die er vorher nie geahnt hat, sondern auch verwundert darüber, dass er dieses alles, das er jetzt wieder erinnert, vergessen konnte.

Die Geburt seines jüngsten Körpers hatte er so ganz natürlicherweise als seinen Anfang, als sein persönliches Entstehen empfunden. Jetzt aber sieht er, dass er sein vorheriges Dasein nur vergessen hatte und mit dem neuen Körper anfing wie bei einem neuen Anfang.

Aber noch mehr offenbart die rückerinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen und erweitert damit Wissen und Kenntnis des Erfahrenden über alle Maßen: Er sieht sich nicht nur in den menschlichen Lebensformen aller Grade und Arten, sondern er sieht sich ebenso ungezählte Male in unendlich vielfältigen anderen Daseinsformen: in übermenschlichen Formen, angefangen von solchen, die den menschlichen weitgehend ähneln, bis zu solchen von vollständiger Unvergleichbarkeit in Seligkeit, Lebensdauer und Lebensumständen oberhalb des Menschentums - und er sieht sich ebenso in untermenschlichen Daseinsformen, angefangen von 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 Heiterkeiten und Beklemmungen, in Seligkeiten und Qualen.

Er sieht auch, wie er oft in den jeweiligen Leben versäum-

te, sich diejenigen Dinge anzueignen, die sein späteres Leben hätten erhöhen, erhellen, erweitern und vergrößern können. Während er seit undenkbaren Zeiten auf der Wanderung ist, alle Leiden schon unendliche Male erlitten hat, alle Hoffnungen schon unendliche Male gehegt hatte und alle Enttäuschungen schon ungezählte Male hat durchmachen müssen - in jedem neuen Leben weiß er nichts davon. Immer wieder fängt er in neuen Leben mit einem neuen Körper an, aber sein Charakter, sein gesamtes inneres Gewolle mit Gier und Hass, mit Neid und Hochmut und Geltungsdrang, mit Mitleid und Sehnsucht nach dem Größeren läuft in jedem neuen Leben so, wie er es in den vorherigen Leben unwissend unter dem Einfluss irgendeiner Weltanschauung nach und nach gebildet hat. Das ist das, was der Erwachte unter Wahnwissen *(avijjā)* versteht.

In der Rückerinnerung erfährt er die ununterbrochene Kette seines Wirkens und die ununterbrochene Kette der an ihn herantretenden Ereignisse und Begegnungen - da er von ihnen nicht mehr freudig oder leidig bewegt und erschüttert wird – in aller Klarheit. Und da seine heilig-nüchterne Aufmerksamkeit keinen Augenblick unterbrochen ist, so erfährt er nun 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 Kontinuierlichkeit, 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 mit den Wesen und Dingen in ihrer freudigen oder leidigen Qualität gebildet wurden. Diese Begegnungen riefen wiederum seine Reaktion hervor, die wiederum das Erleben von Reaktionen der Umwelt hervorrief - und so fort in endlosem Zusammenhang.

So erkennt, wer sich der vergangenen Leben erinnert: Je mehr das Unwissen über die Bedingungen für helleres und dunkleres, glückliches und schmerzliches Leben zunimmt, um

so mehr auch nehmen Gier und Hass zu mit daraus folgendem Elend und Entsetzen. Je mehr aber das Unwissen über die Bedingungen für helleres und dunkleres, glückliches und schmerzliches Leben abnimmt, um so mehr auch nehmen Gier und Hass ab, und um so mehr weicht die mit Gier und Hass gegebene Blendung, und um so mehr nehmen infolge davon auch Elend und Entsetzen ab.

So erfährt er in rückerinnernder Schau die Bestätigung einer der Hauptaussagen des Erwachten, dass Gier, Hass, Blendung die Wurzel des Elends und Leidens sind. Er sieht, dass sein endloser Wandel durch die zahllosen Leben nichts anderes war als ein Pendeln zwischen einer Zunahme von Gier, Hass, Blendung und einer Abnahme von Gier, Hass, Blendung in endlosem Auf und Ab ohne endgültige Auflösung, ohne Ausweg.

Er sieht in rückerinnernder Schau, dass dieses Begehren, Hassen und Unwissen, die Gesamtheit der die Wesen bewegenden Tendenzen, der durchgehende Grundzug ist, der, wenn durch den Fortfall des Leibes das eine Leben beendet wird, sich wieder einen neuen Leib schafft, ihn aber - wenn auch äußerlich in neuer Form - doch nach der alten Weise handeln lässt: neue Erfahrungen und Belehrungen werden aufgenommen, ein neuer Geist wird gebildet. Aber die alten Triebkräfte, das alte Begehren, Hassen und Unwissen lenken und bewegen die neue Form in den neuen äußeren Umständen.

Er sieht, dass alle Erlebnisbereiche - auch die erhabenen formfreien - ebenso wie der Bereich des hiesigen menschlichen Lebens, wie geistige Gespinste sind, wie tiefe, selbstvergessene Träume, gesponnen aus den jeweiligen Qualitäten des Begehrens und Hassens. Er sieht, wie er in „vergangenen Zeiten“, befangen in dem jeweiligen Gespinst durch all sein Denken, Reden und Handeln, bereits spann und knüpfte für die späteren Wahngespinste, in denen befangen, er wiederum zu leben wähnte. Und so sieht er, dass die endlose Existenz ein unendliches Fließen von Träumen, von Wahnträumen, von lichten und dunklen, ist, eine Kette von Schmerzen und Qua-

len, Freuden und Verzückungen, Ängsten und Hoffnungen im ständigen Wechsel, die aneinandergereiht sind ohne Anfang - ohne Anfang.

Im nachträglichen erinnernden Anschauen aber ist er nicht mehr befangen und gefangen in diesen Gespinsten, denn er steht nun auf dem unbegrenzten Hintergrund und Untergrund, den er durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen kennengelernt hat, abseits aller Grenzen und Formen im Unendlichen. Er sieht, dass jedes vergangene Leben eine Befangenheit in einem der selbstgesponnenen Netze war und ein Unwissen um die endlose Wiederholung dieser endlichen Netze. Das Nichtwissen dieses Tatbestandes war die Bedingung für das unendliche Hinauf und Hinab im Hellerwerden und Dunklerwerden ohne Anfang - ohne Anfang - so erkennt er jetzt.

Er blickt jetzt mit seinem klaren unbefangenen Herzen auf diese Lebensträume ganz ebenso wie ein aus dem Schlaf Aufgewachter auf seinen nächtlichen Traum; dabei erkennt er, dass nicht ein Ich träumt, dass vielmehr das „Ich“ selber geträumt ist; das Ich ist ein Inhalt, ein Produkt der Träume, ist eine Blendung, eine Täuschung aus Gier und Hass und kann deshalb nicht mehr bestehen, wenn Gier und Hass aufgelöst sind. Jeder Lebenstraum war ein unterschiedlicher Grad von Unwissen, Unkenntnis und Verblendung, durch welchen unterschiedlicher Durst entstand, unterschiedliches Geneigtsein, unterschiedliches Begehren und Lechzen nach diesem und jenem. Er sieht, dass dieser durch Gier und Hass und Blendung bedingte, immer wieder sich wandelnde Durst die Motorik und Steuerung ist innerhalb der gesamten Existenz. Der Durst ist das den Tod Überdauernde, „Wiederdaseinsäende“. Wenn ein Leib fortfällt, eine menschliche, eine übermenschliche oder eine untermenschliche Erscheinungsform, dann springt der innewohnende Durst über und ergreift unter den aus dem früheren Sinnen und Erwägen gewebten Traumlebensschleiern denjenigen, der seiner gegenwärtigen Beschaffenheit zugänglich ist, der ihm am meisten entspricht. So erscheint, vom Durst ergriffen und aufgebaut, das jener Lebens-

ebene entsprechende Werkzeug als Werkzeug des Durstes, aus Begehren und Verlangen geschaffen, um die tausendfältig ersehnten Befriedigungen zu ermöglichen.

So erkennt er, dass Geburt und Tod nur ein Wechsel ist zwischen den Formen (und vorübergehenden Formfreiheiten), wie die Nacht ein Wechsel ist zwischen zwei Tagen in unendlicher Wiederholung von Imaginationen in allen Wandlungsmöglichkeiten.

Durch diese Rückerinnerung ist der Mönch in seiner geistigen Potenz über alle uns vorstellbaren Maße hinausgewachsen. Er blickt anders auf Welt und Dasein als der Mensch. Dennoch sagt der Erwachte, dass er auch damit erst auf die Spuren des Vollendeten gestoßen ist, aber noch nicht zu der Größe des Vollendeten gewachsen ist, noch nicht den Vollendeten ermessen und erkennen kann, dass dazu noch mehr gehört. Und dann nennt der Erwachte den zweiten Weisheitsdurchbruch:

2. 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 vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen.

Er 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 Heilsgänger 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 Heilsgänger 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.

Gleichwie wenn es zwei Häuser mit Türen gäbe, und ein Mann mit guter Sehkraft stünde zwischen ihnen und sähe, wie die Leute die Häuser betreten und verlassen und an ihm vorbeigehen. Ebenso sieht ein Mönch 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.

Wenn ein solcher um sich herum Wesen sieht, die hohen und die menschennahen Götter, die Menschen und Tiere der unterschiedlichsten Art und die untermenschlichen Geister, da sieht er auch deren Kommen und Gehen, ihr fortgesetztes Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden. Er sieht durch die Schale, die uns allein sichtbare, hindurch das eigentliche, das geistige Triebwerk, 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 Triebwerk in einer Form, die seiner Qualität entspricht, he-

raussteigen und dort wieder Schale anlegen, wo es hingehört nach seinem Wesen. Dieser Anblick ist dem so Gewachsenen 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 entlang wandern.

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 zerfallen zu Erde, aus welcher sie auch entstanden sind. Wir sehen nur das Bewegte, nicht das Bewegende. Das ist Wahn. 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. Darum können wir nicht bedenken, dass wir weiter da sein werden je nach der Qualität unseres Triebwerks, unseres Herzens, unserer Seele, 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.

Auch aus dem Bereich der christlichen Erfahrung liegen viele Berichte über das Verschwinden-Erscheinen der Wesen, über die Sicht in die jenseitigen Folgen diesseitigen Wirkens vor.

Seuse-Suso, ein christlicher Mystiker (1295-1365), berichtet von sich selbst (er spricht von sich in der dritten Person) unter der Überschrift *„Von mancherlei Gesichten“* [93] wie folgt:

„In denselben Zeiten hatte er gar oftmals Gesichte von künftigen und verborgenen Dingen. Und es ließ ihn Gott, soweit es denn sein konnte, klar erkennen, wie es im Himmelreich und in der Hölle und im Fegefeuer aussieht. Gewöhnlich erschienen ihm viele Seelen, wenn sie von dieser Welt geschieden waren, und taten ihm kund, wie es ihnen ergangen sei, womit sie ihre Leiden verschuldet hätten und wodurch

93 Deutsche Schriften von Heinrich Seuse, Inselverlag 1924, Seite 21

man ihnen helfen könne oder wie ihr Lohn von Gott sei...

Sein eigener Vater, der ganz besonders der Welt Kind gewesen war, erschien ihm bald nach seinem Tode und zeigte in einem jammervollen Bilde sein schreckliches Fegefeuer, auch, wodurch er es allermeist verschuldet hatte, und sagte ihm, wie er ihm helfen solle. Und das tat er. Er zeigte sich ihm danach und sagte ihm, dass er davon befreit worden sei.

Seine selige Mutter, durch deren Herz und Liebe Gott Wunder wirkte zu ihren Lebzeiten, erschien ihm auch in einem Gesichte. Sie zeigte ihm den großen Lohn, den sie von Gott empfangen hatte. Desgleichen geschah ihm von unzählig vielen Seelen; hieraus schöpfte er Freude, und es gab ihm oft einen vorbildreichen Halt bei der Lebensweise, die er damals führte.

Ebenso berichtet ein anderer christlicher Mystiker, *Jan von Ruisbroeck* über solche Erfahrungen.

In den Lehrreden (D 18 u.a.) wird berichtet, wie der Erwachte über Mönche und Nonnen, über Anhänger und Anhängerinnen nach ihrem Tode 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. Indem sie vom Erwachten hören, dass der Betreffende mit der ihnen so und so bekannten inneren Wesensart und äußeren Verhaltensweise und Bemühung jetzt nach dem Tode irgendwelche höheren Daseinsformen oder die völlige Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse erreicht hat, so gewinnen sie noch mehr Impulse, dem Betreffenden nachzueifern.

Aus dem immer umfassender werdenden Durchblick durch die Existenz und aus der daraus hervorgehenden Universalität des Geistes erwächst nun die Erlösung wie von selber. Man kann sich vorstellen, mit welchen Empfindungen der so weit Gewachsene sich nun von seiner Vergangenheit für immer löst

und wie er diese als einen schweren, schweren Alpdruck abtut, endgültig hinter sich lässt. Das ist es, warum die Vollendeten sich als Ärzte bezeichnen, die von der Daseinskrankheit im *Samsāra*-Leiden endgültig befreit sind. Es sind die letzten und höchsten Einsichten, die den Mönch zu dem führen, was der Erwachte als den dritten Weisheitsdurchbruch beschreibt:

3. Weisheitsdurchbruch

Nachdem sein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still geworden war, da richtete 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 Leidensbeendigung", erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der zur Leidensbeendigung führende Pfad", 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 Beendigung", erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der zur Beendigung der Wollensflüsse / Einflüsse führende Weg", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

So erkennend, so sehend, wird das Herz erlöst von allen Wollensflüssen / Einflüssen durch Sinnensucht, durch Seinwollen, durch Wahn.

Mit der Erlösung gewinnt er das Wissen: „Erlösung ist. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel; getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier", das hat er nun verstanden.

Der hier beschriebene dritte Weisheitsdurchbruch allein ist es, durch welchen der Mönch endgültig erlöst wird, ein Geheilter, Genesener wird, der von keinerlei Daseinsmöglichkeiten 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 den fünf Zusammenhäufungen.

Das zeigt der Erwachte in einem anderen Gleichnis (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, Dämonen, kurz: er gilt für die fünf Zusammenhäufungen. Wir alle sind in diesem *Samsāra*-See. Aber der Geheilte wird verglichen mit einem Mann, der am Ufer des Sees steht, unerreichbar von dem Wasser. Er häuft keine Zusammenhäufungen mehr zusammen, er *hat* keine fünf Zusammenhäufungen. Über allem stehend, sieht der Geheilte, dass er einem geistigen Wahngespinst erlegen war, solange er den Wahn nicht durchschaute und sich deshalb den angenehmen Bildern hingegeben hatte und darum von den unangenehmen schmerzlich betroffen wurde. Durch die Hingabe hatte er sich hineingewebt, wurde verletzbar, wurde verletzt. - Jetzt ist er aus diesem Alptraum erwacht und sieht, dass das, was er für lebendiges Leben und Erleben gehalten hatte, von ihm selbst Gesponnenes ist. In diesem Anblick ist er endgültig aus dem Daseinswehe herausgestiegen, ist in keiner Weise mehr treffbar. Er hat das Todlose erlangt. - Man kann über diesen Zustand, über das *Nirvāna*, nicht viel sagen. Aber man kann vielleicht durch ein Gleichnis eine Annäherung versuchen:

Ein Mann war lange in einer Fabrikhalle, in der schwere Stanzen und Fallhämmer dröhnen, Fräsmaschinen und Stahlsägen kreischen; dann verlässt er die Halle durch die Tür zum Schreibmaschinensaal. Indem er sie hinter sich schließt, emp-

findet er trotz der Geräusche der Schreibmaschinen zunächst eine wohltuende Ruhe. Bleibt er aber längere Zeit in dem Schreibmaschinensaal, dann empfindet er diesen Aufenthalt nicht mehr als wohltuende Ruhe, sondern steht ihm gleichgültig gegenüber. Wie sehr geräuschvoll, wie lärmvoll auch der Schreibmaschinensaal noch ist, kann er erst dann wissen und beurteilen, wenn er die lauteren Geräusche des dröhnenden Fabrikraums vergessen, sich ihrer entwöhnt hat und geringere Geräusche oder gar volle Stille kennt. Wenn er den Schreibmaschinensaal verlässt, die Tür hinter sich schließt, aus dem Haus in einen stillen, sonnigen Garten eintritt, wo er nichts anderes hört als ein fernes leises Glockenläuten, dann wird ihm deutlich bewusst, wie geräuschvoll auch der Schreibmaschinensaal war, und er empfindet diese jetzige Situation als wahrhaft friedvoll und ruhig. Wenn er nun seinen Geist und sein Herz noch ganz befreit von Hetze und Umtrieb, von weltlichem Sorgen und Bekümmern, wenn er in dieser friedvollen Landschaft immer beruhigter und ruhiger wird, dann merkt er in dieser tiefen inneren Stille immer mehr den silbernen Klang der fern läutenden Glocken. Er mag diesen Ton, da er so viel gröbere Geräusche erfahren hat, zunächst als besonders wohltuend empfinden. Aber wenn dann auch noch jener ferne Glockenhall verklungen ist, dann erfährt er erst, was wahre Stille ist; er erfährt, dass auch der feinste und leiseste Ton doch immer ein Ton ist, ein Andrang ist, dass er Berührung schafft, dass durch ihn Innen und Außen, Bewegung und Erregung entsteht. Und er merkt nun, dass erst in der vollkommenen Stille auch vollkommener Friede ist und dass der vollkommene Friede eine größere Wohltat ist als auch die leiseste Bewegung und Beunruhigung.

Ebenso wie dieser Mann den Übergang von dem dröhnenden Fabrikraum zum Schreibmaschinensaal als wohltuend empfunden hatte, so auch empfindet der Mensch im Vorwärtsschreiten auf dem Läuterungsweg durch zunehmendes Wohlgefühl zunehmende Wohltat. Und ebenso wie der Mann, der aus dem Schreibmaschinensaal in die nur durch das Glocken-

geläut unterbrochene Stille des sonnigen Gartens eintretend, eine große Wohltat empfand, so auch empfindet der Mensch, der auf dem Läuterungsweg zum Erlebnis der weltlosen Entrückungen und zum Erlebnis der Weisheit durchgestoßen ist, eine Erhöhung und Erhellung seines Gefühls, die unvorstellbar wohltuend ist. - Aber ebenso wie jener Mann die letzte Beruhigung erst erfährt, Frieden erst empfindet, nachdem auch der ferne Glockenton verhallt ist, so auch empfindet der Weise das Erlöschen des Daseinsbrandes als wahren Frieden.

Er merkt, dass Existenz in jeder Form ein Überdecken des ungewordenen und unveränderlichen *Nirvāna* ist, als ob Wolken sich vor den klaren unendlichen Himmel schöben oder die Stille durch Geräusche überdeckt würde. Er merkt: das *Nibbāna* entsteht nicht, sondern bleibt übrig, wenn alles Bedingte fortfällt. Er ist über alles dürstende Ersehnen und Verlangen hinausgewachsen; sein Durst ist versiegt. Zur Erhaltung des Leibes tut er, was notwendig ist. Wo Hausleute und andere Mönche seiner bedürfen, dient er mit nie versagendem Rat und Zuspruch. Zu den anderen Zeiten aber verweilt er frei von Aktivität, allein in innerer Gelassenheit und Unangelegenheit, im Ungewordenen, jenseits aller Gewordenheiten und Wandelbarkeit, im Unerregbaren, Unerschütterlichen und Unzerstörbaren.

Er weiß, dass dieses Heile, diese vollkommene Stille, die jetzt noch zeitweilig unterbrochen wird durch die - nur noch unbetroffen registrierten - Bedürfnisse des Leibes und andere von außen herantretende Anforderungen nach dem Wegfall des Leibes endgültig gewonnen ist und nie mehr verlorengehen kann.

Das ist das Endziel der Läuterung.
Das ist die vollendete Heiligkeit.
Das ist das Heil.

Nun ist dieser Geheilte dem Erwachten in der Erlösung gleichgeworden. Nun kennt er den Zustand des Geheiltseins. Darum sagt der Erwachte an dieser Stelle in unserer Lehrrede:

Das wird die Spur des Vollendeten genannt, wird die Bahn des Vollendeten genannt, wird die Erfahrungsweise des Vollendeten genannt. Und hier ist nun, Brahmane, der erfahrene Heilsgänger zu dem Schluss gekommen: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, gut dargelegt ist vom Erhabenen die Wahrheit, richtig geht danach die Mönchsgemeinde vor.“ Und hier ist nun, Brahmane, der Vergleich mit der Elefantenspur vollständig ausgeführt.

Nach diesen Worten sprach der Brahmane Jānussoni zum Erhabenen also: „Vortrefflich, o Gotamo, vortrefflich, o Gotamo! Gleichwie etwa, o Gotamo, als ob einer Umgestürztes aufstellte oder Verdecktes enthüllte oder Verirrten den Weg wiese oder Licht in die Finsternis brächte: „Wer Augen hat, wird die Dinge sehen“: ebenso auch hat Herr Gotama die Lehre auf gar mannigfaltige Weise dargelegt. Und so nehme ich bei Herrn Gotamo Zuflucht, bei der Lehre und bei der Jüngerschaft. Als Anhänger möge mich Herr Gotamo betrachten, von heute an zeitlebens getreu.“

So hat der Brahmane Jānussoni die Worte des Erwachten richtig verstanden als eine Erweiterung und Erhöhung seiner Vorstellung von der Größe eines Vollendeten und damit - was wichtiger ist - für den Zustand der Vollendung. Um die Vollendung, um den Heilsstand, geht es dem Menschen, der sich im endlosen Umlauf des *Samsāra* weiß, getrieben von Gier, Hass, Blendung, weil nur durch die völlige Tilgung dieser drei Wurzeln allen Leidens und allen Übels der *Samsāra* mit all seinen Dunkelheiten und Leiden überwunden wird. Wer die Beschreibung dieser Übungen und ihrer Auswirkungen näher betrachtet, der erkennt daran, welche Eigenschaften abzutun und welche zu erwerben sind, um vom geistig-seelischen Zustand des Menschen bis zu dem erhabenen Zustand des von Gier, Hass, Blendung endgültig Genesenen, des

Geheilten, zu gelangen, für den es keinen *Samsāra* gibt.

Der Erwachte hat hier den Weg des Mönchs beschrieben, der unter seiner persönlichen Anleitung oder unter der Anleitung von ebenfalls zur Vollendung gelangten ausgereiften Mönchen möglichst noch in seinem gegenwärtigen Erdenleben den Heilsstand vollkommen gewinnen will. Das war schon damals nur einer verhältnismäßig kleinen Anzahl von Menschen möglich, die die entsprechenden inneren Voraussetzungen mitbrachten, während die allermeisten der vom Vollendeten belehrten Menschen - so auch hier der Brahmane Jānussoni - nicht innerhalb des Mönchsordens, sondern in ihrem bürgerlichen Leben in Familie und Beruf verbleibend, den vorgezeigten Weg mit ihren Mitteln und mit ihren Kräften verfolgten.

Indem sie wie hier der Brahmane Jānussoni zum Erhabenen, zu seiner Lehre und der Mönchsgemeinde „Zuflucht“ nahmen, d.h. sich dieser mit Geist und Herz anschlossen, die Lehre des Buddha zu ihrem Leitbild machten, da gewannen sie bald jenen entscheidenden Anblick über alles Wandelbare und Leidvolle, den sie nun nicht mehr loslassen konnten und der ihnen zum Leitbild und Richtweiser wurde für ihren weiteren Lebenswandel. Damit war sichergestellt, dass sie alle Leidensdinge im Lauf der Zeit nur immer mehr loslassen würden, nicht festhalten und nichts Neues ergreifen würden, so dass sie auf diesem Weg sich aus allen Dunkelheiten und Leiden immer mehr herausarbeiten bis zur Vollendung.

Diese Kenntnis aller Leidensdinge und damit die Fähigkeit des schrittweisen Loslassens und der schrittweisen Annäherung bis zur Vollendung des Heilsstands ist durch das gründliche Studium der Lehre des Buddha auch heute noch möglich.

DIE LÄNGERE LEHRREDE VOM GLEICHNIS VON DER ELEFANTENSPUR

28. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Die vier Heilswahrheiten umfassen alles mitteilbare Heilsame

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Dort nun wandte sich der ehrwürdige Sāriputto an die Mönche: Brüder Mönche! - Bruder! -, antworteten da jene Mönche dem ehrwürdigen Sāriputto aufmerksam. Der ehrwürdige Sāriputto sprach:

Brüder, 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 nun auch, ihr Brüder, ist alles Heilsame in den vier Heilswahrheiten einbegriffen. In welchen vier? In der Heilswahrheit vom Leiden, in der Heilswahrheit von der Leidensursache, in der Heilswahrheit von der Leidensauflösung, in der Heilswahrheit von der zur Leidensauflösung führenden Vorgehensweise.

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 irgendwann bei Menschen aufkommt, und jede heilsame Lehre, die irgendwann von einem Religionsgründer gelehrt wurde, immer nur ein Teil der Gesamtwahrheit ist. Dass es sich so verhält, haben schon viele Menschen, welche ursprünglich Anhänger anderer Religionen waren, bei

näherem Kennenlernen der Lehre des Erwachten bei sich erfahren: Sie verstanden ihre ursprüngliche Religion erheblich besser und tiefer und sahen zugleich, welche wichtigen Wahrheiten und Wegweisungen des Erwachten noch über jene anderen Religionen hinausführen.

Weil nun alle vier Wahrheiten *das Leiden* betreffen, sagen manche Menschen, die Lehre des Buddha sei pessimistisch und lebensverneinend. Diese übersehen, dass die dritte und vierte dieser Heilswahrheiten ja gerade von der *Überwindung* des Leidens handeln, während die ersten beiden Wahrheiten die leidigen Dinge innerhalb der Existenz nennen und bezeichnen. 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 gerade diese vier Heilswahrheiten vom Leiden die positivste, realistischste und umfassendste Lehre von der Überwindung des Leidens dar. Sie gehen dem Übel bis an die Wurzel, um es dann von der Wurzel aus aufzulösen.

Die Beschreibung der ersten Heilswahrheit nimmt in unserer Lehrrede den Hauptteil ein, die zweite und dritte Heilswahrheit wird am Ende der Lehrrede in zwei Sätzen erwähnt.

Die erste Heilswahrheit vom Leiden

Und was ist die Heilswahrheit vom Leiden?

a) Geborenwerden, Altern, Sterben ist Leiden.
b) Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden.
c) Mit Unliebem vereint, von Liebem getrennt sein, ist Leiden.
d) Was man wünscht (ersehnt, begehrt) nicht erlangen, ist Leiden.

Kurz gesagt, die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden.

Geborenwerden ist Leiden

Geborenwerden, Alter, Krankheit, Tod - das sind die Leiden an der zu sich gezählten Form, 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 kund gibt.

Mit der Geburt ist man 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, die einst ebenso abhängig waren. Man wird geboren mit einst gewirkten bestimmten Eigenschaften und Leidenschaften, mit Trieben, deren Wucht man ausgeliefert ist. Man ist zunächst animalisch triebhaft wie ein Tier und muss alles Menschliche erst mühsam lernen.

Vor allem aber, und das ist das Entscheidende, geschieht dieses 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 Erfahrungen, 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. Das geht 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 ich 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.

Altern, Krankheit ist Leiden

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.

Und auch ohne Krankheiten beginnt irgendwann die sichtbare Abnützung. 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 schlech-

ter. Und wie bald schwindet die Schönheit der Gestalt: die Haare, grau-weiß, fallen aus; die Zähne werden morsch. Die glatte Haut wird faltig und runzlig, und so schreitet der Prozess der Abnutzung, des Verfalls fort. Die Bekannten sterben, man wird einsam. Früher kam man aufs Altenteil, heute ins Altersheim.

Die Lebensgenüsse werden schmaler, die Kräfte nehmen ab. In einem deutschen Spruch des 16. Jahrhunderts heißt es:

Zehn Jahr: kindische Art;
zwanzig Jahr: ein Jungfrau zart;
dreißig Jahr: im Haus die Frau;
vierzig Jahr: ein Matron' genau;
fünfzig Jahr: ein Großmutter;
sechzig Jahr: des Alters Schudder;
siebzig Jahr: alt, ungestalt;
achtzig Jahr: mürb und kalt;
neunzig Jahr: ein Marterbild;
hundert Jahr: das Grab ausfüllt.

Sterben ist Leiden

Es gibt nicht wirklich eigenen Besitz, 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, doch mit dem Tod ist das Gewohnte nicht mehr zugänglich, ist unerreichbar geworden.

Wer aber nach dem Rat des Erwachten sich nicht nur den augenblicklichen Freuden und augenblicklichen Leiden hingibt, sondern immer wieder das Leben und seine Gesetze betrachtet und bedenkt und die vom Erwachten beschriebenen größeren Möglichkeiten in übermenschlichen Daseinsformen und die Möglichkeit der endgültigen Todüberwindung be-

trachtet, der kann dem jeweiligen Augenblick nicht mehr so verfallen wie der oberflächliche Mensch. Ihm ist die Unbeständigkeit vor Augen:

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

(Augustinus)

Der Erwachte sagt in einem Gleichnis:
Wenn da von Osten ein Bote käme und meldete, es rücke ein gewaltiger Berg alles zermalmend heran, dann würde man nach Westen ausweichen. Aber da käme von dort ein Mann, voll Entsetzen berichtend, dass auch von Westen ein riesiges Bergmassiv heranrücke und alles Leben zerstöre. Man würde nach Norden fliehen - aber auch von da käme dieselbe Nachricht der Bedrohung. So bleibt nur die Flucht nach Süden - und da erscheint auch von dort dieselbe Schreckensnachricht. (S 3,25)

Diese vier Berge des Unheils, die sich drohend heranwälzen und mich zermalmen werden, sind Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Das sind die vier großen Feinde des Lebens, das sichtbare Übel der Existenz.

Man keimt in Schoßen, keimt in andren Welten

und kehrt im Wandelkreise hin und wieder,
ergibt sich gern dem Wahne der Gewohnheit:
und keimt in Schoßen, keimt in andren Welten. (M 82)

Kein Dasein hat Beständigkeit
und kein Gebilde dauert an.
Anrieselnd häuft es hier sich an,
und rieselnd rinnt es schon davon. (Thag 121)

Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden. Vereint sein mit Unliebem, getrennt sein von Liebem ist Leiden

- sind Leiden am Gefühl, wobei man wahrnimmt, dass man von Liebem getrennt ist, mit Unliebem vereint ist. Die Unermesslichkeit des Leidens, des Kummers 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:

Was denkt ihr, Mönche, was ist wohl mehr: die Tränenflut, die ihr auf diesem langen Weg immer wieder zu neuer Geburt und neuem Tod eilend, mit Unerwünschtem vereint, von Erwünschtem getrennt, klagend und weinend vergossen habt - oder das Wasser der vier großen Meere? - So wie wir, o Herr, die vom Erhabenen gezeigte Lehre verstehen, sind von uns auf diesem langen Weg, während wir immer wieder zu neuen Geburten und neuen Toden eilten, mit Unerwünschtem vereint, von Erwünschtem getrennt, klagend und weinend, wahrlich mehr Tränen vergossen worden als Wasser in den vier großen Meeren enthalten ist. -

Gut, ihr Mönche, dass ihr die von mir gezeigte Lehre so versteht. Mehr Tränen freilich, ihr Mönche, habt ihr auf diesem langen Weg, immer wieder zu neuen Geburten und neuen Toden eilend, mit Unerwünschtem vereint, von Erwünschtem

getrennt, klagend und weinend vergossen, als Wasser in den vier großen Meeren enthalten ist.

Lange Zeiten hindurch habt ihr, Mönche, den Tod der Mutter erfahren, den Tod des Vaters - des Sohnes, der Tochter - der Geschwister erfahren. Lange Zeiten hindurch habt ihr den Verlust eurer Habe erlitten, lange Zeiten wart ihr von Krankheiten bedrückt. Und während ihr 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 erfuhrt, während ihr mit Unerwünschtem vereint, von Erwünschtem getrennt wart, da vergosset ihr von Geburt zu Tod, von Tod zu Geburt eilend, auf diesem langen Weg wahrlich mehr Tränen, als Wasser in den vier großen Meeren enthalten ist. (S 15,1-3)

Was man begehrt nicht erlangen, ist Leiden

Ständig im Mangel ist die Welt, nicht zu befriedigen, ein Sklave des Durstes sagt der Mönch *Ratthapālo (M 82)*. Und dieser Durst 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 Entspanntheit, indem er etwa ganz und voll erlangt, wonach ihn von Herzen verlangt. Denn selbst wo 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 zwischen Verlangen und Erlangen in Spannungen, die oft unerträglich werden können.

Zum Beispiel finden viele alte Menschen in ihrer Einsamkeit keine Kontakte zu ihren Nachbarn, ja, sie suchen sie nicht einmal. Eine innere Öde und Leere bewirkt bei ihnen zuneh-

mende Verdrießlichkeit. Den verlorenen und unerreichbar gewordenen äußeren Freuden des Lebens läuft ihr Geist immer wieder begehrlich 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 des Nächsten, aus der Anteilnahme und dem Bemühen um erhellende, wohltuende Gespräche, um Verständnis und Förderung, denn ihre Gedanken kreisen nur um die eigenen 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, sie wird überhaupt nie endgültig geschlossen. Das ist das dem Menschen schmerzlich spürbare Leiden.

Kurz gesagt: die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden

Alles, was irgend 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 Wohlerfahrungssuche (5) - oder mehrere dieser Komponenten - oder alle Fünf zusammen. Außer diesen fünf Zusammenhäufungen 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 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 fünften Zusammenhäufung, der programmierten Wohlerfahrungssuche, ordnet der Erwachte keine spezielle Leidensform zu. Denn sie ist die programmierte Aktivität, die durstgetriebene, im Geist ausgebildete Wohlerfahrungssuche, die die triebgeladenen Sinnesorgane an die gewünschten Objekte oder diese an den Körper führt, wodurch das Leiden fortgesetzt wird.

Das Leiden durchschauen, die erste Heilswahrheit begreifen, heißt also, die fünf Zusammenhäufungen zu betrachten. Diese fünf Zusammenhäufungen, die zusammen in ihrem automatischen Ablauf das Leiden in Gang halten, sind das Hauptthema unserer Lehrrede.

Die fünf Zusammenhäufungen *(upādāna-khandhā)*

Was sind, Brüder, die fünf Zusammenhäufungen?
Die Zusammenhäufung Form,
die Zusammenhäufung Gefühl,
die Zusammenhäufung Wahrnehmung,
die Zusammenhäufung Aktivität,
die Zusammenhäufung
programmierte Wohlerfahrungssuche.

Der Pālibegriff *upādāna-khandhā* wird von den verschiedenen Übersetzern sehr unterschiedlich verdeutscht, z.B. mit „fünf Stücke des Anhangens“ oder „Daseins-Aggregate“ oder „Aggregate des Anhaftens“ oder „Greifegruppen“ oder „Die fünf Kategorien des empirischen Seinseindrucks“.

Upādāna-khandhā setzt sich zusammen aus den zwei Wörtern *upa-ādāna* und *khandha. Khandha* heißt so viel wie „Haufen“, „Häufung“, und in diesem Sinn auch „Stück“ oder „Teil“, denn auch was ein Teil eines Größeren ist, ist seinerseits doch eine Anhäufung von vielem Kleinen (auch ein „Stück Holz“ ist in Wirklichkeit eine Anhäufung von vielen „Holz“ genannten Teilchen). Das Wort *up-ādāna* besteht aus *„ādāna* = nehmen und der Vorsilbe *upa = heran; upa-ādāna* wird zusammengezogen zu *upādāna* und bedeutet „herannehmen“ oder „ergreifen“ oder „sich aneignen“. Und so bedeutet *upādāna-khandhā* durch Ergreifen entstandene Anhäufungen, Zusammenhäufungen.

Von diesen fünf Zusammenhäufungen können wir sagen, dass sie die gesamte Existenz ausmachen, dass sie alles, was überhaupt erscheint, samt dem Erscheinen selber und samt den Bedingungen des Erscheinens enthalten. Außer den fünf Zusammenhäufungen gibt es nichts. Wir können uns umsehen in unserem Leben, wo immer wir wollen - ob wir uns „nach außen“ oder „nach innen“ wenden, ob wir den Mikrokosmos und Makrokosmos in allen Richtungen durchschweifen oder ob wir in tiefen Meditationen oder auch in durchdringendem Weisheitsanblick in der rückerinnernden Erkenntnis vergangener Daseinsformen und in anderen übersinnlichen Zuständen tiefe und umfassende Einsichten gewinnen - alles, was nur irgendwie in dieser oder in anderer Weise erfahren wird und erfahrbar ist, das ist immer irgendwie geartete Form, irgendwie geartetes Gefühl oder Wahrnehmung oder irgendwie geartete Aktivität oder programmierte Wohlerfahrungssuche oder mehrere dieser Dinge oder alle Fünf zusammen. Außer diesen fünf Dingen tut sich nichts, erscheint nichts.

Der Erwachte/Sāriputto sagt, dass die fünf Zusammenhäufungen Leiden seien. Und das bedeutet: Innerhalb dieser fünf Zusammenhäufungen kann kein Wohl erlebt werden, das bestehen bleiben würde. Es mag hier und da scheinbares Wohl vorübergehend erfahren werden, aber alles wandelt sich immer wieder in Leiden um, auch wenn es im Anfang anders aussieht. Betrachten wir die fünf Zusammenhäufungen im Einzelnen.

Die Zusammenhäufung Form besteht aus vier großen Gewordenheiten

Man mag sich fragen, warum jede Übung, die der Erwachte nennt (so auch die Satipatthāna-Übungen) immer mit der Betrachtung der Form beginnt und nicht mit der Betrachtung des Gefühls als dem Bereich, wo das Leiden empfunden wird. Die Antwort lautet: Der normale Mensch sieht nicht auf das Innere, auf die Gefühle, sondern schaut nach außen auf die begehrten, gehassten oder gleichgültigen Dinge. Erst muss der Mensch den Unwert des als außen Erlebten erkennen, sehen, dass sie des Besitzes und der Gefühle nicht wert sind, dann erst kann sich der Mensch von den Gefühlen lösen. Wenn die Dinge dem Geist noch verlockend oder abstoßend erscheinen, wäre es sinnlos, die entstehenden Wohl- oder Wehgefühle auflösend betrachten zu wollen. Der normale Mensch nimmt die erschienene Form als Existenz-Grundlage, und darum muss auch der Übende in der praktischen Durchschauung von ihr ausgehen.

Sāriputto fragt und antwortet selber:

Was ist, Brüder, die Zusammenhäufung Form? Die vier großen Gewordenheiten und was durch die vier großen Gewordenheiten als Form ergriffen wurde.
Und was sind die vier großen Gewordenheiten?
Die Gegebenheit Festigkeit / Erde,

die Gegebenheit Flüssigkeit / Wasser,
die Gegebenheit Wärme / Hitze,
die Gegebenheit Luft / Wind.

Die vier großen Gewordenheiten *(mahā-bhūta)* sind geworden,
gewirkt durch die Herzensbeschaffenheit,
sind dadurch Gegebenheiten *(dhātu)*

Die vier großen oder ausgedehnten oder weit umfassenden *(mahā)* Gewordenheiten *(bhūta)* sind die Gegebenheit des Festen *(pathavī-dhātu),* die Gegebenheit des Flüssigen *(āpo-dhātu),* die Gegebenheit des Hitzigen *(tejo-dhātu),* die Gegebenheit des Luftigen *(vāyo-dhātu),* die der Erwachte zusammenfasst unter dem Begriff *rūpa,* zu übersetzen mit: Form, Gestalt, Bild, Erscheinung, Materie, das Physische: *Die vier Gewordenheiten sind der Grund, die Bedingung für das Offenbarwerden der Häufung Form. (M 109)* Das Pāliwort *mahā-bhūta* bedeutet, dass die vier Elemente, wie sie im klassischen Altertum genannt werden, nicht absolut für sich bestehen, sondern dass sie geworden, geschaffen, gewirkt sind. *Bhūta* ist das Geschaffene, Erzeugte, ist unsere Schöpfung, die als Gegebenheit wahrgenommen wird. Der Erwachte zeigt mit seiner gesamten Lehre: Es gibt keine unabhängig für sich bestehende Form, keine „Welt da draußen", keine „objektive Welt", deren Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze und Luft ein souveränes Individuum, ein „Ich" betrachtet und deren Töne es hört, die die Ursache für sein Erleben seien. Vielmehr kommt nur der Eindruck, das Bild auf, als ob mit „eigenen Augen" „die Formen der Welt" wahrgenommen würden, mit „eigenen Ohren" „die Töne der Welt". In Wirklichkeit besteht zwar der Eindruck, ein Ich sehe äußere Formen, höre äußere Töne, aber hinter diesem geistigen Eindruck steht nicht eine vom erlebten „Erleber" unabhängige Welt, aus welcher die Eindrücke kämen, sondern das, was der Erwachte im Bedingungszusammenhang *bhava* nennt, was allgemein mit „Werden" oder „Dasein" übersetzt wird: die Gesamtheit des von uns Gewirkten,

das Schaffsal ist die Quelle unserer jeweiligen Erlebnisse. Wir betrachten die herantretenden Begegnungswahrnehmungen, als ob wir Neues aus der Welt sähen, als ob wir Neues aus der Welt hörten, röchen, schmeckten, tasteten, bedächten. Aber der Erwachte sagt von diesem Vorgang: „Maler Herz malt."

Auch die heutigen westlichen physikalischen Forschungen haben inzwischen zu Einsichten geführt, die von den Forschern dahingehend interpretiert werden, dass es eine „objektive Welt" nach früherer naiver Auffassung nicht gibt, dass vielmehr ohne das beobachtende und erlebende Subjekt die Welt *nicht etwa* nur nicht wahrgenommen wird, sondern dass sie auch nicht „besteht", dass also Subjekt und Objekt nur in unlöslicher Verbindung bestehen.

Das aber ist eine uralte Einsicht, die in allen Kulturen der Menschheit, sei es von einzelnen Menschen, sei es von ganzen Gruppen erkannt wurde. Diese Einsicht ist in Indien immer beherrschend gewesen und ist dort nur in der Gegenwart unter dem Einfluss der westlichen „Dinglichkeit" im Schwinden begriffen.

In Wirklichkeit ist nicht eine Welt gegenüber einem Ich oder ein Ich gegenüber einer Welt, vielmehr besteht eine fest gesponnene Verbindung zwischen dem Wirken des Täters und dem ihn umgebenden Gewirkten, wobei dieses Gewirkte *die Illusion einer gespaltenen Begegnungs-Wahrnehmung erzeugt: den Luger, an den erfahrbare Formen herantreten, den Lauscher, an den erfahrbare Töne herantreten...(M 18)*

Das Herantretende sind die Gegebenheiten *(dhātu)*. Das Wort *dhātu,* herkommend von *dahati* = hinstellen, bedeutet „das Hingestellte, nun da Stehende, das Gebildete, Eingebildete, Angewöhnte und dadurch Vorhandene", also das Gegebene, mit welchem wir bei all unserem Planen und Anstreben zu rechnen haben. Der Erwachte nennt (M 115) 41 Gegebenheiten, die wir einteilen können in

1. die Triebe und Eigenschaften der Wesen: Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Gewaltsamkeit/Grausamkeit und ihre positi-

ven Gegenteile: Freiheit von Sinnensucht, Mitempfinden, Schonen,
2. die Gesamtheit des von uns als Außen Gewirkten: die Form, wie sie herantritt als sichtbare Bilder, als hörbare Töne, als riechbare Düfte, als schmeckbare Säfte, als tastbare Körper,
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 *dhātu.* So gesehen gibt es nichts, das an sich da ist, sondern da sind nur die angeschafften, erworbenen Eigenschaften und die geschaffenen Umweltphantome [94], die eine den Trieben des Empfinders entsprechende Wahrnehmung von einem Ich in einer dem Wirken dieses Empfinders entsprechenden Umwelt liefert: „Hier bin ich in dieser Welt.“ Durch die Gegebenheiten, heißt es (S 14,13), entsteht die Wahrnehmung:
Von den Gegebenheiten kommt die Wahrnehmung (saññā),von der Wahrnehmung die Anschauung (ditthi), von der Anschauung das denkerische Angehen (vitakka) des Wahrgenommenen.
Wir nehmen eine objektive, außerhalb von uns befindliche Welt an, aus welcher wir dies oder das aufgelesen, erfahren haben. Der Erwachte aber sagt: Je nach dem Angewöhnten, je nach dem, was du dahin gesetzt oder je nach dem, als wen oder was du dich dahin gesetzt hast, ist die Wahrnehmung, nicht einer objektiven Welt zufolge.

Der Erwachte sagt von der Wahrnehmung, dass sie einer Fata Morgana gleiche, einer Luftspiegelung. Das heißt, was da erlebt wird, das ist nicht einfach eine Idee oder eine Illusion, sondern es ist die Spiegelung einer seelischen Gegebenheit, also Spiegelung von etwas, das wirklich da ist. Aber erstens ist

---

[94] In M 1 wird gezeigt, wie die Angewöhnungen und Gegebenheiten von unbelehrten Menschen hingestellt, angeschafft werden oder ab neuer Geburt wieder neu ergriffen werden, und bei der Beschreibung des Kämpfers (M 1) und in unserer Lehrrede wird gezeigt, wie man sie abschaffen, auflösen kann.

das seelisch Gegebene nicht dort, wo es erscheint, dort erleben wir nur das „Gespiegelte“. Und zweitens ist das seelisch Gegebene auch nicht so, wie es da scheint, als objektive Umwelt, sondern die Erlebnisse sind eine Projektion der Triebe.

Triebe, Neigungen bestimmen, gleichviel ob sie gut oder schlecht, schädlich oder nützlich sind, was der Mensch erlebt und was nicht. Diese Wahrnehmung, von welcher wir leben, durch welche wir an Ich und Welt und Dasein glauben, Ich und Welt und Dasein wähnen, ist Luftspiegelung, ist nicht so vorhanden, wie sie scheint, ist Blendung, Wahn. Von keiner Erscheinung „weiß“ der Mensch anders als nur durch die Wahrnehmung. Und diese Wahrnehmung ist, weil sie eine Eintragung von gefühlsbesetzten Erfahrungen der Triebe in den Geist ist, Blendung, Täuschung, Wahn. Durch die Erfahrung der Süchte, der Triebe, befinden sich gefühlsbesetzte Wahrnehmungen im Geist, und der unbelehrte Mensch hat sich so eine Sammlung von Objekten und Begriffen aufgebaut, selbst konstruiert, nimmt ein Ich an, das eine Welt erlebt, hat die Wahrnehmung als Substanz des Daseins vergessen, aber den Inhalt der Wahrnehmung für „an sich bestehend“ genommen. Diese täuschende Vorstellung, diese falsche Anschauung des unbelehrten Menschen, die den Inhalt der Wahrnehmung als Realität nimmt, nennt der Erwachte Wahn, Falschwissen, Unrealität-Wissen, d.h. das Betreffende ist in der Wirklichkeit so „nicht zu finden“, ist abseits der Wirklichkeit. Und da der wahnhafte Geist, der nichts anderes als triebbestimmte Eindrücke eingesammelt hat, nie die Aufhebung des Begehrens anstreben kann, so ist durch den unbelehrten wahnbefangenen Geist die Fortsetzung des Samsāra mit immer wieder Geborenwerden, Altern und Sterben und d.h. mit vorwiegend Wehgefühlen vorprogrammiert.

Wenn der Erwachte sagt: *In diesem Körper mit Wahrnehmung und Geist, da ist die Welt (A IV,45),* so heißt das: In diesem Körper wirken die Triebe wie gefährliches Gift, die dem Geist Falsch- und das heißt „Gift“-Wahrnehmungen liefern. Diese triebgefärbten Wahrnehmungen sind bei dem nor-

malen Menschen so stark, dass kein Interesse und damit keine Möglichkeit zur Aufnahme von triebfreiem Wissen besteht.

Ein Mensch dagegen, der trotz vieler sinnlicher Triebe auch den Wunsch hat, über Gesetz und Struktur der Existenz Aufschluss zu bekommen, nutzt die Zeiten, in denen die triebgefärbten Wahn-Wahrnehmungen nicht so stark im Vordergrund stehen, so dass er rechte Anschauungen aufnehmen kann. Dies zeigt der Erwachte (S 14,13):

Je nach der Gegebenheit, ihr Mönche, ist die Wahrnehmung und ist die Anschauung und ist das denkerische Angehen.-

Nachdem der Erwachte so gesprochen hatte, fragte der ehrwürdige Kaccāyano den Erhabenen: Wenn nun, o Herr, ein nicht Erwachter vom Erhabenen die Anschauung hat: „Das ist ein vollkommen Erwachter", wodurch bedingt ist dann diese Anschauung? -

Der Mönch meint also, wie kann es denn kommen, dass einer, der noch die Wahn-Gegebenheit hat, dennoch die richtige Anschauung hat: „Das ist ein Vollendeter"? Das scheint doch ein Widerspruch zu sein zu der Behauptung: *Je nach der Gegebenheit ist die Wahrnehmung.* Ich habe noch nicht die Weisheits-Gegebenheit (das Gegenteil vom Wahn), aber trotzdem weiß ich, dass der Erwachte ein Vollendeter ist. Der Erwachte antwortet:

Von großem Umfang ist, Kaccāyano, die Wahngegebenheit. - Durch niedere Gegebenheit bedingt ist auch niedere Wahrnehmung, niedere Anschauung, niederes Denken, niedere Absichten, niedere Wünsche, niedere Entschlüsse, niederer Charakter, niedere Rede. Niederes berichtet er, zeigt er, erklärt er, breitet er aus, enthüllt er, über Niederes verbreitet er sich in allen Einzelheiten, Niederes offenbart er, und er wird in niedriger Welt wiedergeboren. - Durch mittlere Gegebenheit bedingt ist auch mittlere Wahrnehmung, mittlere Anschauung, mittleres Denken, mittlere Absichten... - Durch feine Gegeben-

heit bedingt ist auch feine Wahrnehmung, feine Anschauung, feines Denken, feine Absichten...

Der Erwachte antwortet also: Weit umfassend, unermesslich unterschiedlich ist die Gegebenheit Wahn. Es gibt niederen, d.h. groben, und auch mittleren und feinen Wahn. Der Übende hat in seinem vordringenden Denken immer wieder Augenblicke, in denen er von wenig Trieben beeinflusst ist. In solchen Augenblicken geringeren, feineren Wahns hat er gemerkt: „In neutralen Zeiten, in denen ich hell, klar und frei war, habe ich deutlich gesehen: ‚Der Erwachte ist frei von Gier, Hass, Blendung, der Erwachte ist vollendet.' Diese Einsicht habe ich nicht immer in voller Klarheit und in vollem Umfang gegenwärtig, aber die Erinnerung an diese Einsicht halte ich im Geist fest." Und so geht es mit anderen wichtigen erfahrenen Kausalzusammenhängen, die von dem Interessierten auch trotz starker sinnlich faszinierender Vorgänge nicht vergessen werden.

Wahn, zusammen mit den Trieben, ist die den Leidenskreislauf erhaltende Gegebenheit. In der Kette der bedingten Entstehung heißt es: *Durch Wahn bedingt sind die drei Bewegtheiten:*

Körperliche Bewegtheit: Ein- und Ausatmung und andere vegetative Bewegtheiten,
denkerische Bewegtheit: Bedenken und Sinnen,
Herzensbewegtheit: Gefühl und Wahrnehmung.

Diese drei Bewegtheiten werden in der groben Selbsterfahrnis erfahren, in der Sinnensuchtwelt mit den vier großen Gewordenheiten, wie sie Tiere, Menschen und sinnliche Götter erfahren.

Es gibt aber auch Welten mit sanfter Begegnung zwischen den Lebewesen (Brahmawelten) ohne harte Begegnung, und dort wird Form ohne Festigkeit erlebt. In der Sinnensuchtwelt werden alle großen Gewordenheiten erlebt. Wir erleben, dass uns manche Dinge, z.B. Autounglück, hart begegnen, und wir erleben, dass uns Menschen mit Gedanken, Worten und Taten

freundlich oder hart begegnen. Wenn die seelisch harte Begegnung immer mehr aufgegeben wird, dann erscheint im nächsten Leben auch nicht mehr die Gegebenheit Festigkeit in der Wahrnehmung. Durch den radikalen Abbau jeder harten Begegnung wird auch die als Außen erlebte Härte abgebaut. So gibt es Daseinsformen, Selbsterfahrnisse, in denen das Harte gar nicht mehr erscheint. Die Wesen erleben sich als brahmisch rein von Sinnensucht und jeglicher Antipathie, in Liebe, Erbarmen, Freude, Gleichmut strahlend. Anders als die Wesen der Sinnensuchtwelt, die auf äußere Sinneseindrücke angewiesen sind und Nahrung von außen bekommen müssen, leben die Leuchtenden vorwiegend von dem Wohl ihrer Eigenhelligkeit. Sie haben sich früher durch die Entwicklung von Verständnis und Mitempfinden mit allen Wesen, auch mit den erbärmlichsten und abstoßendsten, zu innerer Hochherzigkeit und Güte entwickelt und haben von daher ein so beglückendes, erhabenes Grundgefühl, wie es sinnensüchtige Menschen durch keinerlei äußere Eindrücke gewinnen können. So heißt es in D 27:

Die Leuchtenden bestehen geistig, ernähren sich von geistiger Beglückung bis Entzückung (pīti) und ziehen selbstleuchtend ihre Bahn im Himmelsraum, bestehen in herrlichem Glanz und überdauern lange, lange Zeiten.

Später heißt es: Die Leuchtenden sinken ab in die Brahmawelt. Immer noch sind sie selbstleuchtend. Aber sie erfahren jetzt mehr Gewordenheiten:

Einzig Wasser geworden aber ist es zu jener Zeit, tiefdunkel, tiefdunkle Finsternis; es gibt weder Sonne noch Mond noch Gestirne, weder Tag noch Nacht, weder Wochen- noch Monatszeiten, keine Jahreszeiten und Jahre; es gibt weder Frau noch Mann; die Wesen sind eben nur Wesen.

Dann hat sich im Verlauf langer Wandlungen auf dem Wasser eine Erdhaut ausgebreitet. Da hat eines der Wesen, lüstern geworden: „Sieh da, was mag das nur sein?“ von der

Erdhaut fingernd gekostet. So von der Erdhaut kostend, empfand es Behagen. Durst war ihm entstanden. Noch andere der Wesen sind dem Beispiel dieses Wesens nachgefolgt und haben die Erdhaut fingernd gekostet. So von der Erdhaut kostend, empfanden sie Behagen, Durst war ihnen entstanden. Da haben nun die Wesen begonnen, die Erdhaut mit Händen aufzunehmen, um sie zu genießen. Sobald aber die Wesen begannen, die Erdhaut mit Händen aufzunehmen, um sie zu genießen, da war ihnen auch schon das Selbstleuchten verschwunden. Als ihnen das Selbstleuchten verschwunden war, da sind Sonne und Mond erschienen, da sind Sterne und Planeten aufgegangen; da ist Tag und Nacht erschienen, da sind Wochen- und Monatszeiten, Jahreszeiten und Jahre geworden. So weit war damit wiederum Welt ausgebreitet - die Erfahrung der vier großen Gegebenheiten.

In seiner ganzen Lehre zeigt der Erwachte, dass „Welt“ aus Wahrnehmung, aus Erleben besteht, ein Traumgespinst ist, hinter dem keine „objektive Materie“, keine „Substanz“ steht, sondern Wahn-Wahrnehmung. Und er zeigt weiter, dass die Gesetze, die dieses Geschehen beherrschen, keine „Naturgesetze“ sind, sondern psychische Gesetzmäßigkeiten der Wahntraumentwicklung. Wenn ich Vielfalt denke, erscheint Vielfalt. Wenn ich Vielfalt mit Egoismus, Verweigern und Entreißen gedacht habe, erscheint Vielfalt mit Egoismus, Verweigern und Entreißen. Wenn ich Vielfalt mit Altruismus gedacht habe, erscheint Vielfalt mit altruistischen Wesen.

Solange ich Vielfalt annehme, glaube, wird immer weiter Vielfalt geschaffen. Wenn wir hören: Vielfaltglaube erwächst nur aus dem Ergreifen einzelner Erscheinungen, dann beginnen wir, gröbere Bezüge zu den Erscheinungen zu mindern, und merken, dass die ganze Erscheinung entsprechend heller wird. Es ist, wie wenn man eine lichte Farbe ins Ölgemälde gibt - das ganze Bild wird heller. Maler Herz malt eine hellere Vielfalt.

Fünf Hauptbezüge des Herzens malen die Ich- und Welterscheinung:

1. Schadenwollen, feindliche Gegenwendung, Entreißen,
2. Nächstenblindheit, Rücksichtslosigkeit, Abwendung, Verweigern,
3. Begehren nach Sinnendingen,
4. Begehren nach Form,
5. Begehren nach Formfreiheit.

Wer die Tugendregeln hält, achtet im Ganzen mehr auf die Bedürfnisse anderer, dringt nicht in die Interessensphäre anderer ein. Er erlebt nach dem Tod himmlische Welt, das Wohl der Götter der Dreiunddreißig (D 23) - zwei Bereiche über dem Menschentum. Wird das Herz selber von Herzensbefleckungen geläutert, dann hat der Übende Wesensverwandtschaft zu den Still Zufriedenen (Tusita-)Göttern erworben mit wenig Bedürfnissen an Welt und Vielfalt, vier Stufen über dem Menschentum (D 23). Ihnen erscheint der Menschenbereich mit übler Gesinnung und Rücksichtslosigkeit, mit entreißendem und verweigerndem Reden und Handeln so grob und stinkend, wie wenn Menschen in eine Jauchegrube gefallen wären.

Wenn die Anschauung gewonnen wird, dass die Haltung unterschiedsloser Liebe zu allen Wesen der Weg zum Heil ist und unterschiedslose Liebe entwickelt wird, dann tritt das Begehren nach Sinnendingen zurück und der Übende erlebt sich und andere als Brahmawesen. Die Festigkeit, das Harte, ist aus der Form herausgenommen. Wird Egoismus, Trennung zwischen Ich und Du noch weiter gemindert, dann wird auch nicht mehr ein Gegenüber von Wasser wahrgenommen: Die Leuchtenden kreisen im Raum, sehen kein Wasser unter sich, erleben von den Gewordenheiten nur noch Licht (ihr Leuchten) und Luft. Nicht die Welt liefert Erleben, nicht weil die Welt da ist, darum wird eine da seiende Welt erlebt, sondern weil das Herz Bedürfnis nach Vielfalt oder Einfalt hat, darum wird Vielfalt oder Einfalt erlebt.

Wenn es Form an sich gäbe, dann müssten wir die Formwelt verlassen, um in die Welt der Formfreiheit zu kommen. Aber wir verlassen keine Formwelt, sondern der belehrte Nachfolger radiert im Geist die Erscheinung Form aus, malt nicht mehr Form, löst den Bezug zu Form und erfährt dadurch Formfreiheit. Diese Wesen mit feinstem Wahn sind ohne Wahrnehmung von Formen, von Ich und Umwelt und darum auch ohne die zweite, die denkerische Bewegtheit. Sie erfahren aus der zartesten Bewegtheit des Herzens, Wahrnehmung, nur noch eine erhabene Empfindung, Gleichmut, ohne Ereignisse und damit ohne Zeit-Eindruck.

Zu dieser Wahrnehmung der Formfreiheit gelangen Wesen, die schon in der Erlebensform als Mensch immer wieder die Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung der Sinnenlust und der Form abgezogen haben und sie unter dem Leitbild *Ohne Ende ist der Raum* ausschließlich auf das Raumunendlichkeitserlebnis gerichtet haben, dann unter dem Leitbild *Ohne Ende ist die Erfahrung (viññāna)* auf das Erfahrungsunendlichkeitserlebnis gerichtet haben, und dann unter dem Leitbild *Da ist nicht irgendetwas* auf das Nicht-irgendetwas-Erlebnis gerichtet haben. Sie nehmen in dieser unsagbaren Einfalt einen erhabenen Frieden wahr (allein die dritte Bewegtheit), wie er selbst in den reinsten Bereichen der immer noch vielfältigen Formenwelt nicht zu finden ist. Die Spaltung Ich/Umwelt ist aufgehoben. Es geht in diesen formfreien Erlebensweisen nur noch um Wollensflüsse/Einflüsse durch feinsten Wahn, um die Wahrnehmung eines erhabenen, lange Zeit vollkommen ungestörten Friedens (dritte Bewegtheit).

Die Gegebenheit Festigkeit/Erde

Was ist nun, Brüder, 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 Kopfhaare, 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, Brüder, 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 hört 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.

Es gibt, ihr Brüder, eine Zeit, in der die als außen erfahrene Gegebenheit Wasser rast (pakuppati, wörtlich: zornig wird*), und dann verschwindet die als außen erfahrene Gegebenheit Festigkeit. Dieser als außen erfahrenen Gegebenheit Festigkeit, der so ungeheuren, Unbeständigkeit wird sich, ihr Brüder, zeigen, zeigen wird es sich, dass sie dem Gesetz des Dahinschwindens, des Vergehens, der Veränderung unterworfen ist.*

Um wie viel mehr gilt dies von diesem acht Spannen hohen, durch Durst ergriffenen Körper da, der nicht als „Ich“ oder „Mein“ oder „Ich bin“ betrachtet werden kann.

Wenn man sich die gewaltige Wassermenge bei Flut vorstellt, die alles Feste überspülen und zunichte machen kann, dann wird man sich mit der Ohnmacht der als außen erfahrenen Form erst recht der Geringfügigkeit, Kleinheit und Hilflosig-

keit der zu sich gezählten Form, des Körpers, bewusst, und alle Selbstüberschätzung schwindet. So wie die Wassermassen alles Feste um mich herum wegreißen, das ich als Eigentum ansehe, so ergreifen sie auch diesen Körper, und wenn ich ihn auch noch so sehr zu schützen suche. Ebenso wie von der gewaltigen Wassermenge wird der Körper von Alter, Krankheit und Tod ergriffen, kann ihnen nicht entgehen, ausgelöscht wird alles, was als „Eigentum“, „Ich“ oder „Mein“ empfunden wurde.

Die Gegebenheit Flüssigkeit/Wasser

Was ist nun, Brüder, die Gegebenheit Flüssigkeit? Die Gegebenheit Flüssigkeit mag zu sich gezählte Flüssigkeit sein oder als außen (erfahrene) Flüssigkeit. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit?

Das durch sich selbst als zu sich 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 selbst gezähltes Wässriges oder Flüssiges ergriffen wurde - das nennt man, Brüder, 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.

Es gibt, ihr Brüder, eine Zeit, in der die als außen erfahrene Gegebenheit Wasser rast. Sie schwemmt

Dörfer, Marktstädte, Großstädte, Bezirke und Länder hinweg. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean hundert Meilen weit zurückweicht, zweihundert Meilen, dreihundert Meilen, vierhundert Meilen, fünfhundert Meilen, sechshundert Meilen, siebenhundert Meilen. Es kommt die Zeit, wenn das Wasser im großen Ozean sieben Palmen tief steht, sechs Palmen tief, fünf Palmen tief, vier Palmen tief, drei Palmen tief, zwei Palmen tief, nur eine Palme tief. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean sieben Faden tief steht, sechs Faden tief, fünf Faden tief, vier Faden tief, drei Faden tief, zwei Faden tief, nur einen Faden tief. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean einen halben Faden tief steht, nur hüfttief, nur knietief, nur bis zum Knöchel. Es kommt die Zeit, in der das Wasser im großen Ozean nicht ausreicht, auch nur ein Fingerglied zu benetzen.

Dieser als außen erfahrenen Gegebenheit Wasser/Flüssigkeit, der so ungeheuren, Unbeständigkeit wird sich, ihr Brüder, zeigen, zeigen wird es sich, dass sie dem Gesetz des Dahinschwindens, des Vergehens, der Veränderung unterworfen ist.

Um wie viel mehr gilt dies von diesem acht Spannen hohen, durch Durst ergriffenen Körper, der nicht als „Ich“ oder „Mein“ oder „Ich bin“ betrachtet werden kann.

Die Gegebenheit Hitze/Feuer

Was ist nun, Brüder, die Gegebenheit Hitze/Feuer? Die Gegebenheit Hitze/Feuer 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 Hitziges und Feuriges 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 gezähltes Hitziges und Feuriges ergriffen wurde.

Das nennt man, Brüder, die zu sich gezählte Gegebenheit Hitze/Feuer. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Hitze/Feuer wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Hitze/Feuer ist eben die Gegebenheit Hitze/Feuer. 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 Hitze/Feuer, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Hitze/Feuer.

Es gibt, ihr Brüder, eine Zeit, in der die als außen erfahrene Gegebenheit Hitze/Feuer rast. Sie verbrennt Dörfer, Marktstädte, Großstädte, Bezirke und Länder. Sie geht nur auf Grund von Brennstoffmangel aus, wenn sie auf grünes Gras trifft oder auf eine Straße oder auf einen Felsen oder auf Wasser oder auf eine freie, offene Fläche.

Es kommt die Zeit, in der man versucht, selbst mit Hühnerfedern und Rindenspänen Feuer zu machen. - Dieser als außen erfahrenen Gegebenheit Hitze/Feuer, der so ungeheuren, Unbeständigkeit wird sich, ihr Brüder, zeigen, zeigen wird es sich, dass sie dem Gesetz des Dahinschwindens, des Vergehens, der Veränderung unterworfen ist. -

Um wie viel mehr gilt dies von diesem acht Spannen hohen, durch Durst ergriffenen Körper, der nicht als „Ich“ oder „Mein“ oder „Ich bin“ betrachtet werden kann.

Mit *als Warmes und Feuriges Ergriffene* ist jede Art von Wärme, von Temperatur gemeint. Der Körper und das als Außen Erfahrene haben eine bestimmte Temperatur. Im Verdauungsvorgang wird Speise abgebaut, gemindert, umgewandelt. Das Pāliwort *jiriyati* hängt mit *jāra* zusammen, das nicht nur Altern, sondern überhaupt Mindern und Abnützen bedeutet. Die Speise wird abgebaut und als Blut oder Fett neu aufgebaut. Sie unterliegt also einer vollkommenen Umwandlung. Alle diese Vorgänge geschehen bei einer bestimmten Temperatur und tragen ihrerseits wieder zur Wärmeentwicklung bei. Die Vorgänge geschehen unbewusst, unbeabsichtigt nach ihrer eigenen Gesetzlichkeit. Da gibt es kein souveränes Ich, das die Vorgänge steuert. So wie der Körper eine bestimmte Temperatur hat, so erleben wir auch außen eine Temperatur, die sehr wechselhaft sein kann. Größte Hitze kann sich bis zur Feuerentwicklung steigern und bald wieder so zurückgehen, dass durch große Nässe und Kälte schwer Feuer zu entzünden ist, wie es Sāriputto schildert. Aber immer wird im zu sich gezählten Körper wie im als außen Erfahrenen irgendeine Temperatur erlebt.

Die Gegebenheit Luft/Wind

Was ist nun, Brüder, die Gegebenheit Luft / Wind? 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 Luftiges und Windiges 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 gezähltes Luftiges und Windiges ergriffen wurde - das nennt man, Brüder, 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.

Es gibt, ihr Brüder, eine Zeit, in der die als außen erfahrene Gegebenheit Luft / Wind rast. Sie fegt Dörfer, Marktstädte, Großstädte, Bezirke und Länder hinweg. - Es gibt die Zeit im letzten Monat der heißen Jahreszeit, in der sie versuchen, Wind mittels eines Fächers oder Blasebalgs zu erzeugen, wo selbst am Wasser kein Halm sich regt. Dieser als außen erfahrenen Gegebenheit Luft / Wind, der so ungeheuren, Unbeständigkeit wird sich, ihr Brüder, zeigen, zeigen wird es sich, dass sie dem Gesetz des Dahinschwindens, des Vergehens, der Veränderung unterworfen ist. -

Um wie viel mehr gilt dies von diesem acht Spannen hohen, durch Durst ergriffenen Körper, der nicht als „Ich“ oder „Mein“ oder „Ich bin“ betrachtet werden kann.

Es geht bei dieser Übung darum, durch nüchternes, sachliches, aufmerksames und beharrliches Beobachten und Vergleichen immer tiefer zu *erfahren,* immer einleuchtender zu erkennen, dass die vier Gegebenheiten des Leibes in keiner Weise anders sind, in keiner Weise lebendiger oder beherrschbarer oder

lenkbarer sind als die vier Gegebenheiten „draußen“ in der übrigen Welt.

Wir sagen: „Luft ist im Raum“ und zählen sie nicht zu uns. Aber wenn wir sie eingeatmet haben, sagen wir „Das bin ich“. Ob die Luft außerhalb oder innerhalb des Körpers ist, die Luft bleibt dieselbe. Doch wir ziehen eine Grenze: Zu dem, was im Körper ist, sagen wir „Ich“, was außerhalb des Körpers ist, das bezeichnen wir als „Umwelt“. Aber es ist dasselbe.

Durch solche Betrachtungen kommt der Übende dazu, keinen Unterschied mehr zu machen zwischen dem Körper mit Festem, Flüssigem, Wärme und Luft und den als außen erfahrenen Formen, die ebenfalls aus Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft bestehen. Durch gründliche Beobachtung wird gesehen und erkannt, dass dieser Körper, von dem man so gern und leicht sagt: „Das ist mein Leib“ oder gar „Das bin ich“, doch eben nichts anderes ist als eine durch jene vier Gegebenheiten bestehende und gefügte Form, die nicht mehr ist als ein anfälliges, zerbrechliches Werkzeug ohne Ichkern, ein Werkzeug, das nach seinem eigenen Gesetz lebt, welches oft uneinsehbar und unverständlich ist, z.B. bei Krankheiten der Organe, der Muskeln, der Knochen usw. Da fühlt sich der Mensch nicht als souveräner Handhaber eines stets zu seiner Verfügung stehenden Werkzeugs, sondern fühlt sich dem Körper hilflos ausgeliefert, wie man auch sagt: „Die Krankheit hat ihn gepackt“ oder „Er ist in den Fängen des Todes“. Insofern kann der Mensch den Körper nicht mit Recht als „mein“ Körper bezeichnen, als Eigentum, über das er Verfügungsgewalt hätte.

„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...

Der Wirklichkeit gemäß sehen bedeutet, dass man sich nichts Irriges vorstellen oder einreden und einbilden soll, auch

nicht Wahres nur flach nachreden, sondern dass man die Dinge so, wie sie wirklich sind, sehen, merken und selbst erkennen soll. Das allein befreit. So ist die Erkenntnis der Wirklichkeit die einzig befreiende Erkenntnis. Denn je mehr wir die wirklichen Zusammenhänge und ihre Gesetzmäßigkeit erkennen, um so mehr können wir uns nach diesen richten, um so mehr kommen wir an die Ziele, an die wir gelangen wollen. Hingegen ist Unkenntnis über die Wirklichkeit und ihre Gesetze die einzige Ursache für alles Leiden.

Wer da also erkennt, dass die Knochen des Leibes nicht lebendiger sind als draußen liegende Äste oder Steinstücke, dass Fleisch, Haut und Sehnen nicht lebendiger sind als draußen liegende Erdschollen, Baumrindenstücke und dergleichen, und wer ebenso bei den drei anderen zum Leib gehörigen wie den als außerhalb des Leibes erfahrenen Beschaffenheiten die gleiche Ichlosigkeit erkennt, für den gilt: *dann findet er nichts mehr an den Gegebenheiten Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme, Luft, das Herz ist gierlos in Bezug auf diese Gegebenheiten.*

In diesem Sinn sagt der Erwachte (M 22):

Was euch nicht angehört, das gebet auf. 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, Zweigen und Blättern in diesem Wald daliegt, wegtrüge oder verbrennt 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 - alles Körperliche ist der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit so 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 oder sonstwie missachten sollte -, sondern hier ist einzig die innere Befreiung aus der Durchschauung angeraten, denn damit wird das Schicksal des Körpers nicht mehr zum Schicksal des Menschen.

Der Erwachte vergleicht die Beobachtung und Durchschauung des Körpers mit dem „Messer der Weisheit“, mit dem der innere Bezug zum Körper durchschnitten wird, so dass man den Körper nicht mehr als Ich ansehen kann. Er wird als Außen, als nicht begehrte Umwelt erkannt, wodurch der Betrachter das Empfinden hat, wie wenn er aus einem Gefängnis heraustritt. Er löst sich von den Fesseln des Körpers, sieht ihn als totes Werkzeug, als unbeständig, zerbrechlich, als krankheitsanfällig und hat bei solcher Durchschauung plötzlich keine Todesangst mehr, weil er sich nicht mehr mit dem Körper identifiziert. Der unbelehrte Mensch ist es gewöhnt, sich mit dem Körper zu identifizieren, und durch diese Identifikation wird das Schicksal dieses toten und auf Untergang und auf Verfall zugehenden Körpers auch zu seinem Schicksal. Wer aber die Leiblichkeit und ihre Gesetzlichkeit durchschaut, der vollzieht jenen Weisheitsschnitt, der sein Anhangen von diesem toten und tödlichen Leib ablöst. Er befreit sich damit vom Tod und von der Sterblichkeit des Körpers. Dieser Prozess führt zu Freiheit und Unverletzbarkeit, denn er erfährt, dass er „selbst“ nicht der Körper ist, sondern dass er ihn als sein Werkzeug benutzt. Dieses Werkzeug weiß wie jedes andere Werkzeug nichts, will nichts und kann nichts; nur der Geist des Menschen lenkt es von innen her nach seinen Wünschen und Vorstellungen. Diese Durchschauung bewirkt eine große Veränderung in seiner Selbsterkenntnis, denn während er früher sich mit seinem Körper als Einheit sah und wenn er von sich sprach, dann auf seinen Körper zeigte, so sieht er jetzt deutlich diesen Körper nicht mehr als sich selbst, sondern als ein Werkzeug, das er benutzt.

Die Schilderung Sāriputtos von der Unbeständigkeit der vier als außen erfahrenen Gegebenheiten in den gewaltigen Ausmaßen dieser Erde lassen ein Bild von ungeheuren

globalen Katastrophen erstehen, wie sie auf dieser Erde immer wieder stattgefunden haben, wie sie auch in Zukunft, in naher oder ferner Zukunft immer wieder eintreten werden, solange die Erde besteht, und wie sie auch in der Gegenwart in jedem Augenblick möglich sind. Der Erwachte bezeichnet die Erde nicht als eine liebevolle Schöpfung eines liebevollen Gottes, sondern beschreibt sie und die gesamte als außen erfahrene Welt nüchtern und realistisch so, wie sie ist mit ihrer Unbeständigkeit und Unsicherheit und zugleich mit ihrer Übermächtigkeit, gegenüber welcher der menschliche Leib wie ein Staubkörnchen erscheint.

Und die Erde ist unsicher. - Ein kleines Erzittern dieser Erdkruste kann im Zeitraum weniger Sekunden die gesamten Häuser großer Städte und Landstriche zerstören, kann Hunderttausende von Menschen töten. Ein Beben oder Erzittern des Meeresbodens kann zu Flutwellen führen, die wie aufgetürmte Wassergebirge dahinrasen und alles umstürzen, hinwegreißen und aufsaugen. Neue Kraterbildungen oder neue Kraterausbrüche können die Atmosphäre in glühenden Gifthauch und ganze Landstriche in rasende Feuerwüsten verwandeln und können alles unter berghohen Aschenschichten begraben.

In einer Zeitung lesen wir:

Unsere Erde war schon immer, wie andere Planeten auch, ein Pol der Unruhe, der ständigen Bewegung, der latenten Katastrophen. Wo heute Meere sind, waren früher Berge und Vulkane, wo heute das Gebirge steht, war Wasser. Beständig war nur der Wechsel...Die Kette der Naturkatastrophen reißt nicht ab. Sie ist noch nie abgerissen, seit es eine Erde gibt.

Was ist gegenüber solchen Gewalten und Wandlungen der als außen erfahrenen vier Gegebenheiten der menschliche Leib? - Ein Nichts!

Wie viel häufiger als die als außen erfahrenen vier großen Gewordenheiten vergehen kleine Menschenkörper, bei denen

nur ein kleiner Mangel an Flüssigkeit, Wärme oder Luft sofort zur Vernichtung führt.

An den als außen erfahrenen Meeren, Gebirgen oder Landschaften merken wir in dem kleinen Zeitraum des Menschenlebens in der Regel wenig Veränderung, aber das Körperwerkzeug verändert sich ständig. Immer wieder werden Zellen abgebaut und erneuert. Altes wird abgetragen, Neues gebildet. Der Körper wandelt sich ununterbrochen.

Man weiß, wie der Körper in seinem jetzigen Alter aussieht. Man denke sich die Jahre zurück von der Geburt an als Einjähriger, Fünfjähriger, Fünfzehnjähriger, Zwanzigjähriger und gehe weiter bis zu 50, 60, 70, 80 Jahren. Wer einen wirklichkeitsgemäßen Blick auf den Körper erhalten will, erlaubt sich nicht mehr einen Blick nur auf den gegenwärtigen Körper, ohne nicht hinzuzufügen, wie er war und wie er werden wird. Das ist Wahrheitswahrnehmung, Bewusstsein von wirklichen Seinsabläufen. Wenn wir den Körper nur im jugendlichen Zustand betrachten und die Vorstellung pflegen: „So ist der Körper“, dann sind wir erschreckt oder entsetzt, wenn der Körper trotzdem hinfällig und elend wird - in demselben Maß, wie man in der Jugend übermütig ist, wenn der Leib gesund und kraftvoll ist. Der Besonnene führt sich vor Augen, dass die altersmäßigen Veränderungen zum Körper gehören und dass der Körper ein unbeständiges, ständig sich wandelndes Ding ist.

Dieser nüchterne Anblick macht nicht beklommen, er macht froh, weil man zur Zeit des Anblicks nicht mehr auf den Körper setzt, nicht mit ihm als Wohlbringer rechnet, ihn als einen von sich getrennten, automatischen Funktionsablauf ansieht, sich nicht auf ihn als Grundlage verlässt, ihn nicht als lebendig, als Ich ansieht. Die Beziehung zu ihm als Leidensbringer ist dann aufgehoben. Damit ist nicht gesagt, dass man den Körper verachten oder vernachlässigen soll. Er wird gepflegt, wie wir Kleidung und Schuhe pflegen, wie wir ein Werkzeug pflegen, das wir im Leben brauchen. Aber wir wissen: Es ist ein Werkzeug, dessen Zeit bald vorüber ist.

Der menschliche Geist ist gebildet und aufgebaut worden aus nichts anderem als aus der Kette der Eindrücke und Erlebnisse von der Geburt des Leibes an. Der Geist ist gar nichts anderes als die lebenslänglich ununterbrochen wachsende Ansammlung der durch die fünffache sinnliche Erfahrung wahrgenommenen Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastungen und der über diese fünf Arten von Wahrnehmungen angestellten Gedanken und Bewertungen.

Für den Geist war von seinem ersten Aufbau an der Leib immer und wie selbstverständlich der Heranbringer der Erlebnisse. Von seinem Anfang an wusste und weiß der junge Geist um die Anwesenheit des älteren Leibes. Daher kommt der natürliche und naive Respekt des Geistes vor dem Körper, der für seine Begriffe „immer“ schon da war. Und darum zählt der Geist, der sich selbst als das Ich auffasst, auch den Körper so fest zum Ich.

Und da diese Ich-Auffassung in dem bereits aus mancherlei sinnlicher Erfahrung zustande gekommenen Geist bei dem Kleinkind erst nach einer gewissen Zeit aufkommt, so findet dieser „Ich“ denkende Geist sich selbst als Geist und Geistigkeit bereits vor, und darum hält er sich selbst unbewusst für ewig und hält damit auch die von seinem Anfang an schon vorgefundene Leiblichkeit vom Gefühl her für ewig. Diese gewaltige Verblendung ist dem Geist im Lauf der Lebensjahre zur Gewohnheit geworden und hat seine Struktur geprägt. Wenn das Vergängliche aber nach seinen von unserem Willen unabhängigen Gesetzen entsteht und vergeht und wir diesen Ablauf weder anhalten noch umlenken können, dann kann man es nicht als zum Ich oder zum Mein gehörend zählen, denn unter Eigentum versteht man ja, dass man damit machen kann, was man will. Man weiß auch, dass der Mensch Leidhaftes nicht haben mag, nicht will und nicht wünscht. Wenn aber doch Leidhaftes über ihn kommt und er es nicht vermeiden kann, dann erkennt er ja eben daran, dass diese Dinge nicht ihm gehören, nicht seiner Herrschaft unterliegen, sondern dass er von diesen wandelbaren Dingen abhängig ist.

Und wenn gesehen und erfahren wird, dass dieselben vier Gegebenheiten, welche die leibliche Form ausmachen, auch die außerleiblichen Formen bilden, dann kann man sich selbst nicht mit dieser Leiblichkeit identifizieren, sondern sieht im Körper mit fortschreitender Übung immer deutlicher nur Form, eine Häufung Form, bestehend aus den vier Gegebenheiten.

Wenn man dann die gewaltigen Ausmaße der vier Gegebenheiten auf dieser großen Erde betrachtet und dagegen die Geringfügigkeit dieser leiblichen Form, dann wird alle restliche Überschätzung und Bevorzugung dieses Stückchens Form aufgehoben und aufgelöst, und es tritt jener entspannende Gleichmut ein. Und wenn endlich die Unsicherheit und Wandelbarkeit selbst dieser gewaltigen äußeren Erd-Beschaffenheit, Wasser-, Feuer- und Wind-Beschaffenheit gesehen wird, dann besitzt der so Erkennende und Sehende das Wissen von der Wandelbarkeit, Vergänglichkeit und Ichlosigkeit dieses Leibes so vollkommen, dass er von diesem Körper nichts mehr erwartet, was von ihm nicht zu erwarten ist.

Und nun befestigt Sāriputto die gewonnene Ablösung durch die Vorstellung zweier praktischer Fälle, die sich in unserer Lehrrede an jede vorangehende Besinnung über die einzelnen Gegebenheiten der Form anschließt:

Betrachtung der Unbeständigkeit der fünf Zusammenhäufungen bei verletzender Rede

Wenn die Leute, ihr Brüder, einen solchen Mönch tadeln, verleumden, beleidigen, ärgern, so weiß er: „Aufgestiegen ist mir da dieses Wehgefühl, durch Lauscherberührung bedingt, und 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 Wohlerfahrungssuche 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.*

Wenn der Mensch durch die vorangegangene Übung erkannt und gefühlt hat, wie die zu sich gezählte Form nichts anderes ist als die als außen erfahrene, wenn er ihre Unbeständigkeit und Uneigenheit erkannt hat, dann misstraut er auch allen Erscheinungen, die durch den Körper bedingt wahrgenommen werden.

Hier ist von Unannehmlichkeiten die Rede, von denen der Geist des Mönchs durch in ihn eingetragene Lauscher-Erfahrung bewegt ist. Dieses merkend, sagt er sich: Dieser Körper ist mit Trieben besetzt, mit Verlangen nach diesen und jenen Erlebnissen, unter anderem nach angenehmen Tönen, nach Anerkennung. Der Trieb nach Tönen wohnt im Ohr und macht aus dem toten Werkzeug nicht nur ein Hörenkönnen, sondern ein Hörenmüssen. So ist das aus den vier großen Gegebenheiten bestehende Gehör mit dem innewohnenden Lauscher die Bedingung dafür, dass da Töne wahrgenommen werden, und so ist das Verlangen nach Anerkennung die Bedingung dafür, dass mit der wahrgenommenen Nicht-Anerkennung ein Wehgefühl aufkommt. Weil da ein Ohr als Werkzeug des Durstes vorhanden ist, darum können durch Lauscher-Erfahrung Töne wahrgenommen werden, und weil da ein auf Anerkennung gerichteter Durst vorhanden ist, darum muss die Wahrnehmung von Nicht-Anerkennung Wehgefühl auslösen.

Er erkennt: Formen, zu sich gezählte und als außen erfahrene, sind die Ursache, dass bei der Berührung die als außen erfahrene Form von den Trieben, die der zu sich gezählten Form innewohnen, abgeschmeckt wird, woraus Gefühl, Wahr-

nehmung, Aktivität usw. entsteht. Alle diese Folgeerscheinungen entstehen aus der Berührung zwischen der zu sich gezählten und der als außen erfahrenen Form, deren Unbeständigkeit und Ichlosigkeit bereits erkannt wurde. Und das, was aus Unbeständigem, Ichlosem hervorgeht, dadurch hervorgerufen wird, wie könnte das beständig sein? So sagt auch der Mönch *Nandako (M 146): Wenn die zu sich gezählte Form und die als außen erfahrene Form unbeständig sind, wie könnte dann das Gefühl beständig sein?* Und wir sehen auch an uns selbst in jedem Augenblick die Wandlungen unserer Gefühle, Wahrnehmungen, unserer Aktivitäten und Programme.

Ein Mensch, der so die fünf Zusammenhäufungen zum Betrachtungsgegenstand nimmt, ihre Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit erkennt, der hat Freude an dieser Betrachtung, er merkt die zunehmende Unverletzbarkeit durch den inneren Abstand von den fünf Zusammenhäufungen. Er ahnt das Todlose, die völlige Freiheit, und darum springt sein Herz, springen seine Neigungen auf diese Betrachtung, wie das Pāli-Wort *pakkhandati* wörtlich wiederzugeben wäre. Und während er voll Freude diese Betrachtung pflegt, wird sein Herz beruhigt, beschwichtigt: „Ich bin auf dem richtigen Weg." So sind Geist und Herz gesammelt und ganz davon erfüllt, diesem Anblick zugeneigt.

Gleichmut bei körperlichen Schmerzen

Und wenn die Leute einen so sich Übenden schlagen, so nennt Sāriputto auf der Grundlage der gepflegten Durchschauung eine weitere Übung:

Wenn die Leute, Brüder, einem solchen Mönch unerwünscht, lieblos, unangenehm begegnen, ihn mit Fäusten schlagen, mit Erdklumpen bewerfen, mit Stöcken prügeln, mit Messern treffen, so weiß er: „So beschaffen ist ja dieser Körper, dass man ihn mit Fäusten schlagen, mit Erdklumpen bewerfen, mit Stöcken prügeln,

mit Messern treffen kann. Und das Wort des Erwachten im ‚Gleichnis von der Säge' lautet: Wenn auch Räuber und Mörder euch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, so würde derjenige, dessen Geist von Abneigung und Gegenwendung erfüllt würde, nicht meine Weisung erfüllen.

Gestählt wird meine Kraft sein, ungebrochen, aufgerichtet die Wahrheitsgegenwart, unverblendet, das Herz gesammelt, einig geworden. Wollen sie, nun so sollen sie diesen Körper mit Fäusten schlagen, mit Erdklumpen bewerfen, mit Stöcken prügeln, mit Messern treffen. Erfüllt werde jene Weisung des Erwachten.

Ging es im ersten Beispiel um unliebsame Eindrücke des Mönchs durch Töne und Worte, die durch Lauscher-Erfahrung und Geist-Erfahrung wahrgenommen wurden, so ist jetzt von körperlichen Schmerzen des Mönchs die Rede, die durch Taster-Erfahrung wahrgenommen, dem Geist gemeldet werden. Die wahrgenommene Rede trifft den Menschen weniger unmittelbar als die körperlichen Schläge, und darum ist auch das empfohlene Verhalten unterschiedlich.

Bei der unliebsamen Lauscher-Berührung wurde dem übenden Mönch empfohlen, das Aufkommen und Vergehen der fünf Zusammenhäufungen zu beobachten und dabei ihre Bedingtheit, Abhängigkeit und Unbeständigkeit festzustellen. Wenn aber der übende Mönch von sehr schmerzlichen Tastberührungen getroffen wird, dann wird ihm die gleiche Übung nicht zugemutet. Natürlich wäre diese Übung hier ebenso umfassend heilsam, wie sie es bei der Lauscher-Berührung ist, aber bei starken körperlichen Schmerzen ist für den noch nicht überweltliches Wohl Genießenden die Verflochtenheit mit dem Körper zu stark, und durch die aufgedrängten wechselnden sinnlichen Wahrnehmungen hat er meist nicht die Ruhe zu dieser durchdringenden Betrachtung. In solchen Fällen helfen

kurze einprägsame leuchtkräftige Vorstellungen, wie Sāriputto sie hier nennt:

1. So beschaffen ist ja dieser Körper, dass man ihn schlagen, bewerfen, prügeln und stechen kann. Form wird von Form getroffen.
2. Keinen Zorn auf die Täter aufkommen lassen, und wenn sie auch mit einer Säge die Glieder abtrennten.

Diese plastischen Bilder weisen die Eindringlichkeit der ankommenden Berührungen ab, wenn der Mönch sie kraftvoll in seinem Geist festhält. Dadurch werden die Triebe im Körper beschwichtigt, das Herz ist nicht mehr aufgeregt oder krampfhaft gespannt, sondern es wird einig, nur von einem stillen Anblick erfüllt, fernab aller sinnlichen Eindrücke. Was mit dem Körper geschieht, ist dem Betrachter fern gerückt. Schläge treffen ihn nicht mehr.

Wenn diesem Mönch, ihr Brüder, der so des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenkt, der auf Heilsames (heilsame Betrachtung) *gegründete Gleichmut nicht andauert, so wird er unruhig, gerät in Aufregung: „Ein Verlust, wahrlich, ist es für mich, kein Gewinn, es ist schlecht für mich, es ist nicht gut für mich, dass ich, der ich des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenke, den auf Heilsames gegründeten Gleichmut nicht fest erworben habe!“ Gleichwie etwa, Brüder, die Schwiegertochter, dem Schwiegervater begegnend, unruhig wird, in Aufregung gerät* (ob sie ihn zufriedenstellen kann*), ebenso nun auch, Brüder, wird da ein Mönch, der des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenkt, unruhig, gerät in Aufregung, wenn er den*

auf Heilsames gegründeten Gleichmut nicht fest erworben hat.

Wenn diesem Mönch, ihr Brüder, der so des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenkt, der auf Heilsames gegründete Gleichmut andauert, so ist er beglückt. Insofern aber, ihr Brüder, hat ein Mönch viel geleistet.

Des Erwachten hatte sich der Kämpfende erinnert, als er sich dessen Worte vom Gleichnis von der Säge vor Augen führte, der Lehre, der Aufweisung des realistischen Tatbestands innerhalb der Existenz hatte er sich bei der Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen erinnert, und der Gemeinschaft der Heilsgänger hatte er sich erinnert in dem Wissen, dass gleich ihm Menschen um diesen Gleichmut kämpfen oder ihn bereits erworben haben.

Wenn ihm dieser Gleichmut nicht gelingt, dann kann es sein, dass er in dem Wissen, wie wichtig es ist, ihn zu erwerben, verstört wird, in Aufregung und Sorge gerät, wie Sāriputto sagt. Wir regen uns über so viele weltliche Dinge auf, nehmen sie wichtig, sie sind uns lebenswichtig. Dem Mönch aber ist der Erwerb des Gleichmuts so lebenswichtig, wie es für die Schwiegertochter lebenswichtig ist, dass der Schwiegervater sie anerkennt, denn von ihm - so war es im damaligen Indien üblich - hängt ihr Ergehen im Haus des Gatten ab. Hat der Mönch aber diesen Gleichmut erworben, kann er ihn festhalten, auch wenn er körperlich gequält wird, dann hat er wahrlich viel geleistet.

Die nüchterne Analyse der gesamten Daseinsfaktoren und ihre Beurteilung als unbeständig ist aber wiederum nur dann möglich, wenn man diese selbst und ihr Zusammenwirken gründlich versteht und erkennt, wenn man erkennt, dass diese Faktoren die gesamte Existenz, alles, was überhaupt erscheint samt dem Erscheinen selber, ausmachen, dass man mit der Erkenntnis ihres Zusammenspiels, ihrer gegenseitigen Abhän-

gigkeit und Bedingtheit Existenz in ihrem zwanghaften Ablauf erfasst und damit zu der Ablösung von den sie bedingenden Faktoren kommt.

Darum werden im folgenden Teil der Lehrrede diese Faktoren noch einmal genannt und in ihrem Zusammenwirken beschrieben:

Das Ineinandergreifen der fünf Zusammenhäufungen

Gleichwie etwa, ihr Brüder, ein durch Balken und Binsen, Stroh und Lehm begrenzter Raum als „Haus“ bezeichnet wird, gerade so nun, ihr Brüder, wird ein durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut begrenzter Raum als „Form“ bezeichnet.

So wie Balken und Binsen, Stroh und Lehm den Eindruck „begrenzter Raum“ entstehen lassen, den wir „Haus“ nennen, ebenso auch entsteht durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut der Eindruck „Form“, „Leib“. - Im Folgenden wird geschildert, durch welche Umstände die Wahrnehmung „Form“ überhaupt - nicht nur die Leibesform - zustande kommt:

1. Zusammenhäufung:
Die Teil-Erfahrung der Triebe *(viññāna-bhāga)*
durch Berührung von zu sich gezählter Form
und als außen erfahrener Form

Die gesamte sechsfache sinnliche Wahrnehmung ist bedingt durch die Berührung der Sinnesdränge im Körper mit dem als außen Erfahrenen:

1. Der Luger (der Trieb im Auge, das Sehenwollen) ist gespannt auf die Erfahrung angenehmer Formen.
2. Der Lauscher (der Trieb im Ohr, das Hörenwollen) ist gespannt auf die Erfahrung angenehmer Töne.

3. Der Riecher (der Trieb in der Nase, das Riechenwollen) ist gespannt auf die Erfahrung angenehmer Düfte.
4. Der Schmecker (der Trieb in der Zunge, das Schmeckenwollen) ist gespannt auf die Erfahrung angenehmer Säfte.
5. Der Taster (der Trieb im ganzen Körper, das Tastenwollen) ist gespannt auf die Erfahrung angenehmer Tastungen.
6. Der Denker (der Trieb im Geist, das Denkenwollen) ist gespannt auf die Erfahrung angenehmer Dinge.

Diese Sinnesdränge sind die meist unbewussten Beweger und Benutzer des Körpers. Sie sind es, die aus den Augen dieses Körpers in die Welt hineinlauern und lugen, die aus den Ohren in die Welt hineinlauschen. Von diesen Sinnesdrängen geht jenes den normalen Mensch unermüdlich bewegende Gieren und Lechzen aus, um zu den ersehnten Kontakten mit der Umwelt zu kommen. Dies geschieht bei dem normalen Menschen meist unbewusst, aber man kann es mit geübter Aufmerksamkeit deutlich erkennen.

Wenn man irgendwo einen tatenlos sitzenden Menschen beobachtet, so kann man an ihm das unendliche Gewoge und Gedränge seitens der begehrenden Triebe erkennen: Immer wieder spähen die Augen umher, wird der Kopf in alle Richtungen gewandt, um etwas „Interessantes“ einzufangen, immer wieder horchen die Ohren nach allen Seiten. Sobald etwas den Sinnesdrängen positiv bzw. negativ Entsprechendes wahrgenommen wird, zeigt das Gesicht einen Ausdruck von Freude bzw. Missmut oder Ärger. Oft kann man beobachten, wie der Betreffende über den Eindruck noch weiter nachzudenken scheint, sich an ähnliche Dinge erinnert und so fort. Wurde aber von den Sinnesdrängen im Körper aus der Umgebung nichts eingefangen, dann sieht man den Betreffenden bald seine mitgebrachten Papiere, Zeitung, Briefe oder Notizen sortieren und darin lesen. Wenn er aber nichts zum Sortieren und Lesen hat, so tritt öfter ein Wechsel von betonter Spannung und bewusst gewordenem Unbefriedigtsein in den Gesichtszügen auf: er hat Langeweile. Man kann beobachten,

dass der Mensch nun nachdenkt, wie und wo er etwas Schönes oder jedenfalls Besseres als im gegenwärtigen Augenblick erleben könne, und bald kann man sehen, dass der Körper in Bewegung gesetzt wird, um ihn an einen Platz zu bringen, der evtl. interessanter ist.

In unserer Lehrrede heißt es, dass die Entstehung von Sinneserfahrungen von folgenden drei Umständen abhängig sei:

1. Das jeweilige Sinnesorgan (Auge, Ohr usw.) muss funktionsfähig, technisch intakt sein.
2. Das jeweils als Außen Erfahrene (die Lichtstrahlen, Schallwellen usw.) muss an das entsprechende Sinnesorgan gelangen.
3. Es muss zwischen 1 und 2 eine Ernährung/Berührung stattfinden:

1. Ist das zu sich gezählte Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig und treten von außen keine Formen in den Gesichtskreis, und es findet keine Ernährung statt, so kommt es nicht zur Bildung des entsprechenden Erfahrungs-Teils (viññāna-bhāga) Luger-Erfahrung.

Hier ist eine äußere Bedingung nicht erfüllt: Es treten keine Formen an den Luger (Töne an den Lauscher usw. - d.h. an die Triebe in den Sinnesorganen) heran, etwa weil es dunkel oder völlig still ist.

Mit „Erfahrung“ ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere“ Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teil-Erfahrung, 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“.*

2. Ist das zu sich gezählte Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig und treten auch von außen

Formen in den Gesichtskreis, aber es findet keine Ernährung statt, so kommt es nicht zur Bildung des entsprechenden Erfahrungs-Teils.

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 seine Empfindung, sein Gefühl, das durch die (zur Berührung gekommene) Form ausgelöst wurde, dem Geist meldet. - Diese Ernährung/Berührung hat dann nicht stattgefunden, etwa weil zu der Zeit gerade andere Sinnesdränge stark beschäftigt, also ernährt werden. Der Geist hat dann solche Dinge, die sich in seiner Nähe zutrugen, „übersehen“ oder „überhört“, weil er mit etwas anderem beschäftigt war. Dann wird mangels Interesse der Luger nicht „ernährt“, berührt, und es kommt nicht zur entsprechenden Teil-Erfahrung. Man sagt: „Ich war abgelenkt“ und bringt damit zum Ausdruck, dass der Geist auf das Objekt „hingelenkt“ sein muss, wenn das Verlangen des einzelnen Sinnesorgans „ernährt“ werden soll.

Hier sei auch auf die Fähigkeit der in der Läuterung weit Fortgeschrittenen, der „Reinen“, hingewiesen: Ihre geistige Vertiefung, ihr Herzensfrieden *(samādhi)* kann so stark sein, dass der innere Wille zur Welterfahrung zeitweilig völlig zur Ruhe kommt, so dass keinerlei Ernährung der Sinnesdränge stattfindet und sie mit offenen Augen nicht sehen, mit offenen Ohren nicht hören usw., weil sie ohne Bewusstsein von „Ich“ und „Welt“ in einem überweltlichen seligen Frieden verweilen.

Dem normalen Menschen aber, der auf die Sinneseindrücke aus ist, fehlt es nicht an der geistigen Hinwendung, die die Ernährung, die Berührung, der Triebe erzwingen, es sei denn, seine Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf das gerade den Sinnen Begegnende.

Die sinnliche Wahrnehmung findet also nicht, wie man den Eindruck hat, passiv statt, sondern ist bedingt durch das Interesse für das gerade als Umwelt oder Ich Erscheinende. Sobald

die Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Formen, Töne oder Denkobjekte oder auf andere Objekte gerichtet ist, werden die anderen Sinne um so weniger benutzt. Was also erfahren wird, das wird vorwiegend bestimmt von dem „Interesse“ der Triebe, der Sinnensucht, und der dadurch bedingten Aufmerksamkeit. Vorwiegend, denn selbst bei ziemlich starker Konzentration auf einen Vorgang können sich auch äußere Vorgänge den Sinnen aufdrängen, z.B. wenn plötzlich ein lautes Geräusch ertönt und die Aufmerksamkeit von anderem ablenkt. Aber vorzugsweise wird das erfahren, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet ist:

3. Ist das zu sich gezählte Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig und treten auch von außen Formen in den Gesichtskreis, und es findet eine Ernährung statt, so kommt es zur Bildung des entsprechenden Erfahrungs-Teils.
Gleichwie etwa ein durch Balken und Binsen, Stroh und Lehm begrenzter Raum als „Haus“ bezeichnet wird, gerade so nun, ihr Brüder, wird ein durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut begrenzter Raum als „Form“ bezeichnet.

1. Ist das zu sich gezählte Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) - die zu sich gezählte Nase (mit dem innewohnenden Riecher) - die zu sich gezählte Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker) - der zu sich gezählte Körper (mit dem innewohnenden Taster) - das zu sich gezählte Gehirn (mit dem innewohnenden Denker) - funktionsfähig und treten von außen keine Töne - Düfte - Geschmäcke - Tastungen - Gedanken - in den Gehörkreis - in den Geruchskreis - in den Geschmackskreis - in den Tastkreis - in den Denkkreis, und es findet k e i n e Ernährung statt, so kommt es

nicht zur Bildung des entsprechenden Erfahrungs-Teils.

2. Ist das zu sich gezählte Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) - die zu sich gezählte Nase (mit dem innewohnenden Riecher) - die zu sich gezählte Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker) - der zu sich gezählte Körper (mit dem innewohnenden Taster) - das zu sich gezählte Gehirn (mit dem innewohnenden Denker) - funktionsfähig und treten von außen Töne - Düfte - Geschmäcke - Tastungen - Gedanken - in den Gehörkreis - in den Geruchskreis - in den Geschmackskreis - in den Tastkreis - in den Denkkreis -, aber es findet keine Ernährung statt, so kommt es nicht zur Bildung des entsprechenden Erfahrungs-Teils.

3. Ist das zu sich gezählte Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) - die zu sich gezählte Nase (mit dem innewohnenden Riecher) - die zu sich gezählte Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker) - der zu sich gezählte Körper (mit dem innewohnenden Taster) - das zu sich gezählte Gehirn (mit dem innewohnenden Denker) - funktionsfähig und treten von außen Töne - Düfte - Geschmäcke - Tastungen - Gedanken - in den Gehörkreis - in den Geruchskreis - in den Geschmackskreis - in den Tastkreis - in den Denkkreis -, und es findet eine Ernährung statt, so kommt es zur Bildung des entsprechenden Erfahrungs-Teils.

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

Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung (durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung usw.)
und fährt dann fort:
Der Drei Zusammensein ist Berührung.
Das heißt, gleichzeitig mit der Erfahrung hat die Berührung stattgefunden. In unserer Lehrrede heißt es:
Mit der Ernährung hat die Erfahrung stattgefunden.
Wir sehen an diesen beiden 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.

Nachdem der Erwachte geschildert hat, wie die Erfahrung von Form seitens eines Triebs zustande kommt, fährt er fort (M 18): *Durch Berührung bedingt ist Gefühl.*

2. Zusammenhäufung - Gefühl:
Durch Berührung bedingt ist Gefühl

Das heißt, die dem Auge innewohnende Sucht nach Sichtbarem z.B. hat eine bestimmte Form erfahren. Nicht etwa ein „Ich“, sondern der Luger, Lauscher usw. hat erfahren, ist berührt/ernährt worden und hat die Berührung als angenehm oder unangenehm erfahren, empfunden. Die Sinnesdränge antworten auf die Berührung mit Wohlgefühl, wenn die Berührung ihrem Anliegen entspricht, und mit Wehgefühl, wenn die Berührung ihrem Anliegen widerspricht.

3. Zusammenhäufung - Wahrnehmung:
Was man fühlt, nimmt man wahr

Durch das Gefühl tritt die Wahrnehmung ein, das bewusste Erlebnis. Der Augenblick der Wahrnehmung ist das Eingetretensein in den Geist oder: der Eintritt in den Geist ist die Wahrnehmung, ist das bewusste Erlebnis dessen, was die Sin-

nesdränge des Körpers erfahren haben und damit ihr Urteil als Gefühl dem Geist gemeldet haben. Durch jedes Gefühl wird die Aufmerksamkeit des normalen Menschen hingezogen auf denjenigen Gegenstand, bei welchem durch die Teilnahme der Sinnesdränge im Akt der sinnlichen Erfahrung zugleich das Gefühl entstand, und mit diesem Aufmerken wird die Sache bemerkt, also wahrgenommen. Dabei wird der durch ein Wohlgefühl bemerkte Gegenstand als „angenehm“, „schön“, „wertvoll“, „lieb“ oder „sympathisch“ wahrgenommen, und der durch ein Wehgefühl bemerkte Gegenstand wird als „unangenehm“, „hässlich“, „wertlos“, „böse“ oder „unsympathisch“ wahrgenommen. Indem das jeweils stärkste Gefühl die Aufmerksamkeit auch am stärksten auf den betreffenden wahrgenommenen Gegenstand lenkt, so dass dieser deutlich bemerkt und damit wahrgenommen wird, zieht das gleiche stärkste Gefühl sogleich die Aufmerksamkeit von den vielen anderen, gleichzeitig geschehenden, aber von schwächeren Gefühlen begleiteten Wahrnehmungen ab und verhindert damit das Bemerken, das Wahrnehmen derselben. So treffen die Sinnesdränge eine Auswahl: Indem sie auf das ihnen Entsprechende oder Widersprechende mit unterschiedlich starken Gefühlen reagieren, gelangt nur ein Teil des Erfahrenen zur Wahrnehmung.

Durch das Kontaktfassen innerhalb der Form, der zu sich gezählten mit der als außen erfahrenen Form, kommt durch die Triebe, die der zu sich gezählten Form innewohnen, Gefühl zustande und durch das Gefühl die Wahrnehmung. Das sind die ersten drei der fünf Zusammenhäufungen. In diesem Stadium ist für den Menschen eine „Situation“ entstanden: Es ist die Wahrnehmung von einem Ich und die Wahrnehmung dieser oder jener Form, dieses oder jenes Tons, Geruchs, Geschmacks usw., dieser oder jener Menschen, Tiere oder Dinge, von denen er so oder so angenehm oder unangenehm oder gleichgültig berührt wird. Das ist die passive Seite des Erlebens.

4. Zusammenhäufung - Aktivität:
Was man wahrnimmt, das bedenkt man,
damit beschäftigt sich der Geist

Zu dieser wahrgenommenen Situation nimmt nun jeder normale Mensch Stellung in dieser oder jener Weise. Empfindet er die Situation als angenehm, so besteht seine Stellungnahme darin, dass er sie zu verlängern trachtet. Empfindet er sie als unangenehm, so trachtet er, sie zu verkürzen und aufzuheben, zu verändern. Beurteilt er die Situation als aussichtsreich, d.h. dass sie ihm unter gewissen Umständen Annehmlichkeiten verspricht, so trachtet er, diese Umstände herbeizuführen oder zu erhalten. Ebenso umgekehrt: Wenn die Situation die Drohung einer üblen Entwicklung für ihn zu enthalten scheint, so trachtet er, diese drohende üble Entwicklung abzuwenden. So hegt und pflegt er die angenehmen Eindrücke, bejaht sie, sucht sie zu erhalten. Den unangenehmen trachtet er zu entgehen, verneint sie und sucht sie abzukürzen.

Mit dieser gesamten geistigen Tätigkeit des Hinstrebens, Beabsichtigens und Anstrebens mit entsprechendem Reden und Handeln beginnt die aktive Seite der Existenz, die vierte Zusammenhäufung.

5. Zusammenhäufung - programmierte Wohlerfahrungssuche

Solche Aktivität geschieht beim erwachsenen Menschen zumeist in festgelegten Programmen, um Wohl zu suchen und Wehe zu vermeiden, entsprechend den eingeschriebenen Daten. Doch ist diese Wohlsuche nicht als ein Täter aufzufassen. Sie ist lediglich ein komplexes programmgesteuertes System, ist die aus der bisherigen Erfahrung des Geistes hervorgegangene Programmiertheit der Wohlsuche und Weheflucht. Wir haben eine schier unendliche Menge von automatisch ablaufenden Programmen des Redens, Handelns und des Denkens in uns vom morgendlichen Erwachen an durch den Tag und das ganze Leben hindurch, auch in den Träumen.

In D 28 VII spricht Sāriputto vom *viññāna-sota-Strom,* den ein im *samādhi,* in der Herzenseinigung Befindlicher, zurückgezogen Verweilender erkennt, wie er *nach beiden Seiten, nach dieser und jener Welt ununterbrochen dahinfließt, in Brandung zu dieser Welt, in Brandung zu jener Welt Fuß fasst.* „Strömung“ oder „Strom“ ist der antike Ausdruck für das, was wir heute als „Programm“ bezeichnen, als fließenden Ablauf von miteinander verbundenen und sich ergänzenden gespeicherten Programmen, also als Robotertätigkeit.

Der Erwachte sagt (S 22,95): So wie der Gaukler oder Zauberkünstler ein Gaukelwerk nach dem anderen erscheinen lässt, so ist die programmierte Wohlerfahrungssuche im Dienst der hungernden Triebe ständig bestrebt, Formen (1), Objekte an die Sinne mit ihren Drängen bzw. die Sinne mit ihren Drängen an die Objekte heranzubringen zum Zweck der Berührung der Sinnesdränge, um Wohl (Gefühl - 2) zu erfahren, das mit der Form als angenehm, unangenehm oder gleichgültig wahrgenommenes Ding (3) in den Geist eingetragen wird; dann wird der Geist wieder aktiv (4) zur erneuten, evtl. veränderten Reaktion auf das Wahrgenommene. Dadurch veranlasst, wird auch die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) verändert. So ist die programmierte Wohlerfahrungssuche immer im Bereich der vier Zusammenhäufungen tätig, stützt sich auf sie, ist auf sie aus.

Ein weiteres Gleichnis (S 22,54): So wie der normale Samen nur in der Erde zum Keimen und zur Entfaltung kommt, so auch kann die programmierte Wohlerfahrungssuche, die fünfte Zusammenhäufung, nur aus den vier Zusammenhäufungen hervorgehen. Aber so wie der Same in der Erde nur bei Zugabe von Wasser zum Keimen und zur Entfaltung kommen kann, so auch entwickelt sich die programmierte Wohlerfahrungssuche nur dann aus den vier Zusammenhäufungen, wenn bei dem Wahrnehmungsvorgang Sucht nach Befriedigung *(nandirāga)* beteiligt ist, also die Triebe beteiligt sind.

Die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) ist darauf programmiert, das außen Erfahrene (Formen - 1) an die zu sich

gezählte Form (1) mit den innewohnenden Drängen heranzubringen, wodurch der Ablauf der übrigen vier Zusammenhäufungen bedingt ist. - Die programmierte Wohlerfahrungssuche, dieser blinde „Lenker“ der „Person“, ist es auch, die beim Tod zusammen mit dem Psycho-Physischen - d.h. mit Trieben, Geist und feinstofflichem Körper - aus dem grobstofflichen Körper aussteigt. Sie verlässt ihn für die Umstehenden unsichtbar und wird zu demjenigen Umfeld hingezogen, das den Qualitäten der Psyche im Habenwollen und Nichthabenwollen und in Rücksichtslosigkeit und Rücksicht entspricht. Dieses Umfeld wird als der neue „Ort“ erlebt, und dort wird weiteragiert.

Der Erwachte sagt, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche in untrennbarer, wechselseitiger Abhängigkeit vom Psycho-Physischen (Trieb+Geist+feinstofflicher Körper) besteht und immer daran gebunden bleibt. Sie ist es auch, die zusammen mit dem Psycho-Physischen in den Mutterleib eintritt und dort einen Fleischkörper aufbaut. Nach ca. neun Monaten tritt dann diese lenkende, steuernde programmierte Wohlerfahrungssuche mit dem Psycho-Physischen zusammen aus dem Mutterleib aus (Geburt) und hält nun das diesseitig erscheinende Psycho-Physikum aktiv in Gang, so dass wir schon beim Säugling erkennen, dass „er“ alsbald bestrebt ist, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu tasten, und auf diese Weise auch in dieser Welt wieder weitere Programme zum Erfahren 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 des als außen Erfahrenen an die Sinnesdränge im Körper die Dränge, die Triebe, befriedigen kann, die umprogrammierte Wohlerfahrungssuche also passend für das Psycho-Physische arbeitet.

Die fünf Zusammenhäufungen gehören eng zusammen. Man kann sagen: Ist eine Zusammenhäufung da, sind auch die anderen da. Sie gehören, sie laufen zusammen, sie bestehen in

Union, sind miteinander kombiniert und es ist unmöglich, sie zu trennen. Der Erwachte sagt: So wie es unmöglich ist, wenn man einen Mundvoll Meerwasser nimmt, zu sagen: Das ist Wasser vom Ganges, das ist Wasser von diesem oder jenem Fluss, so ist es unmöglich, die fünf Zusammenhäufungen gesondert zu betrachten, da sie eben immer in Union, in Verbindung, in der Kombination bestehen. - Sie sind ringförmig miteinander verbunden zu betrachten:

Die fünf Zusammenhäufungen im Kreislauf

Wenn Form (1) in irgendeiner Weise als Gesehenes oder Gehörtes oder Gerochenes oder Geschmecktes oder Getastetes die Triebe im Körper (1) berührt, so entsteht Gefühl (2). Form und Gefühl werden dem Geist gemeldet als Wahrnehmung (3). Daraufhin folgt die Aktivität (4) des Wahrnehmenden, ausgehend von geistigem Beabsichtigen - entweder in blinder Reaktion auf das angenehme oder unangenehme Erlebnis oder in weiträumigen zielgerichteten Unternehmungen im Denken, Reden und Handeln. Aus diesem geistigen Beabsichtigen entsteht die im Geist programmierte erfahrungsgeladene Wohlerfahrungssuche (5), die Handhabung des Körpers und Geistes, um wieder Formen (1) an die Triebe im Körper und Gedanken und Erinnerungen an die Triebe im Geist heranzuführen zum Zweck erneuter Wohlerfahrung (2,3), worauf wieder reagiert wird (4) und die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) einsetzt, um wieder Formen (1) an die Triebe im Körper (die zu sich gezählte Form - 1) heranzuführen usw., wodurch der Leidensprozess endlos fortgesetzt wird.

Wahrnehmung
saññā
Gefühl
vedanā
3
Aktivität,
Wirksamkeit
sankhāra
2
4
Form
rūpa
1
5
programmierte
Wohlerfahrungssuche
viññāna

Die fünf Zusammenhäufungen sind durch Ergreifen (4. und 5. Zusammenhäufung) entstanden und werden durch Ergreifen *(upādāna)* - dem Nachgeben des Durstes - in Gang gehalten, über Geburten und Tode hinweg immer wieder positiv bewertet und angestrebt. Darum sagt Sāriputto in unserer Lehrrede:

Was dabei an Form entsteht, das ist[95] *Form-Zusammenhäufung, was dabei an Gefühl entsteht, das ist Gefühls-Zusammenhäufung, was dabei an Wahrnehmung entsteht, das ist Wahrnehmungs-Zusammenhäufung, was dabei an Aktivität entsteht, das ist Aktivitäts-Zusammenhäufung, was dabei an programmierter Wohlerfahrungssuche entsteht, das ist die Zusammenhäufung programmierte Wohlerfahrungssuche.*

Er weiß jetzt: Das also ist die Bildung, die Verbundenheit, das Ineinandergreifen der fünf Zusammenhäufungen. Und das Wort des Erhabenen lautet: „Wer die bedingte Entstehung sieht, der sieht die Wirklichkeit. Wer die Wirklichkeit sieht, der sieht die bedingte Entstehung." Bedingt sind sie ja entstanden, diese fünf Zusammenhäufungen: Was bei diesen fünf Zusammenhäufungen Wunschesreiz, Sich dabei Niederlassen, Bejahung, Neigung ist, das ist die Leidensursache (2. Heilswahrheit vom Leiden). *Was bei diesen fünf Zusammenhäufungen Hinwegführung des Wunschesreizes (chandarāga vinaya) ist, Aufhebung des Wunschesreizes (chandarāga-pahāna) ist* (3. Heilswahrheit vom Leiden), *das ist die Leidensauflösung. Auch insofern hat ein Mönch viel geleistet.*

---

[95] sangaham gacchati = enthalten, beinhalten, umfassen (zusammenlaufen)

Das im Akt der denkerischen Bejahung geschehende Ergreifen (4. Zusammenhäufung) ist bedingt durch die gefühlsbesetzte Wahrnehmung (2. und 3. Zusammenhäufung): Wenn ein Erlebnis ein Wohlgefühl ausgelöst hat, dann wird man es immer wieder gern erleben mögen. Bei einem Wehgefühl ist es umgekehrt. Je stärker das Wohlgefühl ist, um so mehr dürstet man nach Wiederholung. Die starken Wohlgefühle lösen auch einen stark hinstrebenden Durst/Wunschesreiz aus; die starken Wehgefühle dagegen lösen einen starken fortstrebenden Durst/Wunschesreiz aus, während die schwächeren Wohl- und Wehgefühle auch einen entsprechend schwächeren Durst/Wunschesreiz auslösen. Durst/Wunschesreiz ist also ein bewusst gewordener, im Geist sich meldender Drang, ein inneres lechzendes Verlangen nach den verschiedenen sinnlichen und geistigen Erlebnissen, das, obwohl zur Erhaltung des Körpers nicht nötig, doch so stark sein kann wie das Bedürfnis nach Einatmen, Ernährung und Schlaf.

Der Stillung dieses Durstes kann der Mensch nachgeben, sich dem Wohlgefühl hingeben, den Wunschesreiz befriedigen *(upādāna)* oder aber ihm Widerstand entgegensetzen. Auch ist es ein entscheidender Unterschied, ob ein Kenner der Zusammenhänge seinen momentanen Wunschesreiz/Durst als ein zu überwindendes Durchgangsstadium betrachtet oder ob ein unbelehrter Mensch die Befriedigung des Wunschesreizes, des Durstes, als erstrebenswertes Ziel ansieht. Wird das Gefühl der Befriedigung *(upādāna)* für etwas Gutes gehalten, wird es positiv bewertet, dann gibt man sich der Befriedigung hemmungslos hin und trachtet, sie sich um fast jeden Preis zu erhalten und wieder zu erringen in Gedanken, Worten und Taten. Dann wird der Durst nicht nur erhalten, sondern gemehrt. Das Erlebnis der Befriedigung ist Gewöhnung geworden. Bei der Erfahrung von wohltuenden Begegnungen kommt die Absicht auf erneute Gefühlsbefriedigung auf. Auch wenn der Mensch eine Kränkung zornig abweist, also gar nicht befriedigt zu sein scheint, dann hat er doch seinen Trieb befriedigt,

nämlich seinen Zorntrieb, ist ihm gefolgt, hat damit die Situation ergriffen.

Der Erwachte sagt (M 36):
Da steigt einem unbelehrten Menschen ein Wohlgefühl auf. Wenn er vom Wohlgefühl getroffen ist, wird er wohlbegehrlich (Wunschesreiz, Durst), *gibt sich dem Wohlgenuss hin* (ergreift ihn).
Und er fährt fort:
Wenn er sich dem Wohlgefühl hingibt, *sein Denken darum herumkreisen lässt, dann wird das Herz aufgewühlt, gefesselt, überwältigt.*
Das heißt, das Herz gewöhnt sich an die Dinge. Wenn es daran gewöhnt ist, dann muss es sie vermissen, wenn sie nicht da sind, und Wehgefühl in dem Maß empfinden, wie es sich mit den Dingen verbunden hat.

Da aber die Welt keine Schüssel ist, aus der der Durstige 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. (M 36)

Der unbelehrte Mensch weiß nicht, dass jede im Geist bejahte Befriedigung seinen Durst vergrößert, dass durch die Hingabe an das Wohl neues Leiden geschaffen wird.

Jedes Sichbefriedigen, Ergreifen, das der Mensch bejaht oder wieder zu erlangen trachtet, verstärkt die Gewöhnung an die Befriedigung: „Das ist schön, das will ich wieder haben; wie bekomme ich es?“ Ist so das Erlebnis der Befriedigung Gewöhnung geworden, dann ist ein noch bedürftigeres „Ich“ in einer gewährenden oder verweigernden Umgebung entsprechend der moralischen Qualität der Befriedigungen entstanden. *Befriedigung des Gefühls (nandī) ist des Leidens Wurzel,* sagt der Erwachte (M 1) und sagt (M 38): *Bei den Gefühlen sich befriedigen (nandī), das ist Ergreifen.* Der Erwachte vergleicht die fesselnden Erscheinungen mit dem Brennen einer

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

Wo bei den verstrickenden Erscheinungen (samyojaniyesu dhammesu) der Anblick von Wohltuendem beständig gepflegt wird, da wächst der Durst. Durch Durst bedingt ist Ergreifen (upādāna). Durch Ergreifen bedingt ist Schaffsal (bhava), Geburt, 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 verstrickenden Erscheinungen der Anblick von Wohltuendem gepflegt wird, der Durst wachsen. Durch Durst bedingt ist Ergreifen, durch Ergreifen bedingt ist Schaffsal, Geburt, Altern und Sterben. So geschieht dieser gesamten Leidenshäufung Fortsetzung.

Der Erwachte vergleicht den Zustand des der sinnlichen Wahrnehmung Bedürftigen auch mit dem eines Bettlers, der darauf angewiesen ist, dass er das, was er ersehnt, auch erlangt. Die ihn bewegenden zahllosen sinnlichen und sonstigen Bedürfnisse verursachen in ihrer Gesamtheit bei ihm eine machtvolle, schmerzliche Grundstimmung, ein gewaltiges Entbehren, einen Hunger, einen Durst. Bei diesem gewaltigen Dauermangel, der sein Dasein durchzieht, bedeuten die einzelnen Erfüllungen sinnlicher Bedürfnisse eine nur sehr kleine und nur sehr kurzfristige Erleichterung seines Gesamtwehes¸ aber in seinem Grundelend empfindet er jedes kleinste Erlangen schon als ein mehr oder weniger großes Wohl. Aber ebenso wie der Bettler sehr häufig nicht erlangt, was er ersehnt, sondern oft darben muss und oft verachtet und misshandelt wird, ebenso geht es dem der Sinnenlust bedürftigen Menschen, selbst wenn er gesund und zur sinnlichen Wahrnehmung fähig ist: er erlebt sehr vieles, was seinen Wünschen

nicht entspricht, und muss sehr vieles, wonach er sich sehnt, vermissen. Das bezeichnet der Erwachte mit *Vereintsein mit Unliebem und Getrenntsein von Liebem,* und darum vergleicht er die Sinnendinge u.a. mit Darlehen und Betteleien, die man dann und wann erlangt, die aber von dem Gläubiger jederzeit zurückgezogen werden können.

Minderung bis Vernichtung des Wunschesreizes durch negative Bewertung

Die Leidensauflösung ist das Zurückhalten und Aufheben der Triebe im akuten Anfall *(chandarāga-pahāna)* und das gedankliche Unterhöhlen und Verneinen der Triebe in neutralen Zeiten *(chandarāga-vinaya)*. In M 19 sagt der Erwachte von sich aus der Zeit, als er noch kein Erwachter, sondern noch ein Ringender war:

Wenn mir nun bei diesem aufmerksamen beharrlichen Mühen ein Gedanke der Sinnensucht aufstieg, dann erkannte ich: „Aufgestiegen ist mir da dieser Gedanke der Sinnensucht, und er führt zu eigener Beschwer, zu anderer Beschwer und zu beider Beschwer, er rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Triebversiegung."

„Führt zu eigener Beschwer" - als ich mir dies vor Augen führte, da schwand der Gedanke der Sinnensucht hinweg. „Führt zu anderer Beschwer" - als ich mir dies vor Augen führte, da schwand der Gedanke der Sinnensucht hinweg. „Führt zu beider Beschwer, rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Triebversiegung" - als ich mir dies vor Augen führte, da schwand der Gedanke der Sinnensucht hinweg.

Und wenn auch immer ein Gedanke der Sinnensucht in mir aufstieg, ihr Mönche, da wies ich ihn ab, vertrieb, vertilgte, vernichtete ihn.

Ebenso bei den Gedanken von Antipathie bis Hass und den Gedanken des Schadenwollens.

Was da, ihr Mönche, ein Mönch lange bedenkt und sinnt, dahin geneigt ist das Herz. Wenn der Mönch eine Erwägung des Begehrens lange bedenkt und überlegt, so hat er sich von der Erwägung der Weltüberwindung abgewandt, hat die Erwägung des Begehrens großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Erwägung des Begehrens. - Wenn der Mönch eine Erwägung der Weltüberwindung lange bedenkt und überlegt, so hat er sich von der Erwägung des Begehrens abgewandt, hat die Erwägung der Weltüberwindung großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Weltüberwindung.

Jede gründliche negativ bewertende Erwägung bedeutet eine vorübergehende Verflüchtigung der Anwandlung und führt zugleich als Dauerwirkung zu einer oft nur geringfügigen, aber endgültigen Schwächung der Triebe, wie es der Erwachte in M 101 zeigt:

Da überlegt der Übende:
„Wenn ich mir die Leidensursache 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.
Und so ist, ihr Mönche, die Anstrengung fruchtbar, fruchtbar die Mühe.

Diese Lehrredenstellen sind schlechthin eindeutig, und wir dürfen froh sein, dass wir eine so klare Wegweisung haben. Der Erwachte sagt ausdrücklich in unserer Lehrrede, dass das dem Wunschesreiz Folgen die Leidensursache sei und dass die negative Bewertung des Wunschesreizes/des Durstes hinsichtlich der fünf Zusammenhäufungen die Leidensauflösung sei. Um die Leidensauflösung aber geht es in der gesamten Lehre

des Erwachten. Wegen der Leidensauflösung hat der Erwachte die Lehre überhaupt mitgeteilt.

Und die Leidensauflösung wird bewirkt durch die Durstauflösung, d.h. vielmehr: Die Durstauflösung ist die Leidensauflösung. Das bedeutet also, dass die negative Bewertung des Wunschesreizes zugleich die Durstauflösung ist, wie es auch in unserer Lehrrede bei der Betrachtung der vier großen Gegebenheiten beschrieben ist: *Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit* (z.B. dass irgendein Knochen des Körpers von der gleichen Festigkeit ist wie ein Holzstück oder ein Stein), *dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Festigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Festigkeit.* Ebenso geschieht es in Bezug auf die anderen großen Gewordenheiten.

Der von Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Schadenwollen Befreite ist unabhängig von den durch die Sinne angebotenen Formen, Tönen, Düften, Säften und Tastungen. Die Überwindung der gesamten Sinnensucht bringt bei ihm dann auch die endgültige und völlige Aufhebung und Auslöschung der gewaltigen, schmerzlichen Grundstimmung mit sich. Davon endgültig befreit, erlebt er in seinem Herzen ununterbrochen ein hohes und reines Wohl. Damit hat er das Bettlerdasein überwunden, denn er ist von äußeren Dingen nicht mehr abhängig, bedarf ihrer nicht mehr.

Der vom Begehren Befreite gerät mit den Wesen nicht in Rivalität und Streit, da er die von ihnen gewünschten Dinge nicht begehrt. Ja, er hilft ihnen und fördert sie, während er selber unverletzbar ist durch die äußeren Dinge. Denn ob diese kommen oder nicht kommen - ihn trifft es nicht, da er sein Wohl bei sich selber hat und nichts mehr von außen erwartet. Darum ist auch der Wegfall des Körpers für ihn kein Verlust, und es gibt für ihn keine Todesangst.

Ein solcher Mönch hat der Leidensursache, die durch immer erneutes Bejahen der Sinnesobjekte in Gang gehalten

wird, ein Ende gemacht, ist am Ziel seiner Bemühungen angelangt.

Insofern hat ein dahin gelangter Mönch viel geleistet.

Er hat, ohne dass Sāriputto es hier ausspricht, den in der vierten Heilswahrheit genannten achtgliedrigen Heilsweg verwirklicht und ist ihn bis zum Ende gegangen.

DIE REDEN VOM GLEICHNIS VOM KERNHOLZ
29. und 30. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

In den beiden Reden der „Mittleren Sammlung“ mit der Bezeichnung „Das Gleichnis vom Kernholz“ wird eine fortschreitende Entwicklung des Mönchs genannt und wird vor der Gefahr der Überhebung bei Fortschritten in der inneren Entwicklung gewarnt. Beide Lehrreden haben – von dem äußeren Anlass der Darlegung abgesehen – den gleichen Wortlaut, nur wird in M 30 am Ende die in M 29 genannte zeitliche und zeitlose Erlösung noch näher beschrieben.

Die Lehrdarlegung in M 29 hat der Erwachte anlässlich Devadattos Fortgang aus dem Orden – nach der versuchten Ordensspaltung Devadattos – gegeben, in der er an Hand Devadattos Beispiel davor warnt, sich im Orden mit der Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm, ja gar mit Herzenseinigung und der Erlangung übersinnlicher Wahrnehmung und Fähigkeiten zufrieden zu geben, da es ein viel höheres Ziel des Reinheitswandels gibt.

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaham, am Geierkulm, im Gebirge, kurz nachdem Devadatto gegangen war. Dort nun wandte sich der Erhabene in Bezug auf Devadatto an die Mönche.

Devadatto, der Vetter des Buddha, hatte nach dreißig Ordensjahren durch seine Fähigkeit der magischen Macht beim Kronprinzen Ajātasattu, dem Sohn des Königs Bimbisāro, einen solchen Ruhm erlangt, dass dieser ihm ein eigenes Kloster erbaute und ihm und seinen Ordensbrüdern täglich eine große Menge von bestem Milchreis und sonstigen Nahrungsmitteln spendete, wobei er ihm auch persönlich aufwartete (S 17,36). Durch diese Vergünstigung wurde Devadatto sehr berühmt bei den Hausleuten, und er zog manche Mönche an sich, die gern das gute Essen genossen. Besessen von der

Sucht nach Erfolg und Ehre, ganz davon verzehrt, stieg in Devadatto das Verlangen auf, den gesamten Orden der Mönche zu leiten. Im selben Augenblick verschwanden seine magischen Fähigkeiten (CV VII 2).

Der Erwachte sagte dazu, besessen von Almosen, Ehre und Ruhm, davon im Herzen umsponnen, rode Devadatto die Wurzel des Heilsamen aus. Darum sollten die Mönche sich üben, den Ehrgeiz an der Wurzel zu bekämpfen (S 17,32-36).

Später machte Devadatto Mordanschläge auf den Buddha, machte den Versuch einer Ordensspaltung und kam nach längerer Krankheit schließlich in die Hölle. Näheres über Devadatto siehe seinen Lebenslauf, zusammengestellt von Hellmuth Hecker, „Wissen und Wandel“ 1967 S.322ff.

Der Anlass, das Hausleben zu verlassen:
Der Wunsch, dem Leiden noch in diesem Leben
ein Ende zu machen

Da ist, ihr Mönche, ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm.

Auch Devadatto war zusammen mit mehreren seiner Verwandten aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen, weil er aus dem Leidenskreislauf des Immer-wieder-Geborenwerdens und Sterbens heraus wollte. Aber die Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm und die Erlangung übersinnlicher Fähigkeiten hat die dunklen Seiten seines Wesens hervorgebracht.

Die westlichen Menschen der Gegenwart haben im Allgemeinen keine Fragen über den Tod hinaus. Sie sind beherrscht von dem Gedanken: „Man lebt nur einmal!“, und viele von ihnen leben daher nach der alten Devise: „Lasset uns essen und trinken, denn morgen sind wir tot“ oder „Nach uns die Sintflut“. Es gibt zwar kaum einen Menschen, den nicht manchmal die Angst „vor dem Ende“ ankommt und manchmal auch die ahnende Sorge, was wohl nach dem Tod sein mag. Aber Angst und Sorge werden wieder überdeckt durch die Flucht in die äußeren Erlebnisse und in das Streben nach Besitz, Genuss und Anerkennung. – Was sollen diese Menschen mit einer Lehre von der Beendigung des Daseinskreislaufs anfangen! Würden sie nicht lachend sagen: Das Ende kommt auch ohne deine Lehre? Der Erwachte sagt: Solche Menschen über die Wirklichkeit belehren zu wollen, die nicht zuhören wollen, das wäre, wie wenn man eine Abgewandte, die fortstrebt, umarmen wollte. (D 12)

Ähnlich geht es mit Menschen, die zwar einen mehr oder weniger starken Glauben oder gar die Überzeugung und Gewissheit von Fortexistenz haben, weil sie an den ewigen Bestand ihrer Seele glauben. Aber diese suchen nur eine für sie beglückende Form des vermeinten ewigen Lebens in den Himmeln, deshalb mögen auch sie nichts davon hören, dass auch das himmlische Leben seine Bedingungen und darum zeitliche Grenzen hat und sich auch wieder ändert.

Viele Inder zur Zeit des Erwachten aber wussten um den endlosen Kreislauf der Wesen und suchten nach dem endgültigen Heil, nach der Beendigung des Samsāra. Diese Menschen verstanden den Erwachten am leichtesten und hatten auch in ihrer Entwicklung den kürzesten Weg, um die Leidenswanderung zu beenden.

Der Buddha lehrt, dass die Existenz räumlich und zeitlich ein geradezu unendliches Labyrinth ist mit unübersehbar vielen Gängen und Kammern. Und ohne ein besonderes Mittel, das nur die Buddhas aufzeigen, ist ein Ausgang nicht zu finden. Jede Kammer ist ein neues Leben, und in jedem Leben

gewöhnt sich das Wesen so sehr an diese Kammer, dass es von den früheren Kammern nichts mehr weiß. Aber in einer Lebenskammer nach der anderen wird sein Körper alt und mürbe, bis er zerbricht. Und jedes Mal fürchtet das Wesen mit dem Zerbrechen des Körpers den endgültigen Untergang. Aber gleich hernach findet es sich auf dem Gang zur nächsten Kammer – und schon in der nächsten Kammer vor. Und über den faszinierenden Eindrücken in der neuen Kammer vergisst es wiederum das vorher Erlebte und hält darum seinen Eintritt in die neue Kammer für den Anfang seines Daseins, merkt sein Älterwerden, schleppt sich schwerfällig dahin, kann im Alter kaum mehr genießen, fürchtet dennoch seine endgültige Vernichtung im Tod, wandert aber unverhofft wieder zur nächsten Kammer – und so fort. Und das ohne einen Ausweg.

Der Erwachte vergleicht den normalen Menschen mit einem Blindgeborenen. Ein solcher kann seine ganze Umgebung nicht sehen. Ebenso kann der normale Mensch die meisten Realitäten des Daseins nicht sehen und rechnet darum auch nicht mit ihnen. Er ist für Struktur und Triebwerk des Daseins im wahrsten Sinn des Wortes „betriebsblind“. Eben darum bleibt er in dem Labyrinth. Und ebenso wie man einem Blindgeborenen völlig vergeblich Farben und Bilder erklären wollte, weil er gar nicht weiß, was Sehen ist und was durch Sehen erlebt werden kann, ebenso kann man dem Menschen auch das gewaltige Daseinslabyrinth und den Ausgang daraus nicht erklären, solange er das wahre Erkennen und Sehen nicht gelernt hat.

Der Erwachte sagt: Wenn aber ein Blindgeborener durch einen guten Arzt sehend wird, dann braucht er weiter keine Beratung und Aufklärung, sondern sieht und erkennt alles selber. So leite er, der Erwachte, als der beste Arzt den Menschen zur Gesundung seiner Erkenntnisklarheit an und zur Entwicklung des Auges der Weisheit, so dass er dann selbst das Daseinslabyrinth, in dem er seit undenkbaren Zeiten von Geburt zu Geburt umherirrt, völlig durchschauen und den

Ausgang ins Freie entdecken kann. Nur dann ist ihm wahrhaft geholfen.

In seinem achtgliedrigen Heilsweg nennt der Erwachte als erstes rechte Anschauung, rechte Daseinssicht, als Voraussetzung für den Läuterungsweg. Aus ihr ergeben sich rechtes Denken, rechte Gemütsverfassung. Bei rechter, heller Gemütsverfassung, frei von Antipathie bis Hass, ist dem abgeschieden lebenden Mönch Herzenseinigung möglich, durch deren Wohl alles andere Wohl, das er aus den Sinnendingen bezieht, verblasst. In dem dadurch möglichen Klarblick können noch vorhandene Verstrickungen aufgelöst werden.

Aber auf diesem Weg treten durch die innewohnenden Triebe der Wesen allerlei Hemmnisse auf, von denen der Erwachte in unserer Lehrrede einige nennt, die zwar den Mönch betreffen, aber auch für den im Haus lebenden Nachfolger gelten.

Eine der ersten Fallen für den Mönch, der das Hausleben aus dem Wissen um das Leiden verlassen hat, sind die Herzensbefleckungen Stolz und Überheblichkeit, die leicht eintreten, wenn ein Mönch andere Mönche in irgendeiner Fähigkeit übertrifft, durch die er bei den im Haus Lebenden geachtet und geehrt wird, wie im Fall Devadatto, dessen magische Fähigkeiten ihn berühmt machten.

Durch Almosen, Ehre und Ruhm kann ein Mönch leichtsinnig werden

Da ist, ihr Mönche, ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen

Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn, seine Gedanken sind ganz davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich und schätzt andere als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Er berauscht sich an der Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Gleichwie ihr Mönche, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, zu einem großen Baum käme, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz, dessen Grünholz, dessen Rinde und dessen Äste übergangen hätte, würde er dessen Zweige und Blätter schneiden und mit sich fortnehmen in der Annahme, es sei Kernholz. Den hätte ein scharfsehender Mann beobachtet: „Dieser liebe Mann kennt weder das Kernholz noch das Grünholz, weder die Rinde noch die Äste noch Zweige und Blätter. Daher hat nun dieser liebe Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, Kernholz, Grünholz, Rinde und Äste übergangen, hat Zweige und Blätter abgeschnitten, mitgenommen und ist in der Meinung, dies sei Kernholz, fortgegangen. Was immer dieser Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck wird nicht erfüllt werden.“

Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“

Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn, seine Gedanken sind ganz davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich und schätzt andere als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Er berauscht sich an der Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Ein solcher, ihr Mönche, wird ein Mönch genannt, der die Zweige und Blätter des Reinheitswandels an sich genommen hat und sich damit begnügt.

Wenn ein Mönch Almosen, Ehre und Ruhm erfährt, dann geht es für den Übenden darum, den auf grobe weltliche Dinge, wie Abstammung, Schönheit, Ehre und Ruhm, Kenntnisse und Fähigkeiten, also den auf *das Laubwerk des Asketentums* gerichteten Stolz zu erkennen und zu überwinden in dem Wissen, dass alles Vergängliche und Veränderliche nicht des Stolzes wert ist.

Wer von dem Glanz lebt, den seine Ichheit bekommt, sich wegen seiner offensichtlichen Vorzüge über andere erhebt, deswegen andere geringer einschätzt als sich selber, der hat nicht das Heil vor Augen, sondern hält an der Ichheit fest, an der Duheit fest, hält die Zwieheit, die Begegnungsebene, fest.

Überheblichkeit kann nur dort entstehen, wo man nach „unten“ schaut, auf vermeintlich „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 geworden ist. Diesen Anreiz gewinnt man nur dann, wenn man über sich

schaut, wenn man auf Größeres sieht. Das Gegenteil von Überheblichkeit, die Frucht ihrer Überwindung ist die Demut. Und der Erwachte zeigt, dass die wahre Demut am besten daraus erwächst, dass der Nachfolger das Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen, in das er verstrickt ist, 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 immer wieder 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 allen Mühen erkennt, er vergleicht sich mit der vollkommen heilen Situation, dem Heilsstand.

Vervollkommnung in Tugend kann einen Mönch leichtsinnig und überheblich machen

Da ist ferner, ihr Mönche, ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht, schätzt andere nicht als geringer ein:

„Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung von Almosen,

Ehre und Ruhm, wird nicht leichtsinnig, und der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Über die Vervollkommnung in Tugend ist er erfreut, und seine Gedanken sind ganz davon erfüllt. Durch die Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich und schätzt andere als geringer ein: „Ich bin vollkommen in Tugend, habe gute Eigenschaften, die anderen Mönche aber sind untugendhaft, haben schlechte Eigenschaften.“ Er berauscht sich an der Vervollkommnung in Tugend, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, zu einem großen Baum käme, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz, dessen Grünholz, dessen Rinde übergangen hätte, würde er einen Ast abschneiden und ihn mit sich fortnehmen in der Annahme, es sei Kernholz. Den hätte ein scharfsehender Mann beobachtet: „Dieser liebe Mann kennt weder das Kernholz, noch das Grünholz, noch die Rinde, noch die Äste, noch die Zweige und Blätter. Daher hat nun dieser liebe Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, Kernholz, Grünholz, die Rinde übergangen, hat einen Ast abgeschnitten, mitgenommen und ist in der Meinung, dies sei Kernholz, fortgegangen. Was immer dieser Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck wird nicht erfüllt werden.“

Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist da ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und er-

langt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht, schätzt andere nicht geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung von Almosen Ehre und Ruhm, wird nicht leichtsinnig, und der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Diese Vervollkommnung in Tugend erfreut ihn, seine Gedanken sind ganz davon erfüllt.

Durch diese Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich und schätzt andere als geringer ein: „Ich bin vollkommen in Tugend, habe gute Eigenschaften, die anderen Mönche aber sind untugendhaft, haben schlechte Eigenschaften.“ Er berauscht sich an der Vervollkommnung in Tugend, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Ein solcher, ihr Mönche, wird ein Mönch genannt, der die Äste des Reinheitswandels an sich genommen hat und sich damit begnügt.

Im „Gleichnis vom Goldläutern“ nennt der Erwachte die Tugend als den ersten Abschnitt zur Überwindung der groben Unreinheiten, und dies nicht nur für die im Haus lebenden Nachfolger, sondern auch für die Mönche: *Willkommen, du Mönch, sei tugendhaft...*
Und er sagt ebenfalls mit der Tugend beginnend (D 16):

Weil da vier Eigenschaften, ihr Mönche, nicht ausgebildet und erworben worden waren, darum nur sind diese unermesslichen Zeitläufe durchwandert worden, durchirrt worden, von mir sowie von euch. Welche vier Eigenschaften sind das? Weil

da, ihr Mönche, die heilende Tugend – die heilende Herzenseinigung – die heilende Weisheit – die heilende Erlösung nicht erobert, nicht erworben worden war, darum sind diese unermesslichen Zeitläufe durchwandert worden, durchirrt worden, von mir sowie von euch.

Die Tugend, die Einhaltung der Tugendregeln als erster Übungsabschnitt, gelten ebenso als Weg in himmlische Welten, wie sie unentbehrlich sind als Voraussetzung für die Entwicklungen, die aus dem Samsāra ganz herausführen. Die Einhaltung der Tugendregeln erfordert eine Beschränkung und Zügelung der hemmungslosen und rücksichtslosen Verfolgung der „eigenen Interessen". Es ist die Auferlegung einer Selbstzucht zugunsten der Mitwesen.

Am Anfang mag der um Tugend Bemühte mehr Werkfreudigkeit empfinden, also Befriedigung über die wörtliche Einhaltung der Regeln und mag sich freuen über die Nichtübertretung. Wenn er z.B. in seinem Handeln vom Töten von Lebewesen (z.B. von Insekten) und von verletzenden Worten ablässt, dann hat er bei sich selber die berechtigte Genugtuung: „Diese beiden Tugendregeln habe ich eingehalten." Die Nichteinhaltung der fünf Tugendregeln – Töten, Stehlen, in andere Ehen- oder Partnerschaften einbrechen, Minderjährige verführen, trügerisch/verleumderisch reden, Alkohol, Drogen oder sonstige Mittel nehmen, die die Denkfähigkeit herabsetzen – bezeichnet der Erwachte als fünf schreckliche Gefahren (A V, 176), die zur Unterwelt führen. Daraus ergibt sich, dass die Einhaltung der fünf Tugendregeln den Gang in die Unterwelt versperrt. Es heißt (A V,176): *Durch die Einhaltung der fünf Tugendregeln gelangen die Wesen auf gute Laufbahn, in himmlische Welt,* und es heißt (D 23), dass sie dadurch zu den Göttern der Dreiunddreißig gelangen können.

Im achtgliedrigen Heilsweg sind die Tugendregeln im Bereich der rechten Rede noch erweitert (z.B. M 51) und die Gesinnung ist mitgenannt:

Lebewesen zu töten – das hat er aufgegeben; dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen Wesen Liebe und Mitempfinden.
Nichtgegebenes zu nehmen – das hat er aufgegeben; dem Nehmen von Nichtgegebenem widerstrebt sein Wesen. Gegebenes nur nimmt er, Gegebenes wartet er ab, nicht diebisch gesinnt, rein gewordenen Herzens.
Unkeuschen Wandel – den hat er aufgegeben; in Reinheit lebt er, abgeschieden, von dem weltlichen Geschlechtsverkehr ganz abgewandt.
Trügerische, verleumderische Aussagen über Worte oder Taten anderer hat er verworfen, die Verleumdung liegt ihm fern. Die Wahrheit spricht er, der Wahrhaftigkeit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, ohne von weltlichen Interessen bewogen, zu verleumden oder zu täuschen.
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 und festigt Verbundene. Eintracht macht ihn froh, Eintracht freut ihn, Eintracht beglückt ihn, Eintracht fördernde Worte spricht er.
Verletzende Worte zu reden – das hat er aufgegeben; das Aussprechen verletzender Worte liegt ihm fern. Worte, die nicht verletzen, dem Ohr wohl tun, liebreich, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend – solche Worte spricht er.
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 Wegweisung getreu. Seine Rede ist reich an Inhalt, klar abgegrenzt, alles umschließend, ihrem Gegenstand angemessen.

Die Einhaltung der Tugendregeln gewährt schon einen gewissen Frieden im Herzen, indem der Tugendhafte sowohl nach

außen mit den Mitwesen keine Feindschaft hat wie auch nach innen im Herzen keinen Zwiespalt empfindet und nicht von Scham und Reue gequält und gepeinigt wird. Damit erlebt der Mensch schon eine gewisse innere Sicherheit und Geborgenheit, einen Zustand, den manche Menschen bereits mit „Herzensfrieden“ bezeichnen mögen.

Zusätzlich zu den vorstehenden Regeln nennt der Erwachte noch spezielle Regeln für den Mönch, da er ja die Welt überwinden will. Er pflegt keine Kontakte mehr mit der Welt, nur mit seinen Ordensbrüdern, die dasselbe Bestreben haben wie er:

Sämereien und Pflanzungen anzulegen, hat er aufgegeben. Einmal am Tag 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 Dienerinnen 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, Unehrlichkeit, Täuschung und des Betrugs 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 Unbedrohtheit. (D 2)

Von dem, der die Tugendregeln oft auch unter schwierigen Bedingungen einhält, sagt der Erwachte in unserer Rede, er

dürfe sich dessen freuen, aber er solle sein Denken nicht völlig davon erfüllen lassen, weil er sonst hochmütig und lässig werde, vielmehr solle er weiterstreben, so wie ein Kernholzsucher, der sich nicht mit den Ästen, nicht mit der Rinde und nicht mit dem Grünholz begnügt, sondern nicht eher ruht, bis er hindurchgedrungen ist bis zum festen Kernholz, ein Gleichnis für das Dauernde, Bleibende.

Ein schlechter Mensch, dem es 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 Haus Lebender und als Mönch zusammen mit seinen Verwandten die Tugendregeln eingehalten hat. Aber auf Grund seiner üblen Gesinnung, seines schlechten Herzens, hat er sein Bestreben, die Tugendregeln einzuhalten, aufgegeben bis hin 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, die Gesinnung, die Gedanken verbessert werden, das erste „spontane“ Denken, das oft noch längere Zeit im Gegensatz zu den bewussten Wertmaßstäben steht.

Bei dem sich Läuternden geht die Gesinnung in die gleiche Richtung wie seine Taten. Nur sollten sein Reden und Handeln der Gesinnung schon vorauseilen. Auf die Dauer aber dürfen die Gesinnungen dem praktischen Handeln nicht widerstreben, denn mit der Erhellung der Gesinnunf des Herzens ist erst die Einhaltung der Tugendregeln vollkommen sichergestellt.

Durch die Erlangung von Herzenseinigung *(samādhi)* kann ein Mönch überheblich werden

Da ist ferner ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O

dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und er erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Über die Vervollkommnung in Tugend ist er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich bin vollkommen in Tugend, habe gute Eigenschaften, die anderen Mönche aber sind untugendhaft, haben schlechte Eigenschaften.“ Er berauscht sich nicht an der Vervollkommnung in Tugend, wird nicht leichtsinnig, nicht lässig. Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt die Herzenseinigung.

Durch die Herzenseinigung wird er erfreut, seine Gedanken sind ganz davon erfüllt. Durch die Erlangung der Herzenseinigung überhebt er sich und schätzt andere geringer ein: „Ich habe Herzenseinigung, bin geeinten Herzens, die anderen Mönche aber haben keine Herzenseinigung, sind zerstreuten Herzens.“ Er berauscht sich an der Erlangung der Herzenseinigung, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, zu einem großen Baum käme, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz, dessen Grünholz über-

gangen hätte, würde er die Rinde abschälen und mit sich fortnehmen in der Annahme, es sei Kernholz. Den habe ein scharfsehender Mann beobachtet: „Dieser liebe Mann kennt weder das Kernholz, noch das Grünholz, noch die Rinde, noch die Äste, noch die Zweige und Blätter. Daher hat nun dieser liebe Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, Kernholz, Grünholz übergangen, hat die Rinde abgeschält, mitgenommen und ist in der Meinung, dies sei Kernholz, fortgegangen. Was immer dieser Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck wird nicht erfüllt werden.“

Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist da ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Diese Vervollkommnung in Tugend erfreut ihn, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich bin vollkommen in Tugend, habe gute Eigenschaften, die anderen Mönche aber sind untugendhaft, ha-

ben schlechte Eigenschaften.“ Er berauscht sich nicht an der Vervollkommnung in Tugend, wird nicht leichtsinnig, nicht lässig. Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt die Herzenseinigung.

Durch die Herzenseinigung wird er erfreut, seine Gedanken sind ganz davon erfüllt. Durch die Erlangung der Herzenseinigung überhebt er sich und schätzt andere geringer ein: „Ich habe Herzenseinigung, bin geeinten Herzens, die anderen Mönche aber haben keine Herzenseinigung, sind zerstreuten Herzens.“ Er berauscht sich an der Erlangung der Herzenseinigung, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Ein solcher, ihr Mönche, wird ein Mönch genannt, der die Rinde des Asketentums an sich genommen hat und sich damit begnügt.

Den Begriff *samādhi,* Herzenseinigung, gibt es nicht nur im Buddhismus, sondern auch in anderen indischen Religionen. Er wird im Deutschen unterschiedlich übersetzt und bedeutet vom Wort her „gesammelt stille stehn“. Dieser Begriff wird noch besser verstanden auf der Grundlage der mit der christlich-mystischen Auffassung voll übereinstimmenden, allgemein indisch-religiösen Auffassung, dass das Leben innerhalb der sinnlichen Wahrnehmung ein ununterbrochenes, vielfältiges Herumgerissen- und Gezerrtwerden durch die Triebe ist. Dagegen wird unter *samādhi* die zeitweise Gestilltheit der Triebe verstanden.

Wenn die Herzenseinigung tiefer wird, dann kann sie den Übenden über die sinnliche Wahrnehmung hinausheben und diese schweigen machen. Dann wird der Körper vergessen und wird die Welt vergessen, das beschränkende Erlebnis eines Ich in einer Umwelt wird aufgehoben, das Erleben von Raum und Zeit wird aufgehoben, und übrig bleibt das alleinige selige Erlebnis: der Friede des Herzens.

Die Entrückungszustände *(jhāna)* sind die ausgeprägteste Form der Herzenseinigung. Darum werden immer, wenn bei der Nennung des achtgliedrigen Heilswegs das achte Glied, samādhi, näher erklärt wird, dann die vier Entrückungen genannt.

In unseren Lehrreden M 29 und 30 werden die weltlosen Entrückungen an dieser Stelle nicht genannt. Es scheint sich hier nur um kurze Einigungszustände *(samādhi)* zu handeln von Menschen, die im Ganzen noch weltbezogen sind, sich aber zeitweise in heller Gesinnung, frei von Begehren und Antipathie bis Hass mit hoher Begeisterung weltabgeschiedenen Gedanken hingeben. Dadurch ist ihre Aufmerksamkeit vom Ich- und Welterlebnis abgezogen. Diese Herzenseinigung vergleicht der Erwachte mit dem Ergreifen der Rinde eines Baums und sich damit Zufriedengeben. Wenn aber der empfundene stille Herzensfriede wieder vergeht, dann findet er sich mit seinem gesamten Tendenzenhaushalt vor mit allen Herzensbefleckungen und sonstigen Unreinheiten. Und wenn er nun nicht klarbewusst die erlebte Herzenseinigung 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. Wir Menschen haben unterschiedliche Gemütslagen: Auf Zeiten der Begeisterung über die Lehre und hoher heller Gesinnung und Herzenseinigung können Zeiten folgen, in denen die Tendenzen der Ichbehauptung, des Vergleichs mit den Mitwesen vorherrschen.

Durch die Erlangung übersinnlicher Wahrnehmung *(ñānadassana)* kann ein Mönch überheblich werden

Da ist ferner ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und

Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend. “Der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Über die Vervollkommnung in Tugend ist er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich bin vollkommen in Tugend, habe gute Eigenschaften, die anderen Mönche aber sind untugendhaft, haben schlechte Eigenschaften.“ Er berauscht sich nicht an der Vervollkommnung in Tugend, wird nicht leichtsinnig, lässig. Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt die Herzenseinigung.

Durch die Herzenseinigung wird er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Erlangung der Herzenseinigung überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht geringer ein: „Ich habe Herzenseinigung, bin geeinten Herzens, die anderen Mönche aber haben keine Herzenseinigung, sind zerstreuten Herzens.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung der Herzenseinigung, wird nicht leichtsinnig, nicht lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erreicht übersinnliche Wahrnehmung. Durch die Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung wird er erfreut, seine Ge-

danken sind ganz davon erfüllt. Durch die Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung überhebt er sich und schätzt andere geringer ein: „Ich habe übersinnliche Wahrnehmung, die anderen Mönche nicht.“ Er berauscht sich an der Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt im Leiden.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, zu einem großen Baum käme, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz übergangen hätte, würde er das Grünholz absägen und mit sich fortnehmen in der Annahme, es sei Kernholz. Den habe ein scharfsehender Mann beobachtet: „Dieser liebe Mann kennt weder das Kernholz noch das Grünholz, noch die Rinde, noch die Äste, noch die Zweige und Blätter. Daher hat nun dieser liebe Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, das Kernholz übergangen, hat das Grünholz mitgenommen und ist in der Meinung, dies sei Kernholz, fortgegangen. Was immer dieser Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck wird nicht erfüllt werden.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist da ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht, schätzt andere nicht als

geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm, wird nicht leichtsinnig, und der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Über die Vervollkommnung in Tugend ist er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein. Er berauscht sich nicht an der Vervollkommnung in Tugend, wird nicht leichtsinnig, lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt die Herzenseinigung. Durch die Herzenseinigung wird er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Erlangung der Herzenseinigung überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Herzenseinigung, bin geeinten Herzens, die anderen Mönche aber haben keine Herzenseinigung, sind zerstreuten Herzens.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung der Herzenseinigung, wird nicht leichtsinnig, lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt übersinnliche Wahrnehmung. Durch die übersinnliche Wahrnehmung wird er erfreut, seine Gedanken sind ganz davon erfüllt. Durch die Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung überhebt er sich und schätzt andere geringer ein: „Ich habe übersinnliche Wahrnehmung, die anderen Mönche nicht.“ Er berauscht sich an der Erreichung übersinnlicher Wahrnehmungen, wird leichtsinnig, lässig, und der Lässige verharrt in Leiden.

Nyānadassana, übersinnliche Wahrnehmungen, werden sonst in den Lehrreden vom Erwachten nach den weltlo-

sen Entrückungen genannt und als Reines Erkennen und Sehen der Samsāra-Wege bezeichnet (z.B. M 24):

Nachdem sein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden ist, da richtet er es auf das Erkennen (ñāna) und Sehen (dassana) früherer Daseinsformen – auf das Erkennen und Sehen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen je nach ihrem Wirken – auf die Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse.

Letzteres, die Erreichung des Nibbāna, ist die Vollendung Reinen Erkennens und Sehens.

In unserer Lehrrede ist nicht dieses Reine Erkennen und Sehen der sogenannten drei Weisheitsdurchbrüche gemeint, sondern es sind sporadische und begrenzte übersinnliche Wahrnehmungen gemeint, von denen der Erwachte einige Beispiele in seinen Lehrreden nennt: In M 136 hat der dort genannte Seher lediglich ein einziges Mal mit einem transzendierenden Blick einen einzigen Gestorbenen die Ernte seines Wirkens erfahren sehen:

Da hat ein Mönch oder Brahmane durch heißes Mühen, große Anstrengung, durch Hingabe, durch Ernsthaftigkeit, durch höchste Aufmerksamkeit eine solche Einigung des Gemüts errungen, dass er geeinten Herzens mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, jenen Menschen sieht, der sich vom Töten von Lebewesen fern gehalten hat, Nichtgegebenes nicht genommen hat, keinen unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, nicht verleumderisch geredet, nicht hintertragen hat, nicht verletzende Worte gesprochen hat, nicht geschwätzt hat, nicht voll Habgier, Abneigung bis Hass war und nicht falsche Ansichten gehegt hat, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts gelangt ist, auf gute Bahn, in himmlische Welt. Da sagt sich der sehende Mönch: „Es gibt in der Tat heilsames

Wirken, es gibt eine Ernte des guten Wirkens. Hab ich doch jenen Menschen erblickt, der da so gut gewandelt ist, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts gelangt ist, auf gute Bahn, in himmlische Welt.“ Und er sagt: „Wer da in der Tat gut gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, auf gute Bahn, in himmlische Welt. Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Erkenntnis.“ So bleibt er fest bei dem, was er selbst erkannt, selbst gesehen, selbst entdeckt hat, hält es ergreifend fest und beharrt: „Dies nur ist Wahrheit, Unsinn anderes.“

Ein solcher ist von diesem Erlebnis erfüllt und meint, dass nur er recht habe. Er überhebt sich über andere, strebt nicht weiter. Würde er sich an viele Leben zurückerinnern oder das Ergehen vieler Menschen im Jenseits erleben – die sogenannten Weisheitsdurchbrüche –, dann würde er die Folgen von Überheblichkeit, Rausch und Leichtsinn unendliche Male erlebt haben und in diesem Anblick davon endgültig frei werden. Er hat dann so viele ähnliche Fälle erlebt, dass er nun das Karmagesetz kennt. Während der hier zitierte Seher, der einen Guten nach dem Tod in himmlische Welt gelangt sieht, nur einen Fall gesehen hat und daraus folgert, dass es jedem so gehen wird: *Es gibt eine Ernte guten Wirkens.*

In derselben Lehrrede werden noch andere Seher genannt, die einen Schlechten in dunkle Welt geraten sehen, einen Schlechten in gute Welt, einen Guten in dunkle Welt geraten sehen und die dann zu dem Schluss kommen: „Ein jeder, der...“ Die falsche Anschauung, dass es keine Ernte üblen und guten Wirkens gibt, haben sie gewonnen, weil sie nur einen Ausschnitt karmischer Wirkungen gesehen haben. Die Ernte guten und üblen Wirkens tritt nicht immer sofort im anschließenden Leben in Erscheinung, wie es der Erwachte in M 136 erklärt.

Ein anderes Beispiel von sporadischer übersinnlicher Wahrnehmung:

Der Erwachte berichtet (D 1), fünfhundert Jahre vor Christus, dass ein Wesen, aus dem Brahma-Bereich entschwunden, als Mensch wiedergeboren wird, in die Hauslosigkeit geht und sich geeinten Herzens seiner früheren Daseinsform als Begleiter Brahmas erinnert, sich darüber hinaus aber nicht erinnert. Der sagt sich nun:

Er, der liebe Brahma, ist der große Brahma, der Übermächtige, der Unüberwältigte, der Allsehende, der Selbstgewaltige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Höchste, der Erzeuger, der Erhalter, der Vater von allem, was da war und sein wird, von dem wir erschaffen sind. Er ist unvergänglich, beständig, ewig gleich wird er immer so bleiben, während wir, die wir von ihm, dem lieben Brahma, erschaffen wurden, vergänglich sind, unbeständig, kurzlebig, sterben müssen, hier wieder erschienen sind.

Durch eine solche – zu kurz zurückreichende Rückerinnerung, die nicht die Vergänglichkeit auch von Brahma und Brahmawelten überblickt, ist die christliche Lehre entstanden.

Über solche sporadischen Jenseitserlebnisse kann ein Mensch glücklich und stolz, berauscht und leichtsinnig werden, sich über andere erheben. Das wird er aber nicht tun, wenn er unendlich viele Leben von sich und anderen gesehen hat, weil ihm dann in immer wiederholten Abfolgen die Ernte von Rausch und Lässigkeit klar vor Augen tritt. Ein solcher kann sich nicht mit Grünholz (das Gleichnis des Erwachten) zufrieden geben, muss weiterstreben, um das Wahre, das Unvergängliche, Todlose zu erreichen, das Kernholz zu suchen.

Erlangung zeitlicher Erlösung

Da ist ferner ein Sohn aus gutem Haus von Vertrauen bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O

dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Über die Vervollkommnung in Tugend ist er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich bin vollkommen in Tugend, habe gute Eigenschaften, die anderen Mönche aber sind untugendhaft, haben schlechte Eigenschaften.“ Er berauscht sich nicht an der Vervollkommnung in Tugend, wird nicht leichtsinnig, lässig. Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt die Herzenseinigung.

Durch die Herzenseinigung wird er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Erlangung der Herzenseinigung überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht geringer ein: „Ich habe Herzenseinigung, bin geeinten Herzens, die anderen Mönche aber haben keine Herzenseinigung, sind zerstreuten Herzens.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung der Herzenseinigung, wird nicht leichtsinnig, nicht lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erreicht übersinnliche Wahrnehmung. Durch die Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung wird er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht ganz davon erfüllt. Durch die

Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht geringer ein: „Ich habe übersinnliche Wahrnehmung, die anderen Mönche nicht.“ Er berauscht sich nicht an der Erreichung übersinnlicher Wahrnehmung, wird nicht leichtsinnig, lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erreicht eine zeitliche Erlösung. Aber es ist möglich, dass dieser Mönch die zeitliche Erlösung wieder aufgibt.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, gerade das Kernholz eines großen kernig dastehenden Baumes heraussägte, mitnähme und in der Erkenntnis „Das ist Kernholz“ fortginge. Den habe ein scharfsehender Mann beobachtet: „Dieser liebe Mann kennt wahrlich das Kernholz, kennt das Grünholz, kennt die Rinde, kennt die Äste, kennt das Laubgezweig. Daher hat nun dieser liebe Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, gerade das Kernholz des großen kernig dastehenden Baums herausgesägt, mitgenommen und ist in der Erkenntnis, dass dies Kernholz sei, fortgegangen.
Was aus dessen Kern als Kern gewinnbar ist, das wird seinem Zweck entsprechen.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist da ein Sohn aus gutem Haus von Zuversicht bewogen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen!“ Mit solchen Gedanken hat er der Welt entsagt und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn nicht, seine Gedanken sind nicht davon erfüllt.

Durch diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm überhebt er sich nicht, schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Almosen, Ehre und Ruhm erlangt, die anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm, wird nicht leichtsinnig, und der ernsten Sinnes Strebende vervollkommnet sich in Tugend. Über die Vervollkommnung in Tugend überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein. Er berauscht sich nicht an der Vervollkommnung in Tugend, wird nicht leichtsinnig, lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt die Herzenseinigung. Durch die Herzenseinigung wird er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Erlangung der Herzenseinigung überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe Herzenseinigung, bin geeinten Herzens, die anderen Mönche aber haben keine Herzenseinigung, sind zerstreuten Herzens.“ Er berauscht sich nicht an der Erlangung der Herzenseinigung, wird nicht leichtsinnig, lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erlangt übersinnliche Wahrnehmung. Durch die übersinnliche Wahrnehmung wird er erfreut, aber seine Gedanken sind nicht davon erfüllt. Durch die Erlangung übersinnlicher Wahrnehmung überhebt er sich nicht und schätzt andere nicht als geringer ein: „Ich habe übersinnliche Wahrnehmung, die anderen Mönche aber haben keine übersinnliche Wahrnehmung. Er berauscht sich nicht an der Erlangung übersinnlicher Wahrnehmung, wird nicht leichtsinnig, lässig.

Und der ernsten Sinnes Strebende erreicht eine zeitliche Erlösung. Aber es ist möglich, dass dieser Mönch die zeitliche Erlösung wieder aufgibt.

In M 30 wird die zeitliche Erlösung beschrieben als die vier weltlosen Entrückungen und die vier Formfreiheiten, die friedvollen Verweilungen nach Überwindung von Form-Wahrnehmung: Unbegrenzt ist der Raum, die Erfahrung, Nichts ist da, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. Diese sind ausführlich beschrieben in D 9.

Bei der Erlangung der weltlosen Entrückungen und der friedvollen Verweilungen heißt es nicht, dass der Mönch sich durch diese außersinnlichen Wahrnehmungen über andere erhebt, leichtsinnig und lässig wird. Schon der Reifezustand, der die Entrückungen einleitet, wird ja bereits beschrieben als *abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen,* und das Wohl der weltlosen Entrückungen, durch die jede sinnliche Wahrnehmung restlos untergeht (S 48,40), ist so groß, dass es das Wohl jeder Egozentrik und Überheblichkeit weit übertrifft. Von den friedvollen Verweilungen, die nach Überwindung der Form-Wahrnehmung eintreten – nur im Form-Bereich gibt es die Illusion einer Gespaltenheit in Ich und Du – ganz zu schweigen.

Die zeitlichen Erlösungen werden mit dem Erlangen von Kernholz verglichen, das auch ein Gleichnis ist für die Erlangung vollständiger Freiheit von allen Trieben, allen Wollensflüssen. Der Erwachte bezeichnet die Entrückungen als Tor zum Nibbāna (M 52) und als Wohl der Erwachung (M 66, 33, 139) für denjenigen, der rechte Anschauung hat. Erst das Erlebnis der weltlosen Entrückungen löst das bis dahin nicht lösbare Problem, um das es überhaupt geht, wie man das Erleben von Welt verlieren kann. Die weltlosen Entrückungen reißen aus der Welt heraus zum Ende der Welt, ohne das kein Nibbāna möglich ist. Schon nach der ersten Entrückung heißt es: *Geblendet und spurlos vertilgt hat er das Auge des Todes. (M 25)*

Jeder vom Erwachten belehrte Heilsgänger, der die weltlosen Entrückungen gewinnt und sich ihnen nicht ergreifend hingibt, sondern auch ihre Unbeständigkeit erkennt, ist fähig,

durch das große erfahrene innere Wohl der weltlosen Entrückungen die Triebe aufzulösen. Von ihm wird gesagt (M 53):

...und kann er die vier weltlosen Entrückungen, die das Herz erquicken, 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, fähig zur Durchbrechung und fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu gewinnen.

Der vom Erwachten belehrte Heilsgänger ist fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu gewinnen – jeder andere kann die zeitlichen Erlösungen auch wieder aufgeben – wenn er sie als Höchstes, als Spitze der Wahrnehmungsmöglichkeiten ansieht, sich ihnen hingibt, sie ergreift und nicht weiterstrebt.

Erlangung zeitloser Gemüterlösung

Und der ernsten Sinnes Strebende erreicht die zeitlose Gemüterlösung. Und es ist unmöglich, ihr Mönche, es kann nicht sein, dass dieser Mönch die zeitlose Gemüterlösung wieder aufgibt.

So besteht der Gewinn des Reinheitslebens nicht in dem Erlangen von Almosen, Ehre und Ruhm oder im Erlangen von Tugend oder im Erlangen der Herzenseinigung oder in dem Erlangen übersinnlicher Wahrnehmungen, sondern es ist diese unerschütterliche Gemüterlösung, die das Ziel des Reinheitslebens ist, ihr Kern, ihre Erfüllung.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren die Mönche über das Wort des Erwachten.

In D 9 beschreibt Potthapādo nach Belehrung durch den Erwachten über dieses Thema die Überlegung des belehrten Heilsgängers, der an der Spitze der Wahrnehmung steht:

„Willentlich etwas in die Aufmerksamkeit zu nehmen, ist schlechter für mich. Besser ist es, nicht willentlich etwas in die Aufmerksamkeit zu nehmen. Wenn ich weiter willentlich etwas in die Aufmerksamkeit nehme, weiter aktiv wäre, würde mir diese Wahrnehmung untergehen und eine andere gröbere Wahrnehmung aufgehen. Wie wenn ich nun nicht mehr willentlich etwas in die Aufmerksamkeit nehmen würde, nicht mehr weiter aktiv wäre?" Und er nimmt nichts mehr willentlich in die Aufmerksamkeit und ist nicht weiter aktiv. Weil er nichts mehr willentlich in die Aufmerksamkeit nimmt, nicht mehr aktiv ist, geht diese Wahrnehmung unter und eine andere gröbere Wahrnehmung geht nicht auf. So erreicht er die Ausrodung von Gefühl und Wahrnehmung und das Wissen davon.

Wenn das Erlebnis der Entrückungen zur Gewöhnung geworden ist und der Weltwahn immer ferner gerückt ist, wer in den friedvollen Verweilungen, den formfreien Erfahrungen, verweilt, einem solcherart an der Spitze der Wahrnehmung Stehenden empfiehlt der Erwachte, alles Wollen aufzugeben, alle Absicht auf Wahrnehmung, auf Erfahrung aufzugeben im Hinblick auf noch größeres Wohl, das Wohl der Wollensfreiheit, der Unverletzbarkeit. Der Weise, der der Erfahrung so lange anhing, als sein Blick durch sie Erweiterungen erfuhr, wendet sich nun von ihr ab wie ein Mensch, der sich an einer Speise gesättigt hat, sich dann von dieser abwendet:

Das ist der Friede, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allem Gewordenen, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung. (M 64)

Er verweilt im Ungewordenen jenseits aller Gewordenheiten und Wandelbarkeit, in unerregbarer, unerschütterlicher, unzerstörbarer Gemüterlösung.
Ist dieses unzerstörbare Wohl erreicht, dann ist die programmierte Wohlerfahrungssuche, die ruhelose Suche nach Wohl, endgültig zur Ruhe gekommen, aufgelöst, das Ziel des Reinheitswandels ist erreicht.

DIE KÜRZERE REDE BEI GOSINGA
31. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Besuch des Erwachten bei den drei Anuruddhern, Einleitung wie in M 128. Sie berichten, dass sie die vier weltlosen Entrückungen, die friedvollen Verweilungen gewonnen und die Wollensflüsse/Einflüsse aufgehoben haben.
Die Götter der Sinnensuchtwelt bis zu den Brahmagöttern preisen den Erwachten und die drei Anuruddher: Es ist ein großer Gewinn für die Vajjīner, dass sich der Erwachte und die drei Anuruddher bei ihnen aufhalten. Der Erwachte bestätigt, dass es den Menschen, die vertrauend, befriedeten Herzens an die drei Mönche denken, lange zu Wohl und Glück gereichen wird.

DIE LÄNGERE REDE BEI GOSINGA
32. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Sāriputto fragt fünf andere wohlbekannte Mönche: Der Sālawald ist entzückend in seiner Blüte, die Nacht ist mondhell, himmlische Düfte, meint man, wehen umher. Welcher Mönch mag dem Wald Glanz verleihen? –
Ānando: Ein Mönch, der viel gehört hat, die Wahrheit ergründet hat und dann andere belehrt. –
Revato: Ein Mönch, der an der Abgeschiedenheit Freude empfindet, an innere Ruhe sich anbindet, weltlose Entrückungen nicht vernachlässig, Klarblick besitzt, einsame Orte aufsucht.–
Anuruddho: Ein Mönch, der mit dem feinstofflichen Auge tausend Welten überblickt. –
Mahākassapo: Ein Mönch, der als Waldeinsiedler genügsam ist, wenig Wünsche hat, zufrieden ist, zurückgezogen lebt, voll Tatkraft ist, Tugend, Herzenseinigung, Weisheit, Erlösung und Wissensklarheit der Erlösung erlangt hat und all dies preist. –
Mahāmoggallāno: Zwei Mönche sprechen über die Lehre, beantworten sich gegenseitig ihre Fragen, ohne zu versagen, ihr Gespräch ist lehrreich und fruchtbar. –
Sāriputto: Ein Mönch, der das Herz in der Gewalt hat, nicht in der Gewalt des Herzens ist. Welche Vertiefung zu welcher Zeit er wünscht, in dieser verweilt er – wie ein König seine Kleidung auswählt. –
Der Erwachte: Alle haben gut gesprochen, jeder nach seiner Art.
Ich sage: Der Mönch verleiht dem Gosinga-Wald Glanz, der sich hinsetzt und sagt: „Nicht eher werde ich aufstehen, ehe das Herz von allen Wollensflüssen/Einflüssen erlöst ist.“

DAS GLEICHNIS VOM RINDERHIRTEN
33. Rede der „Mittleren Sammlung“

Vorwort

An dem Gleichnis von elf Eigenschaften, ohne die ein Rinderhirt seine Herde nicht gesund erhalten und vergrößern kann, erläutert der Erwachte im ersten Teil dieser Rede elf Eigenschaften, ohne die ein Mönch im Orden keine Fortschritte machen kann. Und im zweiten Teil der Rede zeigt der Erwachte, wie die Rinderherde gedeiht, wenn der Rinderhirt diese elf Eigenschaften hat, und nimmt dies als Gleichnis dafür, wie auch der Mönch innerhalb des Ordens durch elf Eigenschaften recht bestehen und zur Reife und Entfaltung kommen kann. Das Ziel des Hirten ist es, die Tiere gut zu ernähren und im Ganzen zum Gedeihen zu bringen. Das Ziel des Mönchs ist es, alles Leiden zu überwinden und zum endgültigen Wohl zu kommen.

Der Erwachte geht hier nicht wie sonst meistens von den geistigen Dingen aus, die er dann durch Gleichnisse erläutert, sondern er schildert zuerst notwendige Kenntnisse und Verhaltensweisen eines fürsorglichen Hirten und nimmt diese dann als Gleichnis für notwendige Eigenschaften des Mönchs.

Da diese Rede viermal dieselben Eigenschaften behandelt, so kann man sie sich leicht merken. Die Wiederholungen in den Reden haben den Zweck, dass die Aussagen sich dem Geist einprägen und dann im Alltag gegenwärtig sind, sei es zur Besinnung auf die rechten Maßstäbe, sei es zur Bewahrung vor Üblem.

Elf untaugliche Eigenschaften des Rinderhirten

So hab ich’s vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvatthī 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:

Ein Rinderhirt, der elf Eigenschaften besitzt, ist nicht fähig, seine Herde zu schützen und zu vergrößern. Welche elf Eigenschaften sind das?

1. *Da kennt ein Rinderhirt nicht die Leibesart der Tiere.*
2. *Er kennt nicht die Eigenschaften der Rinder.*
3. *Er zerstört nicht die Insekteneier (die von Insekten in die Rinderhaut eingestochen sind).*
4. *Er versorgt nicht Wunden.*
5. *Er macht keinen Rauch.*
6. *Er kennt nicht die Furt.*
7. *Er kennt nicht die Wasserstellen.*
8. *Er ist nicht pfadkundig.*
9. *Er kennt nicht die Weide.*
10. *Er melkt restlos aus.*
11. *Und den Stieren, den Vätern der Herde, den Führern der Herde, schenkt er keine besondere Aufmerksamkeit.*

Ein Rinderhirt, der diese elf Eigenschaften besitzt, ist nicht fähig, seine Herde zu schützen und zu vergrößern.

Zunächst einiges zum Verständnis dieser elf Eigenschaften eines Rinderhirten. Danach folgt die Hauptanwendung auf den Mönch. 1. *Er kennt nicht die Leibesart.*
Das heißt, er muss den körperlichen Zustand der Tiere kennen, vor allem, ob sie gesund oder krank oder verletzt, hungrig oder satt, übermüdet oder frisch sind.
2. *Er kennt nicht die Eigenschaften der Rinder.*
Ein jeder im Umgang mit Herdentieren erfahrene Mensch weiß, dass bei den Tieren gleicher Gattung wie hier bei Rin-

dern doch Unterschiede zu finden sind, ganz ähnlich wie bei den Menschen. Manche sind sanfter, und manche sind reizbarer; manche folgen jedem törichten Impuls spontan, andere sind gelassener, und man kann fast beobachten, dass sie nachdenken und dann erst vorgehen.

3. *Er zerstört nicht die Insekteneier.*

Manche Insekten, z.B. die gefährlichen Dasseln, stechen ihre Eier unter die Rinderhaut. Die Insekten ernähren sich unter der Haut von dem Rinderfleisch, was zu Entzündungen und Abszessen führt. Darum muss der Rinderhirt möglichst sofort die Eier entfernen, sonst muss er später die entstandene Geschwulst aufschneiden.

4. *Er versorgt nicht Wunden.*

Der Rinderhirt muss entzündungshemmende und heilende Kräuter kennen, und er muss dem Rinderkörper angepasste Verbände und Schutzhüllen anlegen können, die verhindern, dass Bakterien eindringen.

5. *Er macht keinen Rauch.*

Der Rauch hält plagende Insekten und Raubtiere von der Herde fern - aber ebenso dient er, besonders bei weitverstreuten großen Herden dem Zweck, die Tiere selbst zu orientieren, wo der Lagerplatz des Hirten ist, so dass sie immer zurückfinden.

6. *Er kennt nicht die Furt.*

Oft sind auf den Wanderungen zu den Weideplätzen angeschwollene Flüsse zu durchqueren. Da ist es wichtig, seichte Übergänge zu kennen, die alle Rinder passieren können, nicht nur die kraftvollen Stiere, sondern auch die kleinen Kälber, die leicht von der Strömung abgetrieben werden können.

7. *Er kennt nicht die Wasserstellen.*

Der Rinderhirt, der mit seiner Herde umherzieht, muss über die Wasserstellen Bescheid wissen und nur solche Gegenden durchwandern, in denen er Wasserstellen kennt.

8. *Er ist nicht pfadkundig.*

So wie der Rinderhirt die Wasserstellen kennen muss, so muss er auch die für seine Rinder gangbaren Wege kennen, die er

seine Herde führen will. Es dürfen keine sumpfigen, morastigen, abschüssigen oder mit Steinen oder Baumstämmen verstellte Wege sein, so dass die Tiere fallen, abstürzen und sich verletzen können.

9. *Er kennt nicht die Weide.*

Er muss wissen, wo und wann die Kräuter zu finden sind, die die Tiere lieben und die für sie bekömmlich sind, und er muss Weiden mit giftigen oder sonstwie schädlichen Kräutern meiden.

10. *Er melkt restlos aus.*

Ein Rinderhirt, der nur darauf aus ist, viel Milch gewinnen und abliefern zu können, und nicht darauf achtet, dass auch für die Kälber noch Milch im Euter bleibt, der achtet nicht auf die Mehrung seiner Herde, sondern nur auf augenblicklichen Gewinn. In früheren Zeiten, als es noch kein Kälberaufzuchtfutter gab, musste der Rinderhirt gewärtig sein, dass die Kälber an Hunger und Durst starben, wenn die natürliche Milchquelle nicht ausreichend hergab.

11. *Den Stieren, den Vätern der Herde, den Führern der Herde, schenkt er keine besondere Aufmerksamkeit.*

Wir kennen hauptsächlich eingezäunte Rinderherden. Da kann der Stier gar nicht seine Funktion, die Herde zu bewachen und zu verteidigen, ausüben, wie es bei wandernden Rinderherden oft nötig ist. Der Stier hat einen ausgeprägten Sinn für Gefahren, und der Hirte muss auf ihn achten, muss beachten, wenn er unruhig wird oder friedlich grast. Die Stiere sind die besser begabten Bewahrer der Herde. Ihre Begabung macht sich der kluge Hirte nutzbar.

Elf für die Askese untaugliche Eigenschaften

Ebenso nun auch ist ein Mönch, der elf Eigenschaften besitzt, nicht fähig, bei dieser Lehre und Wegweisung Förderung, Wachstum und Wohl zu erfahren. Welche

elf Eigenschaften sind das?

1. *Da kennt ein Mönch nicht die Form.*
2. *Er kann nicht die Eigenschaften erkennen.*
3. *Er beseitigt nicht die Schädlingskeime.*
4. *Er versorgt nicht Wunden.*
5. *Er macht keinen Rauch.*
6. *Er kennt nicht die Furt.*
7. *Er kennt nicht die Wasserstellen.*
8. *Er ist nicht pfadkundig.*
9. *Er kennt nicht die Weide.*
10. *Er melkt voll aus.*
11. *Und den älteren gereiften Mönchen, den Vätern des Ordens, den Führern des Ordens, schenkt er keine besondere Aufmerksamkeit.*

1. Die Form nicht kennen

Und wie kennt ein Mönch nicht die Form? Da weiß ein Mönch nicht der Wirklichkeit gemäß: „Was irgend Form ist, alle Form, die vier großen Gegebenheiten und was durch die vier großen Gegebenheiten als Form ergriffen wurde, ist Form.“ So kennt ein Mönch nicht die Form.

Alles, was wir irgendwie als Materie, als Form erleben, erleben wir als eine Mischung der vier Gegebenheiten, als Festes, Flüssiges, Temperatur, Luft.

Die Form, die als „eigener“ Körper erfahren wird, erweckt den Eindruck von etwas Festem, Beständigem, aber bei gründlichem Hinblick erkennt man: Der Körper besteht nicht, er ist in ununterbrochenem Werden. Es kommt Nahrung (Form) herein und fließt ab. Luft (Form) wird eingesogen, strömt einen Augenblick hindurch und wird wieder ausgestoßen. Flüssiges und Festes (Form) wird aufgenommen, strömt unter mancherlei Veränderung hindurch und wird ausgeschieden.

Wärme wird durch Umwandlung der Nahrung (Form) erzeugt und nach außen abgegeben. Der Mensch isst ständig Körper (Form), verwandelt ständig Körper (Form) und scheidet ständig Körper (Form) aus. Die vermeintliche „Materie“ rieselt ununterbrochen, ist in ständigem Entstehen und Vergehen.

Was jetzt als „mein“ Körper erscheint, war gestern Nahrung, waren vorgestern Früchte und Pflanzen oder Tierleiber, war davor Erde und war davor verweste Körper oder Kot und war davor noch nicht verweste Körper, noch nicht Kot, war ein Körper und war davor Nahrung auf dem Teller und war davor Pflanze, Frucht oder Tierleib und war davor Erde – ein ständiger Kreislauf:
Erde – Pflanze/Frucht (Tier) – Speise – Leib – Kot – Erde – Pflanze – Junge, straffe – alte, schlaffe Körper – Leichen – Erde – Säugling....

Da der westliche Mensch sich in der Regel mit dem Körper identifiziert, denkt er beim Gedanken an eine Leiche auch zugleich die Vernichtung des betreffenden Wesens mit. 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 beerdigt 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 oder in himmlischem Leib oder auch in der Unterwelt. Man sah also eine Leiche immer nur als ein abgelegtes Werkzeug an. Die vielen Körper, die verwest sind, sind während ihrer Erdenjahre immer nur mit Festem, Flüssigem, das aus der Erde hervorging, ernährt und erhalten worden und werden zuletzt wieder Erde.

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 den Toten nicht mit der Leiche, sondern gerade mit demjenigen, das aus der Leiche ausgezogen ist, mit dem Geistig-Seelischen, identifiziert, darum behandelt er die Leichen als Abfälle; soweit er aber das Geistig-Seelische für verehrungswürdig hielt, verehrt er es. Das aber tut er nicht auf Friedhöfen, sondern im Geist, im alleinsamen stillen Bedenken.

Wenn der Mensch Getreidefelder sieht, wenn er Brot im Schrank sieht, dann sagt keiner: „Das bin ich." Aber auf seinen Leib zeigt er: „Das bin ich." Aber der Leib ist doch nichts anderes als Brot und Wasser. Was gestern Brot war, ist heute Leib, zu dem man „Ich" sagt. Wenn Kot und Urin ausgeschieden werden, wendet man sich abgestoßen ab. Doch ist es das, was gestern Leib war und was vorgestern Brot war. Nur in einem bestimmten Durchgangsstadium nennen wir es „Ich".

Was ist für ein Unterschied zwischen dem Festen und Flüssigen des Körpers und einer Baumwurzel oder einem Stein? Es ist nur chemisch etwas anders zusammengesetzt. Es ist etwas mehr fest oder flüssig, in seinem Gewebezusammenhalt etwas anders, aber es ist Festes und Flüssiges. Ob das zu sich gezähltes Festes ist oder als äußere Festigkeit erfahren wird – der Übende sagt sich: Das ist nicht mein Selbst. Wenn der Übende beim Gehen an eine Baumwurzel gerät oder einen Ast sieht, da mag er des Ellenbogens, der Kniescheibe 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 verhält es sich mit den anderen Knochen des Leibes und den Organen – 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 Weg der Wandlung etwas anderes werden, etwa ein Ast.

Und wenn der Übende an einem Bach steht oder wenn er im Regen sitzt, dann gedenkt er des Blutes und der anderen Flüssigkeiten des Leibes und sieht, wie diese Flüssigkeiten gleicher Art sind: Sie fließen nach ihrer Gesetzmäßigkeit, 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.

Der Mensch stützt sich, verlässt sich auf den „eigenen Körper“ und rechnet mit den Körpern und Gegenständen in seiner Umgebung: „Das ist meine Frau, mein Kind, meine Wohnung.“ Die Vorstellung „ist“ suggeriert schon Beständigkeit. Entsprechend erschrickt der Mensch bei Veränderung, Krankheit, Tod und Vernichtung, weil sich dann die Wandelbarkeit offenbart: ein ständiges Entstehen und Vergehen, Verschleißen der Materie. Diese Entwicklungen geschehen nicht etwa mit unserem Willen oder gar aus unserem Willen, sondern geschehen ohne, ja meist gegen unseren Willen und gegen unsere Wünsche. Das ist es, was der Erwachte als Nichtselbst *(anatta)* auffasst. Ich kann den Körper nicht so machen und haben, wie ich will, insofern ist er fremd, nicht-ich. Ebenso kann ich die „Außenform“, die Welt, nicht so haben, wie ich will: sie gehört mir nicht, ist nicht mein Eigentum, ist „fremd“.

Der Erwachte sagt, dass sich der Mensch an die Form anklammere wie einer, der von einer reißenden Überschwemmung mitgerissen ist und sich nun am Schilf festhalten will. Es hält nicht, er wird weiter gerissen, hat ein Stück Schilf in der Hand, aber es ist abgerissen von dem anderen. Keine Form hält auf die Dauer, was der oberflächliche Blick sich von ihr verspricht, und der Mensch erfährt durch seine Gewöhnung an die Wahnvorstellung, Materie sei etwas Festes, Zuverlässiges, immer wieder Not und Untergang.

Leiden, Not und Untergang erfahren wir, weil wir am Ver-

gänglichen, an der Form hängen, weil sie uns lieb ist. Wenn wir das Begehren nach Form überwinden, dann kümmert uns die Vergänglichkeit nicht. Wer Form begehrt, hat durch sein Begehren Leiden, wenn die Form vergeht. Das Vergängliche ist nicht an sich wehe, sondern es ist für den wehe, der daran hängt. Es geht um das innere Verhältnis zu den Dingen. – So heißt es (M 28 u.a.):

Was es nun da an zum Ich gezählter Festigkeit - Flüssigkeit - Wärme - Luft gibt und was es außen an Festigkeit - Flüssigkeit - Wärme - Luft gibt, das ist die Gegebenheit Festigkeit - Flüssigkeit – Wärme - 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. Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an der Gegebenheit Festigkeit - Flüssigkeit - Wärme - Luft nichts mehr finden, und das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheiten.

Das Herz ist gierlos, weil die Illusion genommen ist, die vergängliche Form, die Materie, der Körper wäre lebendig und wäre gar das Ich. So ist der Mönch der Leibesart kundig.

2. Die Merkmale des Toren und Weisen nicht kennen

Und wie kann ein Mönch nicht die Merkmale erkennen?

Da weiß ein Mönch nicht der Wirklichkeit gemäß: Am Wirken ist der Tor zu erkennen, am Wirken ist der Weise zu erkennen. So kann ein Mönch nicht den Toren und den Weisen erkennen.

Bei den Merkmalen geht es nicht um die Vielfalt der Charakterzüge, sondern um das, worauf es allein für Heil und Unheil ankommt: ob einer ein Tor ist oder weise.

Ausführlicher sagt der Erwachte (M 129):

Drei Kennzeichen des Toren gibt es, der Merkmale des Toren, woran man ihn erkennt. Welche drei?

Der Tor denkt Übles, spricht Übles, handelt Übles.

Und drei Kennzeichen des Weisen gibt es, der Merkmale des Weisen, woran man ihn erkennt. Welche drei?

Der Weise denkt Gutes, spricht Gutes, handelt Gutes.

Auch *Jesus* sagt: *„An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen." (Matth. 7,16)*

Der Wille des Toren ist der Sklave der Regungen und Dränge seines Inneren, ohne dass er diese kennt. Der Tor fragt nicht nach Saat und Ernte über das Erdenleben hinaus, die Religionen interessieren ihn nicht. Für die Selbstkontrolle des Weiterblickenden hat er kein Verständnis. Er handelt je nach seinen Einfällen und den Verhältnissen zufällig gut und zufällig übel. Er hat keine rechten Richtlinien für sein Handeln, ist womöglich stolz auf seine vermeintliche „Spontaneität".

Ein anderer, der die Anlage hat zur Weisheit, merkt, wie das als „außen" Erlebte auf ihn einstürmt; er merkt seine Betroffenheiten von den Eindrücken, seine verschieden gerichteten Neigungen und achtet darauf, dass nicht diese, sondern seine Vernunft sein Tun und Lassen bestimmen. Er hat eine Ahnung, dass sein sichtbares Dasein verborgene Wurzeln hat, dass die Geburt nicht sein Anfang war, sondern nur der Eintritt in den gegenwärtigen Lebensraum, dass die inneren Dränge nichts zu tun haben mit Geburt, Altern und Sterben. Von daher spürt er, dass nichts wichtiger ist, als diesem unsichtbaren Herd auf die Spur zu kommen. Die Eigenschaft solchen ahnenden Tastens nach der anderen Dimension wird in allen Religionen Glaube oder Vertrauen genannt.

Die so begabten Menschen kommen mit den Berichten der Tageszeitungen und den Erkenntnissen einer Wissenschaft, die nur das vor Augen Liegende angeht, nicht aus, sondern suchen unbewusst oder bewusst in ihrem Leben nach größeren, weiteren Ausblicken und nach Antwort auf ihre oft nur halbbewussten Fragen. Darum kommen sie im Lauf ihres Lebens meistens

früher oder später an die Religion.

Die Religionen sind an ihrem Ursprungsherd stets hervorgegangen aus der Erfahrung solcher Geister, die die normale menschliche Natur überschritten haben, die Schleier zwischen Diesseits und Jenseits gelüftet und dadurch von den jenseitigen größeren Weiten und Möglichkeiten des Daseins erfahren haben. Damit sind diese Religionsstifter und Heilslehrer die geeigneten Wegweiser für jene Vertrauensfähigen und Glaubensfähigen, die zwar die Schleier nicht durchdringen konnten, die aber ein tastendes Empfinden für weitere jenseitige Dimensionen des Daseins haben und für die Möglichkeiten, zu größerem Leben zu kommen. So ist Vertrauen oder Glaube, der die Suchenden zu den Religionslehrern hingeneigt macht, ein Zeichen der Verwandtschaft zwischen den wahren Heilslehrern und den wahren Heilssuchern.

Wir Heutigen haben das in diesem dunkel-verschlungenen Samsāra selten anzutreffende Glück, an die Wegweisung des Heilslehrers gekommen zu sein, der darum der „Vollendete" genannt wird, weil er für sich selbst die den Wesen notwendige und mögliche Entwicklung nicht nur bis zu einem mittleren oder höheren Grad, sondern bis zur Vollendung gebracht hat, alles was zur Heilserlangung erforderlich ist, getan hat, darum den Heilsstand für sich selbst gewonnen hat. Und weil er selbst vollkommen angelangt ist, so ist er auch zum unvergleichlichen Lenker der Heilsuchenden, zum *Meister der Götter und Menschen* geworden.

Wer die Lehren dieses Vollendeten, des Erwachten, mit der erforderlichen Aufmerksamkeit aufnimmt und bedenkt und das Gelernte mit seinem praktischen Erleben vergleicht, der erkennt das Karmagesetz von Saat und Ernte. Er weiß, dass all sein Erleben von Augenblick zu Augenblick zwischen Wohl und Wehe immer nur die Wiederkehr ist der vorher von ihm ausgegangenen Unternehmungen in Gedanken, Worten und Taten, dass er mit jedem Erlebnis erntet, was er vorher gesät hat. Und er weiß, dass auch heute sein je augenblickliches Sinnen und Beginnen von Akt zu Akt Saat ist, die in der Kette

seiner zukünftigen Erlebnisse wiederkehrt als Inhalt der zukünftigen Erlebnisse und „Leben“ in den unübersehbar verschiedenen Daseinsformen und Möglichkeiten.

Von daher hat er eine tiefe Einsicht gewonnen in die Notwendigkeit der vom Erwachten wie auch von allen anderen Heilslehrern angeratenen Selbsterziehung, zu jener sanften, rücksichtsvollen und erhellenden Begegnungsweise mit allen Mitwesen, die in den Religionen „Tugend“ genannt wird, weil nur sie tauglich („tugendlich“) ist, dem Menschen taugt, um zu dem ersehnten größeren Wohl und Glück, ja zur Herrlichkeit und Freude über alle menschlichen Maße zu kommen. Sie wird auch „Frömmigkeit“ genannt, weil sie den Menschen frommt zu der in den Religionen verheißenen übermenschlichen „Helligkeit und Schönheit“.

Aber der durch die Wegweisung des Erwachten Belehrte weiß zugleich, dass diese tugendliche Entwicklung allein nicht ausreicht, um zum vollkommenen Heilsstand zu gelangen, sondern dann, wenn sie zu ihrem Höhepunkt entwickelt ist, überschritten werden muss und werden kann durch die Entwicklung zu der seligen weltbefreiten Entrückung im samādhi, in der unio. Er weiß ferner, dass erst aus dem vollendeten Ausreifen dieses zweiten großen Entwicklungsabschnitts das Herz des Übenden von allen verdunkelnden und irritierenden Befleckungen so völlig befreit wird, wie es erforderlich ist, um in den dritten großen Entwicklungsabschnitt, in die klare, wirklichkeitgemäße Daseinsschau einzutreten, die der Erwachte sich selbst offenbar gemacht hat.

Er weiß, dass alle Ziele im Samsāra, die je und je von den Wesen gesucht, angestrebt und erreicht worden waren, Scheinziele waren und Scheinziele bleiben wie der Rundlauf in einer Tretmühle, wo das darin gefangene Tier mit jedem Schritt nur scheinbar vorwärtskommt, wo aber nach dreißig oder fünfzig Schritten die Drehung der Tretmühle um ihre eigene Achse vollendet ist und - nur eben die nächste Drehung in gleicher Weise beginnt – und so fort – ohne Ziel – ohne Entwicklung.

Die Entwicklung zum Heilsstand aber besteht in dem Ver-

lassen der Tretmühle des Samsāra, sie ist die einzig sinnvolle.

Das Wissen davon ist die durch Hören entstandene Weisheit *(suta-maya-paññā)*, die ein Anhänger durch Hören oder Lesen der Reden des Buddha aufgenommen hat und nachzuvollziehen sich bemüht, ohne dass er sein ganzes Herz bereits danach gebildet hat. Ein solcher kann, solange er besonnen und gelassen ist, den Eindrücken seiner Umwelt längst nicht mehr so verfallen wie ein in dieser Hinsicht unbelehrter und unverständiger Mensch. Darum erkennt er auch bei anderen, ob sie in ihrem Reden und Handeln besonnen auf die späteren Folgen achten oder ihren jeweils augenblicklichen Einfällen und Leidenschaften folgen.

3. Unheilsame Gedanken nicht vertreiben

Und wie beseitigt ein Mönch nicht die Schädlingskeime? Da gibt ein Mönch aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht Raum, vertreibt sie nicht, vernichtet sie nicht.

Da gibt ein Mönch aufgestiegenen Gedanken von Antipathie bis Hass – Gedanken der Rücksichtslosigkeit –aufgestiegenen üblen, unheilsamen Gedanken Raum, vertreibt sie nicht, vernichtet sie nicht.

So beseitigt ein Mönch nicht die Schädlingskeime.

Diesem Verhalten setzt der Erwachte den sogenannten zweiten Kampf entgegen:
Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er aufgestiegene üble, unheilsame Gedanken vertreibe. Er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.
Dieser zweite Kampf, *aufgestiegene üble, unheilsame Gedanken vertreiben* - der anschließend beschriebene erste Kampf besteht in der Zügelung der Sinnesdränge, der Bewahrung vor noch nicht aufgestiegenen üblen Dingen -, ist ein Überwindungskampf, in dem üble Gedanken durch Einsicht in ihre

Schädlichkeit vertrieben werden, wie es etwa der Bodhisattva tat, indem er sich vor Augen führte (M 19):
Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit führen
1. zu eigener Beschwer
2. zu anderer Beschwer
3. zu beider Beschwer
4. sie roden die Weisheit aus
5. bringen Verstörung mit sich
6. führen nicht zum Nirvāna.

Dazu Näheres s. auch M 20.

4. Die Sinnesdränge nicht zügeln

Und wie versorgt ein Mönch nicht Wunden?

Hat der Mönch 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 Körper Tastbares getastet, mit dem Geist ein Ding erkannt, so beachtet er die Erscheinungen und lässt weitere Gedanken darüber zu. Obgleich Begierde und Missmut, üble und unheilsame Gedanken den, der die Sinnendränge nicht bewacht, gar bald überwältigen, so übt er diese Bewachung nicht, wacht nicht aufmerksam über die Sinnesdränge.

So versorgt ein Mönch nicht Wunden.

Der Leser wird den Unterschied empfinden zwischen unserem üblichen alltäglichen Denken und Treiben – und dagegen den Maßstäben, mit welchen die Heilslehrer dieses menschliche Denken und Treiben messen. - Wer nicht an die Ungeborgenheit und Gefährdung des menschlichen Daseins denkt und nicht weiß, dass wir Menschen nur wegen unseres bisherigen Für-gut-Haltens in diesem gefährlichen menschlichen Zustand

leben und dass wir, solange wir die Maßstäbe der weisen Heilslehrer nicht kennen und anerkennen, so lange auch weiterhin den sogenannten „Zufällen des Lebens“ ausgeliefert sind und bleiben - so lange auch mögen uns solche Ratschläge wie die hier gegebenen befremden. Aber jeder weiß, dass er, wenn er aufreizende Bilder sieht, davon eben auch gereizt wird und dass er dann anders handelt, redet und denkt, als wenn er diese Bilder nicht gesehen hätte. Ebenso führen streithafte Szenen zu Zorn und Empörung und zu Überlegungen, wie man in diesem Streit zu Überlegenheit, der andere zu Unterlegenheit käme.

Dabei wird noch das Wichtigste vergessen: Je mehr man sinnliche oder streithafte Szenen betrachtet und davon erregt wird, um so mehr wächst durch das den Streit anerkennende Denken das Bedürfnis nach solchen Erlebnissen, um so mehr also nehmen Leidenschaften und Erregungen zu, um so mehr entfernt man sich von innerer ruhiger Heiterkeit und Klarheit des Denkens.

Der Erwachte zeigt deutlich – und in anderen Religionen wird es angedeutet - dass der Mensch mit seinen Sinnen empfänglich ist für Reizbarkeit und dass diese Empfänglichkeit zu großer und größter Bedürftigkeit gesteigert werden kann, dass sie aber auch zur völligen Ruhe kommen kann, wodurch der Mensch dann zu dem Zustand erwächst, der in allen Religionen als Weisheit bezeichnet wird.

Diese Empfänglichkeit und Empfindlichkeit meint der Erwachte, wenn er die Sinnesdränge mit reizbaren Wunden vergleicht (M 105), in die man nicht Staub, Wind und Sonnenglut gelangen lassen soll, weil sie sich dann „entzünden“.

Durch die Übung der Zügelung der Sinnesdränge (oft kurz Sinnenzügelung genannt) 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.

Solange Bedürftigkeit ist, geht es für den im Hause 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, von dem man sich beleidigt fühlt, 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 begehrlicher und gehässiger als bei seiner Geburt und damit weniger geneigt zu der auf den Grund gehenden Betrachtung.

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 geht es für den im Haus Lebenden nicht zuerst darum, von der Sinnlichkeit abzukommen, sondern zuerst die gröbsten Formen der Abwendung und Gegenwendung 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 gemüthaften 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 Wohlerfahrungssuche noch hinlenken möchte. Und es kostet dann auch immer weniger Überwindung, auf den Reiz zu verzichten, etwa eine Beleidigung im Geist zu bewahren, auszuspinnen und sich wenigstens in Gedanken zu rechtfertigen oder zu rächen - aber es ist ein großer Gewinn durch die meistens damit auch verbundene negative Bewertung der Beach-

tung solcher aufreizender Wahrnehmungsinhalte.

5. Anderen die Lehre nicht aufzeigen

Und wie macht ein Mönch keinen Rauch?

Da zeigt ein Mönch den anderen nicht ausführlich die Lehre, wie er sie gehört und verstanden hat. So macht ein Mönch keinen Rauch.

Mit dem Rauch seines Feuers orientiert der Hirte die Herde über die sichere Stätte, das Lager des Hirten und damit den Lagerplatz für die Herde. Dieses Bild verwendet der Erwachte für den Rat an die Mönche, die Menschen, die nach Wahrheit und Heil suchen, zu ihrer rechten Orientierung aufzuklären über die Irrwege, die im Leiden festhalten, und über die Heilswege, die ganz herausführen. Der Mönch, der den Segen dieser Orientierung an sich selbst erfahren hat, wird durch Beratung und Belehrung anderer Menschen in dieser Wahrheit auch selbst immer sicherer und klarer.

In der vorangegangenen Übung hieß es, dass der Mönch üble Gedanken und Vorstellungen, die von der Blendung erzeugt werden, sobald er sie bemerkt, ausrodet und vertreibt. Und hier geht es nun darum, die richtigen Gedanken, die hilfreich sind und dem Heilsstand näher führen, sich und anderen stärker vor Augen zu führen und somit immer mehr in das Bewusstsein einzupflanzen, so dass dieses immer mehr von den Maßstäben der Lehre bewegt wird. So wie der Rinderhirt durch Raucherzeugung schädliche Insekten vertreibt und wilde Tiere fernhält, so entzieht der Mönch schädlichen Einflüssen, falschen Lehren und Reizen von außen und eigenen üblen Gedanken den Boden dadurch, dass er, indem er anderen die Lehre zu erklären sich bemüht, auch selber zu einem tieferen Verständnis kommt. Es ist sogar so, dass viele Menschen durch das Bemühen, dem anderen etwas verständlich zu machen, tiefer darüber nachdenken, als wenn sie sich nur für sich allein damit beschäftigen. Daraus erwächst ein Gewinn, wie er

in D 33,V beschrieben wird:

Da legt ein Mönch die Lehre, wie er sie gehört und verstanden hat, den anderen ausführlich dar. Je mehr und mehr nun der Mönch die Lehre, wie er sie gehört und verstanden hat, den anderen ausführlich darlegt, desto mehr und mehr gelangt er selber zum Verständnis der Lehre und des Sinnes. Während ihm da Verständnis der Lehre und des Sinnes aufgeht, gewinnt er innere Freude.

Zusätzlich erfährt der Erklärende oft Ergänzungen oder Einwände von Seiten des Gesprächspartners, auf die er selber nicht gekommen wäre. Dadurch wird er aufmerksamer und kritischer gegenüber den eigenen Gedanken. Wenn das Gespräch von beiden Seiten geführt wird in der Absicht, miteinander ein Problem der Lehre in allen seinen Zusammenhängen gründlich zu betrachten, dann gehen daraus gegenseitige Ergänzungen und dadurch immer wieder neue Aspekte hervor, die bei einer einzelnen Betrachtung meistens nicht erfasst werden können und die erfreuen und erheben.

6. Die älteren Lehrer nicht um Belehrung bitten

Und wie kennt ein Mönch nicht die Furt?

Da sucht ein Mönch nicht zur rechten Zeit jene Mönche auf, die viel erfahren haben, die die Lehre und Wegweisung kennen und recht erklären können, fragt nicht, erkundigt sich nicht: „Wie ist das, o Herr, was ist der Sinn davon?“ Und so eröffnen ihm jene Ehrwürdigen nicht das Uneröffnete, erklären ihm nicht Ungeklärtes, lösen nicht Zweifel über Zweifelhaftes.

So kennt ein Mönch nicht die Furt.

Als Furtbereiter bezeichnete man in Indien die geistigen Lehrer. Unter der Furt wird ein Übergang über ein Gewässer in ein sonst nicht zugängliches Gelände verstanden, und das bedeutet

im übertragenen Sinne, dass der mit der betreffenden Lehre noch nicht genug Vertraute aus sich selber und allein nicht so leicht zu einem tieferen Verständnis kommt. Während das vorherige Thema „Rauch machen“ die Belehrung anderer betraf, geht es hier darum, sich selber belehren zu lassen, indem man die erfahreneren Mönche aufsucht und sich von ihnen zu einem tieferen und umfassenderen Verständnis bringen lässt, sozusagen geistiges Neuland gewinnt.

Wer weiß, dass in seiner Nähe Menschen sind, die wesentliche Daseinsfragen beantworten, seinen begrenzten Horizont erweitern könnten, aber er sucht sie nicht auf, fragt nicht - sei es aus Stolz oder aus Gleichgültigkeit, weil sein Geist im Vordergründigen befangen ist – der kommt nicht über seine Grenzen hinaus. Er bleibt befangen in seinem kleinen Zirkel. Über solche Menschen, die nicht, wo sie können, bestrebt sind, Unverstandenes zu verstehen, heißt es vernichtend in der indischen Spruchsammlung *Subhāsitarnāva*:

Haben wir nicht, wie sich‘s gehört, in Verehrung die Weisen befragt, wie die Kette der Wiedergeburten zu sprengen sei, so waren wir weiter nichts als die Axt, die unserer Mutter Jugendbaum fällte.

Wer auf länger währendes Wohl bis zum endgültigen Wohl aus ist, der holt sich, was er noch nicht versteht. So ist das Fragen nach wesentlichen Dingen letztlich der Ausgangspunkt zum Erwerben rechter Anschauung und damit zum Erreichen höchsten Wohls.

7. Wenn die Lehre nicht erquickend labt

Und wie kennt ein Mönch nicht die Wasserstellen?

Da gelangt ein Mönch bei der Darlegung der Lehre und Führung durch den Vollendeten nicht zum Verständnis der Wahrheit, nicht zu der mit der Wahrheit verbundenen geistigen Freude.

So kennt ein Mönch nicht die Wasserstellen.

Die Gefühle geistiger Freude bis zur Herzenseinigung nennt der Erwachte die Kraftquelle, das belebende Wasser des Nachfolgers, so entscheidend wichtig wie die Tränke für eine Kuhherde. Ohne diese Quelle feinerer Gefühle verdurstet der Nachfolger auf dem Weg. Dass Durststrecken erlebt werden, dass Trockenzeiten kommen, haben viele Mystiker erfahren, aber sie hatten den Glauben an „das Wasser des Lebens“ und damit überstanden sie die Trockenheitsperioden. Darum ist es so wichtig, dass man das Wissen um diese Gefühle in den Geist einschreibt, denn dann kann man durchhalten, bis sie sich einstellen.

Alle Religionen eröffnen Perspektiven, die weit, ja zum Teil unermesslich über die weltliche Betrachtungsweise hinausführen. Wer sich schon öfter suchend mit weiterreichenden Fragen beschäftigt hat, der ist erfreut und manchmal gar ergriffen von den Ausblicken, wie sie die Weisen haben, und von der Möglichkeit, auch so werden zu können. Erst durch solche „zündenden“ Ausblicke, durch welche das Gefängnis der menschlichen Perspektive erweitert und gesprengt wird, bekommt der Suchende große innere Kraft, diese Ausblicke festzuhalten, sich an sie zu gewöhnen und damit seine Grenzen zu sprengen. Er gewinnt Verständnis des Sinnes und darüber Freude, die das Gemüt erhellt und erhebt.

Je mehr wir die Fähigkeit gewinnen, mit uns selber beim Studium der Lehre richtig umzugehen, um so mehr erfahren wir die sinngebenden und anspornenden Einflüsse aus der Lehre, so wie ein durstiger Mensch, wenn er Wasser bekommt.

8. Den achtgliedrigen Weg nicht der Wirklichkeit gemäß kennen

Und wie ist ein Mönch nicht pfadkundig?

Da kennt ein Mönch den achtgliedrigen Heilsweg nicht der Wirklichkeit gemäß.

So ist ein Mönch nicht pfadkundig.

Der Hirte muss die oft verschlungenen Pfade durch die Reisfelder kennen, die Umgehungspfade der Sümpfe und die Wege durch die Berge. Der Mönch dagegen muss seinen Trieben beikommen, muss die verschlungenen Pfade kennen, um dem Gaukelspiel der Sinnesdränge zu entgehen, muss lernen, sie zu umgehen oder sie anzugehen je nach der inneren Situation. Er muss von Fall zu Fall wissen, was zu tun ist.

Der Erwachte hat aus den Erfahrungen seines eigenen Erlösungswegs die Lehre von den vier Heilswahrheiten entwickelt und hat als die vierte Heilswahrheit einen genauen Übungsweg beschrieben, der aus acht Gliedern besteht.

„Rechte Anschauung", das erste Glied, betrifft den Erwerb der richtigen Daseinsschau, die rechte Orientierung über das Gesetz der Existenz, in der wir stehen. Diese Orientierung vermittelt der Erwachte mit seinen Reden. Durch die rechte Anschauung erfährt der Übende eine geistige Umwertung seiner bisherigen Wertauffassung und das rechte Verständnis für das, was er üben und an sich ändern muss.

Wenn die höchste der fünf Lehren des Erwachten verstanden ist, die eigentliche *anatta-Lehre*, die spezifische Lehre des Buddha, deren Kenntnis und Befolgung zum Nirvāna führt, dann bedeutet rechte Anschauung, dass er „die Bande des Wahns" endgültig abgeschnitten, sich davon abgetrennt hat. Er weiß jetzt zu Zeiten, in denen er, unbefangen von sinnlichen Angehungen, über die Lehre gründlich nachdenkt, wie es sich mit der Existenz in Wirklichkeit verhält, dass alle Eindrücke, die durch die Sinne mit den Sinnesdrängen vermittelt und darum mit Gefühl besetzt beim Geist ankommen, verblendet sind, nicht das rechte Bild der Wirklichkeit zeichnen und dass er sich dem mit der nun erworbenen rechten Anschauung widersetzen muss. Er ist endgültig von den Banden des Wahns befreit. Von da an vertraut der Mensch allen seinen sinnlichen Eindrücken nicht mehr in der früheren naiven Weise und gibt sich dem Urteil der Sinne nicht mehr hin. Sobald er für sich allein ist, bemüht er sich um den völlig klaren, blendungsfreien Anblick.

Das zweite Glied des achtgliedrigen Weges „rechte Gesinnung“ bedeutet eine allmähliche Wandlung der Gesinnung, Geistes- und Gemütsverfassung, wie sie sich aus der erworbenen rechten Anschauung ergibt. Der Übende erfährt, dass die angestrebte hellere, wohltuendere Lebensform auf ganz anderen Wegen gewonnen werden muss, als er bisher dachte, dass nämlich all unser Erleben immer nur der Qualität unseres Wollens und Handelns entspricht und dass man darum nur durch verständnisvolle, liebevolle, rücksichtsvolle Umgangs- und Gesinnungsweise erreichen kann, dass wir auch in unserem eigenen Leben Verständnis, Liebe und Rücksicht erfahren. Er versteht und bemüht sich um den Erwerb dieser helleren, reineren Gemütsverfassung. Durch das dadurch entstehende innere Wohl wird er fähig, zeitweilig immer wieder vom sinnlichen Begehren zurückzutreten. Diese beiden ersten Glieder des achtgliedrigen Weges bewirken die geistige Umorientierung und entsprechende Umstellung des Willens und Strebens. Die drei weiteren Glieder bilden den Tugendabschnitt, nämlich:

1. rechte Rede
2. rechtes Handeln
3. rechte Lebensführung.

Dieser Tugendabschnitt umfasst die zur Heilsentwicklung tauglichen (tugendlichen) Verhaltensweisen in der Begegnung mit den Mitwesen und den Dingen. Hierfür hat der Erwachte bestimmte Verhaltensweisen genannt, die mit denen fast aller anderen Religionen weitgehend übereinstimmen: Nicht töten, nicht stehlen, nicht in die Interessensphären anderer Lebewesen einbrechen durch Verführung und Einbruch in Partnerschaftsverhältnisse, nicht verleumden, nicht verletzend reden, nicht hintertragen, kein leeres Geschwätz.

Die Reden des Erwachten lassen erkennen, dass das Betreiben dieser beiden Abschnitte, rechter Anschauung und Tugend, die unerlässliche Voraussetzung ist für alle darüber hinausgehenden und ins Überweltliche führenden Übungen, wie sie das 6., 7. und 8. Glied des achtgliedrigen Heilsweges darstellen. Der Erwachte sagt und lehrt immer wieder mit verschiedenen

Beispielen und Gleichnissen, dass rechte Anschauung und Tugend sich gegenseitig bedingen, indem man zu der einen Zeit, in der man für sich allein ist und Gelegenheit zum Nachdenken hat, Orientierung und Herzensreinigung betreibt und zu anderen Zeiten, in denen man in der Begegnung mit den Mitwesen und den Dingen steht, das praktische rechte Verhalten, also Tugend, betreibt. Und er sagt, dass die Pflege der rechten Anschauung auch die Tugend fördert und dass die Pflege der Tugend auch wiederum die weise Erkenntnis fördert, dass die beiden Übungen sich gegenseitig fördern, so wie man mit der einen Hand die andere wäscht.

Wer sich rechte Anschauung und Tugend erwirbt und erworben hat, den vergleicht der Erwachte mit einem Menschen, der sich vom Stand des unvernünftigen Säuglings nach und nach weiter entwickelt bis zum Stand des Erwachsenen. Er gewinnt eine Vorstellung von der Zeitlosigkeit des Samsāra und damit auch ein völlig anderes Verhältnis zu seinem Dasein wie auch zu den gesamten begegnenden Lebewesen, wie überhaupt zur Welt. Schon das jetzige Menschenleben wird ihm erheblich leichter und heller. Es öffnet sich ihm das Verständnis für die vielen anderen Daseinsweisen, und er kommt zu einer klarbewussten Entwicklungsrichtung, die er nicht mehr verlässt. Durch die jahrzehntelange beharrliche und treue Pflege dieser beiden Entwicklungsbahnen wird er allmählich reif für die drei letzten Glieder des achtgliedrigen Weges, durch deren Übung er menschliche Art übersteigt bis zur Erlangung vollkommener Freiheit.

Das sechste Glied besteht in der Übung der vollständigen Umorientierung von außen nach innen, von der Welt zum eigenen Herzen, von der sinnlichen Wahrnehmung zur geistigen Erfahrung. Der Erwachte nennt diese Stufe „Rechtes Mühen“, das mit vier „Großen Kämpfen“ diese Umorientierung von außen nach innen bewirkt. Diese vier Kämpfe sind jetzt das ausschließliche Übungsgebiet des Mönchs. Die ersten zwei Kämpfe sind uns schon in der vierten und dritten Eigenschaft dieser Rede begegnet: Damit üble Gedanken gar nicht erst

aufsteigen, geht es um das Zurückhalten der Sinnesdränge (erster Kampf der Zurückhaltung, s. das Gleichnis von der Wundenversorgung). - Bei aufgestiegenen üblen Gedanken geht es um deren Überwindung (zweiter Kampf der Vertreibung, s. das Gleichnis vom Entfernen der Insekteneier). - Im dritten und vierten Kampf geht es um Ausbildung und Pflege heilsamer Gedanken.

Das siebente Glied des achtgliedrigen Heilsweges ist Inhalt des nächsten Gleichnisses: die Weide kennen.

Das achte Glied des achtgliedrigen Heilswegs ist das Erfahren der Herzenseinung.

9. Die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung nicht pflegen

Und wie kennt ein Mönch nicht die Weide?

Da versteht ein Mönch nicht der Wirklichkeit gemäß die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung.

So kennt ein Mönch nicht die Weide.

Die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung, die *Satipatthāna-Übung*, erfordert eine so kontinuierliche Aufmerksamkeit und Beobachtung der inneren körperlichen, geistigen, seelischen Vorgänge, wie sie der normale Mensch nicht aufbringen kann. Er wird immer wieder abgelenkt und hält dann entweder den Kampf gegen die Ablenkungen schon für *Satipatthāna*, oder er empfindet dieser Übung gegenüber einen Überdruss, der ihn hindert, den unermesslichen Gewinn zu verstehen oder auch nur zu ahnen, der aus ihr hervorgeht, wenn sie in dem erforderlichen Reifezustand gemacht wird.

Diese vierfache Selbstbeobachtung führt zur Aufhebung aller physischen, seelischen und geistigen Bindungen und damit zur Aufhebung aller Unzulänglichkeiten und begrenzenden Perspektiven. Sie ist auch in dieser Lehrrede an das Ende der Übungen gestellt, die den direkten Umgang mit der Lehre betreffen, denn diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung gehören zu den allerletzten Übungen. Es wird von ihnen in denje-

nigen Reden, in welchen sie näher beschrieben werden (M 10 und D 22), ausdrücklich gesagt, dass sie erst dann zu üben sind, wenn man „weltliches Begehren und weltliche Sorgen“ ganz abgetan hat. Dann aber werden sie als der gerade Weg zum Nirvāna bezeichnet:

Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung des Schmerzes und Jammers, zur Stillung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlösung führt, das sind die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung. Welche vier?

Da beobachtet ein Mönch beim Körper den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes nach Überwindung weltlichen Begehrens und Sorgens - beobachtet bei den Gefühlen das Gefühl - beim Herzen das Herz - bei den Erscheinungen die Erscheinungen - unermüdlich, klaren Sinnes nach Überwindung weltlichen Begehrens und Sorgens. (M 10)

Für den anfangenden und fortschreitenden Mönch in allen Hochreligionen haben alle Übungen, welche Form sie auch immer haben mögen, letztlich immer nur den einen Sinn, das Sich-Abschließen von der Sinnenwelt, das Nach-innen-Gehen, das „myein“ vorzubereiten und einzuleiten. Das ist der Weg der Mystik, und *Satipatthāna* ist nichts anderes als die konsequenteste geradeste, intensivste und zugleich umfassendste Form der letzten Phase des Nach-innen-Gehens, aus welcher die Erlösung hervorgeht. Vorher schon hat der Mönch die gesamten Welterscheinungen als in rieselnder Veränderung befindlich und insofern nicht beherrschbar und darum das Hängen daran als Leiden beobachtet und erkannt, ist von der Welt mehr und mehr frei geworden, konnte dadurch Entrückungen erlangen, so dass er nun zu den mit den Sinnen wahrnehmbaren Dingen fast keinerlei Bezug mehr hat und dadurch einen unermesslichen Gewinn an innerem Wohl, Frieden und Ruhe erworben hat.

Nun geht es um die Loslösung von dem noch sich selbst erlebenden „ich bin“, um die letzten Zuneigungen zu Körper,

Seele und Geist auszuroden. Diesem Zweck dient die vierfache Beobachtung. - Der normale Mensch erfährt vom Ich aus die Welt. Jede Welterfahrung des normalen Menschen bestätigt zugleich seine Icherfahrung. Er steht ununterbrochen unter dem Eindruck „ich sehe dieses, höre jenes“ usw. Das Ich ist für den normalen Menschen Fundament und Säule seiner Existenz. Und da er dieses Ich erfährt 1. mit dem Körper, 2. mit dem Gefühl, 3. mit den gesamten Herzensregungen und 4. mit den aus dem Herzen aufsteigenden Erscheinungen, so geht es nun darum, diese vier Vorgänge, die für ihn das „Ich bin“ sind, durch kontinuierliche Beobachtung zum „Gegenstand“ der Beobachtung zu machen. Allein die Beobachtung eines dieser vier Betrachtungsgegenstände führt zwangsläufig dazu, dass er das „Ich bin“-Gefühl entlässt. - Der Mensch und auch jedes andere Lebewesen ist so konstruiert, dass das Beobachten selbst immer als „Ich“-Tätigkeit aufgefasst wird und das Beobachtete - gleichviel was es ist - eben dadurch als Umwelt aufgefasst wird. Werden nun Erscheinungen, die bisher ununterbrochen als zum Ich gehörig gezählt wurden, beharrlich und kontinuierlich beobachtet, so geschieht damit zwangsläufig und auf die Dauer unwiderstehlich die geistige „Transportierung“ dieses Gegenstandes aus dem Ichgefühl zur Umwelt.

Auch in Familie und Beruf lebende Menschen, die von der Fähigkeit zu einer solchen Übung noch weit entfernt sind, beobachten bisweilen dieses oder jenes am Körper und merken das Aufkommen dieses oder jenes Gefühls und dieser oder jener Gemütsstimmung. Aber mehr als 99% ihrer gesamten Beobachtung ist auf die Umwelt gerichtet, dabei werden Körper, Gefühle, Herz und Geist als das Ich, als der Beobachter aufgefasst. Bei der *Satipatthāna-Übung* aber, einer der vorletzten Übungen auf dem gesamten Heilsweg, ist das Verhältnis zwischen Selbstbeobachtung und Weltbeobachtung umgekehrt. Das Weltliche ist für den fortgeschrittenen Mönch fast völlig entlassen und schon auf dem Übungsweg hat er die Fragwürdigkeit der Ich-bin-Auffassung immer tiefer erfahren. Aber solange ein Mensch die Umwelt betrachtet, sich mit ihr

beschäftigt, so lange wird damit das Ich-bin-Gefühl erhalten und verstärkt. Nachdem aber die Umwelt endgültig als Objekt der Wohlsuche entlassen ist und der Ich-bin-Komplex in seinen vier Komponenten nun beharrlich und unbeirrt einen einzigen Beobachtungsgegenstand bildet - da werden diese zu etwas Fremdem, zu etwas, das den Übenden nichts mehr angeht. Von daher tritt eine Erleichterung ein, eine Befreiung ein, die mit Worten nicht zu bezeichnen ist, es sei denn mit den Worten des Erwachten:

Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung des Schmerzes und Jammers, zur Stillung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlösung führt, das sind die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung.

Der Erwachte sagt am Ende der *Satipatthāna*-Lehrrede (M 10), dass ein jeder, der diese Übung auch nur sieben Tage „so durchhalten kann“, dadurch entweder die Triebversiegung erreiche oder, falls noch ein Rest Ergreifen da sei, doch schon die „Nichtwiederkehr“. Diese Verheißung hat bei vielen Menschen zu falschen Hoffnungen geführt. Wenn sie die Übung versuchten, stellten sie fest, dass sie sie kaum zehn Minuten, kaum eine halbe Stunde, auf keinen Fall auch nur drei Stunden wirklich - frei von Ablenkungen und dem ständigen Kampf gegen sie - durchführen konnten, geschweige denn sieben Tage. Und von daher hat sich manche unberechtigte Hoffnung in ebenso unberechtigte Resignation und Ablehnung umgewandelt. -Werden aber die einzelnen Übungen des gesamten Heilswegs in der vom Erwachten immer wieder genannten Reihenfolge mit der rechten Gründlichkeit und Beharrlichkeit und bis zu 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. Der Erwachte sagt, dass die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung die ständige Weide des zu dieser Übungsstufe erwachsenen Mönches, also seine ausschließliche geistige Nahrung bildet.

10. Die Gebefreudigkeit der Spender ausnützen

Und wie melkt ein Mönch ohne Rest aus?

Da laden vertrauensvolle Hausleute einen Mönch ein, sich bei ihnen mit Kleidung, Almosenspeise oder Arznei für den Fall einer Krankheit zu versorgen, und der Mönch kennt kein Maß im Annehmen.

So melkt ein Mönch ohne Rest aus.

Der von dem Buddha gegründete Orden war im alten Indien nicht der einzige. Schon vor ihm und neben ihm gab es vielerlei Asketenorden, und es galt von jeher im Volk, dass man durch Unterstützung der Asketen mit Nahrung und Kleidung ein gutes Werk tue, das einen selbst fördere. Auch der Erwachte sagt:

Wer, selber tugendhaft, an Tugendhafte gibt,
als Gabe recht erworben Gut, im Herzen froh
und im Vertrauen auf die gute Frucht des Wirkens,
solch' Geben, sage ich, bringt reiche Frucht. (M 142)

Und so gab es damals neben solchen Menschen, die in erster Linie in dem Gedanken an ihre Förderung den Mönchen das Notwendige spendeten, auch viele andere, die voll großer Freude und Begeisterung die Mönche gern über ihre Verhältnisse hinaus versorgen mochten aus Vertrauen, Dankbarkeit und Heilssehnsucht, denn die Mönche, sagt der Erwachte (D 31), nehmen sich des Gebers in sechsfacher Weise an:

Vor Schlechtem wehren sie ab,
zum Guten lenken sie hin,

voll Mitleid erbarmen sie sich seiner.
Ungekanntes erklären sie ihm,
läutern seine Erfahrung,
den Heilsweg zeigen sie ihm.

Aber die Mönche sollen nicht nur das geistig-seelische Wohlergehen ihrer Spender beachten, sondern auch ihr materielles Wohlergehen in diesem Leben nicht gefährden. Die Gebefreudigkeit der Hausleute sollen sie nicht ausnützen, nicht an sich raffen, was nur zu haben ist, sondern bescheiden nur das Nötige nehmen; Maß halten beim Annehmen, denn das Asketenleben wird nicht zu dem Zweck geführt, um versorgt zu sein.

Nicht die Größe der Gabe bestimmt ja die spätere Ernte, sondern die dahinter stehende Gesinnung beim Geber, die freudige Hilfsbereitschaft voll Vertrauen und Achtung für den Mönchsstand, *das beste Verdienstfeld der Welt*. Auch Jesus spricht von dem Scherflein der armen Witwe, das mit gläubigem Herzen gegeben, mehr Lohn bringt als die Gabe des reichen Mannes.

11. Die Überlegenheit der Älteren nicht würdigen

Und wie schenkt ein Mönch den älteren, gereiften Mönchen, den Vätern des Ordens, den Führern des Ordens keine besondere Aufmerksamkeit?

Da begegnet ein Mönch den älteren, gereiften Mönchen nicht mit liebevollen Taten, mit liebevollen Worten, mit liebevollen Gedanken so offen als verborgen.

So schenkt ein Mönch den älteren gereiften Mönchen, den Vätern des Ordens, den Führern des Ordens keine besondere Aufmerksamkeit.

So wie der Hirte auf die Stiere, die Beschützer und Väter der Herde, achten soll, so soll der Mönch den Ältesten mit liebevollen Taten, Worten und Gedanken begegnen, denn sie sind erfahren und haben die Kraft des Beschützens wie die Stiere.

Die alten Mönche haben diese Kraft entwickelt durch viele Akte der Selbstüberwindung. Sie kennen die inneren und äußeren Gefahren des sich läuternden Menschen und haben sie bestanden. Und wenn jetzt junge Mönche da sind, die ein Gespür für die Überlegenheit der älteren Mönche haben, dass sie von ihnen lernen können, dann begegnen sie den älteren achtsam und aufmerksam, ihre Bedürfnisse erspürend, in dem Wunsch zu helfen, wo es vielleicht nötig ist. Wird diese Haltung der Jüngeren offen gezeigt oder ist auch nur die latente Bereitschaft vorhanden, da zu sein und bei Bedarf zu helfen, so werden sich die älteren Mönche auch um so mehr geneigt fühlen, hier und da ein Wort rechtzeitig zu sagen, zu raten, zu mahnen zum Besten der Jüngeren. Wenn die Jüngeren aber den Älteren nicht offen und achtungsvoll entgegenkommen, vielleicht keine Notiz von ihnen nehmen, dann werden die Älteren, selbst wenn sie die Jüngeren in Gefahr sehen, sich scheuen, etwas zu sagen, da sie ja gar nicht sicher sind, ob ihr Rat angenommen wird. Manche Ältere werden es vielleicht dennoch tun, andere nicht; aber wo die Älteren Achtung und Vertrauen bei den Jüngeren erfahren, da fühlen sie sich auf jeden Fall geneigt zur Fürsorge. So fördern sich die älteren und jüngeren Mönche zu beiderseitigem Wohl.

Elf taugliche Eigenschaften des Rinderhirten

Ein Rinderhirt, der elf Eigenschaften besitzt, ist fähig, seine Herde zu schützen und zu vergrößern. Welche elf Eigenschaften sind das?

1. *Da kennt ein Rinderhirt die Leibesart der Tiere.*
2. *Er kennt die Eigenschaften der Rinder.*
3. *Er zerstört die Insekteneier.*
4. *Er versorgt Wunden.*
5. *Er macht Rauch.*
6. *Er kennt die Furt.*
7. *Er kennt die Wasserstellen.*

8. *Er ist pfadkundig.*
9. *Er kennt die Weide.*
10. *Er melkt nicht restlos aus.*
11. *Und den Stieren, den Vätern der Herde, den Führern der Herde, schenkt er besondere Aufmerksamkeit.*

Ein Rinderhirt, der diese elf Eigenschaften besitzt, ist fähig, seine Herde zu schützen und zu vergrößern.

Die Kenntnisse und Verhaltensweisen eines fürsorglichen Hirten lassen sich in vier Gruppen zusammenfassen:

1. Die zwei Grundvoraussetzungen, die Rinder richtig versorgen und mit ihnen umgehen zu können, bestehen in der Kenntnis ihrer körperlichen Art und ihrer Eigenschaften.
2. Der Rinderhirt muss ferner Gefahren vorbeugen, Verletzungen behandeln, um die Rinder gefahrlos und zu ihrem Besten führen zu können. (Insekteneier zerstören, Wunden versorgen, Rauch erzeugen, die Furt kennen.)
3. Er muss alles kennen, was mit Futter und Wasser für die Rinder und dem Zugang dazu zu tun hat (Wasserstellen, Pfad, Weide).
4. Er muss zwei wichtige Verhaltensweisen gegenüber den Rindern bei sich selber beachten:
   a) Er darf die Kühe nicht voll ausmelken.
   b) Er muss die besondere Fähigkeit der Leittiere, der Stiere, kennen und benutzen.

Diese vier Gruppen sind auch in den genannten Mönchseigenschaften erkennbar, wie im Anschluss an die folgende Nennung der positiven Eigenschaften des Mönches gezeigt wird.

Elf für die Askese taugliche Eigenschaften

Ebenso nun auch ist ein Mönch, der elf Eigenschaften besitzt, fähig, bei dieser Lehre und Führung Förde-

rung, Wachstum und Wohl zu erfahren. Welche elf Eigenschaften sind das?

Hier zählt nun der Erwachte wörtlich die gleichen Eigenschaften auf, die für den guten Hirten genannt sind, und erklärt sie anschließend. Statt der Wiederholung bringen wir zur besseren Übersicht eine Aufstellung der Erklärungen und setzen die Gleichnisse in Klammern dahinter:

1. *Da kennt ein Mönch die Form („der Leibesart kundig“)*
2. *Er kennt die Merkmale des Toren und Weisen („der Eigenschaften kundig“)*
3. *Er vertreibt unheilsame Gedanken („Insekteneier zerstören“)*
4. *Er zügelt die Sinnesdränge („Wunden versorgen“)*
5. *Er zeigt anderen die Lehre auf („Rauch machen“)*
6. *Er bittet die älteren Lehrer um Belehrung („Furt kennen“)*
7. *Die Lehre labt ihn erquickend („Wasserstellen kennen“)*
8. *Er kennt den achtgliedrigen Weg („pfadkundig“)*
9. *Er pflegt die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung („Weide kennen“)*
10. *Er nützt nicht die Gebefreudigkeit der Spender aus („melkt nicht restlos aus“)*
11. *Er würdigt die Überlegenheit der Älteren („Beachtung der Leitstiere“)*

Und wie kennt ein Mönch die Form? Da weiß ein Mönch der Wirklichkeit gemäß: „Was irgend Form ist, alle Form, die vier großen Gegebenheiten und was durch die vier großen Gegebenheiten als Form ergriffen wurde, ist Form.“ So kennt ein Mönch die Form.
Und wie erkennt der Mönch die Merkmale? Da weiß

ein Mönch der Wirklichkeit gemäß: Am Wirken ist der Tor zu erkennen, und am Wirken ist der Weise zu erkennen. So kann ein Mönch die Merkmale erkennen.

Und wie beseitigt ein Mönch die Insekteneier? Da gibt ein Mönch aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht – der Antipathie, des Hasses, der Rücksichtslosigkeit – aufgestiegenen üblen, unheilsamen Gedanken keinen Raum, vertreibt sie, vernichtet sie. So beseitigt ein Mönch die Schädlingskeime.

Und wie versorgt ein Mönch Wunden? 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 Körper eine Tastung getastet, mit dem Geist ein Ding erkannt, so beachtet er weder die Erscheinungen noch damit verbundene Gedanken. 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. So versorgt ein Mönch Wunden.

Und wie macht ein Mönch Rauch? Da zeigt ein Mönch anderen ausführlich die Lehre, wie er sie gehört und verstanden hat. So macht ein Mönch Rauch.

Und wie kennt ein Mönch die Furt? Da sucht ein Mönch zur rechten Zeit jene Mönche auf, die viel gehört haben, die Lehre und Wegweisung kennen und recht erklären können, fragt, erkundigt sich: „Wie ist das, o Herr, was ist der Sinn davon?“ Und so eröffnen ihm jene Ehrwürdigen das Uneröffnete, erklären das Ungeklärte, lösen Zweifel über Zweifelhaftes. So kennt ein Mönch die Furt.

Und wie kennt ein Mönch die Wasserstellen? Da gewinnt ein Mönch bei der Darlegung der Lehre und

Wegweisung durch den Vollendeten ein Empfinden für den Sinn, für die Wahrheit und mit der Wahrheit verbundene Freude. So kennt ein Mönch die Wasserstellen.

Und wie ist ein Mönch pfadkundig? Da kennt ein Mönch den achtgliedrigen Heilsweg der Wirklichkeit gemäß. So ist ein Mönch pfadkundig.

Und wie kennt ein Mönch die Weide? Da versteht ein Mönch der Wirklichkeit gemäß die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung. So kennt ein Mönch die Weide.

Und wie melkt ein Mönch nicht restlos aus? Da laden vertrauensvolle Hausleute einen Mönch ein, sich bei ihnen mit Kleidung, Almosenspeise oder Arznei für den Fall einer Krankheit zu versorgen. Und der Mönch kennt Maß im Annehmen. So melkt ein Mönch nicht restlos aus.

Und wie schenkt ein Mönch den älteren Mönchen, die bereits lange im Orden sind, den Vätern des Ordens, den Führern des Ordens besondere Aufmerksamkeit?

Da begegnet ein Mönch den älteren Mönchen, die bereits lange im Orden sind, mit liebevollen Taten so offen wie verborgen, mit liebevollen Worten so offen wie verborgen, mit liebevollen Gedanken so offen wie verborgen. So schenkt ein Mönch den älteren Mönchen, die bereits lange im Orden sind, den Vätern des Ordens, den Führern des Ordens, besondere Aufmerksamkeit.

Ein Mönch, der diese elf Eigenschaften besitzt, ist fähig, bei dieser Lehre und Wegweisung Förderung, Wachstum und Wohl zu erfahren.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über die Rede des Erhabenen.

In der Reihenfolge der Mönchseigenschaften ist eine gewisse Entwicklung zu erkennen, zumindest in den ersten neun, die wie die Eigenschaften der Rinder in vier Gruppen eingeteilt werden können:

I. Der Mönch ist ja in den Orden gegangen, weil er alles Formhafte, alles sinnlich Wahrnehmbare der Wirklichkeit gemäß als unbeständig und leidvoll erkannt hat (erste Eigenschaft des Mönchs) und nun das Ziel hat, alles Vergängliche nicht mehr zu ergreifen, das Todlose zu verwirklichen. Das ist die Grundvoraussetzung für die Askese, die Abkehr von der Welt.

Der Mönch hat den Buddha als einen Erhabenen, als einen Weisen erkannt, sei es, dass er ihm persönlich begegnet ist oder ihn an seiner Lehre erkannt hat. Damit hat er bereits seine Fähigkeit, den Weisen vom Toren zu unterscheiden, bewiesen (zweite Eigenschaft des Mönches). Er wird auch im Orden weiterhin bemüht sein, die Gefahren, die im Umgang mit Toren entstehen, zu meiden und den Umgang mit Weisen zu pflegen.

II. Und nun folgen vier Vorgehensweisen, durch die der Übende seine geistig-seelischen Verdunkelungen behandelt und der Gefahr der Triebreizung vorbeugt:

a) Er vertreibt üble Gedanken durch gedanklich-negative Bewertung (dritte Eigenschaft des Mönches).
b) Er übt Sinnenzügelung, schneidet gedankliche Assoziationen ab (vierte Eigenschaft des Mönches)
c) Er gibt die Lehre auch an andere weiter, wodurch auch er selbst sie tiefer lernt (fünfte Eigenschaft des Mönches).
d) Wenn er etwas nicht versteht, bittet er wissende Mönche um Erklärung (sechste Eigenschaft des Mönches).

III. So wie der Rinderhirt seine Herde mit Wasser und Futter versorgt und den Zugang dazu kennt, so kennt der Mönch seine geistige Nahrung und den Zugang zu ihr.

Aus dem Verstehen und eigenem gründlichen Bedenken der gehörten Lehre erwächst dem Übenden „Wahrheitswonne“, innere Beglückung und Freude (siebente Eigenschaft des Mönches), und diese Freude kann so stark werden, dass ihr gegenüber der Reiz nach Sinnendingen verblasst und er die Entrückungen gewinnt oder in deren Nähe kommt. Die Lehre, die Wahrheit, ist ihm nun „das Wasser des Lebens“, erquickt und labt ihn wie die Wasserstelle die durstigen Tiere labt.

Aus Erfahrung kennt er jetzt den achtgliedrigen Weg (achte Eigenschaft des Mönches). Das bedeutet, dass er nun, nachdem er sein Herz weitgehend gereinigt hat und sinnlicher Wahrnehmung zeitweilig entrückt war, so viel Erfahrung in der Umgehung oder Überwindung seiner Triebe gewonnen hat, dass ihm jetzt nichts Schädliches mehr widerfahren kann. Damit hat er das Stadium der Kämpfe und Auseinandersetzungen mit den von der Welt an ihn herantretenden Hindernissen und Gefahren überwunden. Und nun geht es darum, die letzten Hindernisse, die in seinem eigenen Wesen liegen, die vier Aspekte, in denen der Mensch sich selbst erscheint, durch die vier Pfeiler der Beobachtung ganz und gar zu durchschauen und damit über sie hinauszutreten (neunte Eigenschaft des Mönchs). Das ist für lange Zeit das Hauptübungsfeld des Mönchs, seine „Weide“. Es ist die Beobachtung

2. der Körperlichkeit
3. der Empfindungen und Emotionen,
4. der jeweiligen Herzensverfassung und
   dessen, was in einem Geist, der diese drei Quellen von Ich-bin-Empfindung völlig durchschaut und ganz beherrscht hat, dann noch sein kann. Das ist nur noch ein stilles Beobachten der fünf Zusammenhäufungen, der fünf Hemmungen, der sechs Sinnesdränge mit den entsprechenden Vorstellungen, der sieben Erwachungsglieder, des Achtpfades (M 10).

Mit der Vollendung dieser Beobachtung wird der Übende der *muni santo*, der endgültig Geheilte, der nichts mehr zu tun hat,

sich um nichts mehr zu sorgen braucht.

IV. Mit den beiden letzten Eigenschaften greift der Erwachte wie manchmal in seiner Unterweisung an die Mönche auf ganz praktische Erfordernisse zurück. Hier empfiehlt er im Umgang mit den Spendern und den Lehrern die hilfreiche Verhaltensweise:

1. Den guten Willen der Spender nicht zu sehr ausnützen (Milch im Euter lassen - zehnte Eigenschaft des Mönchs).
2. Den älteren Mönchen, die in allem erfahrener und für ihn Wegweiser sind, achtungsvoll, aufmerksam begegnen und ihre Wünsche liebevoll erspüren und erfüllen (elfte Eigenschaft des Mönches).

Mehr als im privaten Leben sind die jüngeren Mönche ja auf die Spender und die älteren Mönche angewiesen. Und da gilt das in allen zwischenmenschlichen Beziehungen wirksame und erkennbare Gesetz, dass man bei seiner Umgebung guten Willen und Entgegenkommen um so mehr erlangt, als man selbst auch seiner Umgebung mit Rücksicht, Aufmerksamkeit, Achtung und liebevoll begegnet.

DIE KÜRZERE LEHRREDE ÜBER DAS GLEICHNIS VOM RINDERHIRTEN
34. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Land Vajji bei Ukkācelā am Ufer des Ganges. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Ja, o Herr –, erwiderten sie. Der Erhabene sprach:

Es gab einmal, ihr Mönche, einen törichten Rinderhirten aus Māgadha, der im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, ohne das diesseitige Ufer oder das jenseitige Ufer des Gangesflusses zu untersuchen, seine Rinder durch den Fluss zum anderen Ufer im Land Videha trieb, an einer Stelle, an der es keine Furt gab. Da verknäulten sich die Rinder in der Strommitte und erlitten Unglück und Elend. Warum? Weil jener törichte Rinderhirt aus Māgadha im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, ohne das diesseitige Ufer oder das jenseitige Ufer des Gangesflusses zu untersuchen, seine Rinder durch den Fluss zum anderen Ufer im Land Videha trieb, an einer Stelle, an der es keine Furt gab.

Ebenso, ihr Mönche, ist es mit jenen Mönchen und Brahmanen, die diese Welt nicht verstehen und jene Welt nicht verstehen, die jenseitige Welt nicht verstehen, das Reich der Schemen nicht verstehen und den Zustand des Wahren nicht verstehen, die das Reich der Toten und den Zustand der Todlosigkeit nicht verstehen. Wer da meint, diese hören und ihnen vertrauen zu sollen, denen wird es lange zu Unheil und Leiden gereichen.

Es gab einmal, ihr Mönche, einen weisen Rinderhirten aus Māgadha, der im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, nachdem er das diesseitige Ufer und das

jenseitige Ufer des Gangesflusses untersucht hatte, seine Rinder durch den Fluss zum anderen Ufer im Land Videha trieb, an einer Stelle, an der es eine Furt gab. Zuerst trieb er die Stiere hinein, die Zucht- und Leittiere der Herde, und sie durchkreuzten die Strömung des Ganges und gelangten sicher ans jenseitige Ufer. Hierauf trieb er die starken Kühe und Ochsen hinein, und auch diese durchkreuzten die Strömung des Ganges und gelangten sicher ans jenseitige Ufer. Hierauf trieb er die Färsen und Farren hinein, und auch diese durchkreuzten die Strömung des Ganges und gelangten sicher ans jenseitige Ufer. Hierauf trieb er die schwächlichen Kälber hinein, und auch sie durchkreuzten die Strömung des Ganges und gelangten sicher ans jenseitige Ufer. 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. Warum? Weil jener weise Rinderhirt aus Māgadha im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, nachdem er das diesseitige Ufer und das jenseitige Ufer des Gangesflusses untersucht hatte, seine Rinder durch den Fluss zum anderen Ufer im Land Videha trieb, an einer Stelle, an der es eine Furt gab.

Ebenso, ihr Mönche, ist es mit jenen Mönchen und Brahmanen, die diese Welt verstehen und die jenseitige Welt verstehen, das Reich der Schemen verstehen und den Zustand des Wahren verstehen, die das Reich der Toten und den Zustand der Todlosigkeit verstehen. Wer da meint, diese hören und ihnen vertrauen zu sollen, denen wird es lange zu Wohl und Heil gereichen.

Gleichwie nun, ihr Mönche, die Stiere, die Zucht- und Leittiere der Herde, die Strömung des Ganges durchkreuzten und heil an das andere Ufer gelangten

– ebenso haben jene Mönche, die Geheilte sind, die die Wollensflüsse/Einflüsse vernichtet haben, den Reinheitswandel bis zu Ende gegangen sind, die getan haben, was zu tun war, die die Last abgelegt, das Heil errungen, die Verstrickungen, die an das Werdesein fesseln, gelöst haben, die in vollkommener Weisheit erlöst sind, die Strömung der Schemen durchkreuzt und sind sicher an das jenseitige Ufer gelangt.

Gleichwie die starken Kühe und Ochsen die Strömung des Ganges durchkreuzten und sicher an das andere Ufer gelangten – ebenso werden jene Mönche, die nach Vernichtung der fünf unten haltenden Verstrickungen in Bereiche der Reinen Form aufsteigen und dort die Triebversiegung erreichen, nicht mehr wiederkehren. Auch sie werden die Strömung der Schemen durchkreuzen und sicher an das jenseitige Ufer gelangen.

Gleichwie die Färsen und Farren die Strömung des Ganges durchkreuzten und sicher an das andere Ufer gelangten – ebenso werden jene Mönche, die die drei Verstrickungen aufgehoben, Gier, Hass, Blendung gemindert haben, Einmalwiederkehrer geworden sind, die noch einmal in diese (Sinnensucht-)Welt zurückkehren, um das Leiden zu beenden – die Strömung der Schemen durchkreuzen und sicher an das jenseitige Ufer gelangen.

Gleichwie die schwächlichen Kälber die Strömung des Ganges durchkreuzten und sicher an das andere Ufer gelangten – ebenso werden jene Mönche, die nach Vernichtung der drei Verstrickungen Stromeingetretene geworden sind, dem Abweg entronnen sind, ungehemmt der vollen Erwachung entgegeneilen, die Strömung der Schemen durchkreuzen und sicher an das jenseitige Ufer gelangen.

Gleichwie jenes zarte Kälbchen, eben erst geboren, vom Muhen der Mutter gelockt ebenfalls den Strom des Ganges durchkreuzte und sicher ans jenseitige Ufer gelangte – ebenso werden jene Mönche, die der Wahrheit ergeben sind und die ihr vertrauen, von ihr angezogen und ihr zugeneigt sind – die Strömung der Schemen durchkreuzen und sicher an das jenseitige Ufer gelangen.

Ich, ihr Mönche, verstehe diese Welt und die jenseitige Welt, verstehe das Reich der Schemen und den Zustand des Wahren, das Reich der Toten und den Zustand der Todlosigkeit. Wer da meint, mich hören und mir vertrauen zu sollen, dem wird es lange zu Wohl und Heil gereichen.

So sprach der Erhabene. Nachdem der Vollkommene das gesagt hatte, sprach ferner der Meister:

So diese Welt wie jene Welt
hat klar der Kenner aufgezeigt;
was noch zum Schemen-Reich gehört
und was dem Tod entronnen ist.

Das ganze Dasein ist gezeigt,
mit Weisheit vom Vollendeten durchschaut,
das Tor zum Todlosen ist auf,
Sicherheit durch Triebversiegung ist gewiss.

Gebrochen ist des Bösen Strömung,
zerstört und aufgelöst.
Voll Freude seid, ihr Mönche, nun,
der Sicherheit Gewinn ist euer Teil.

Der Erwachte nennt auf der großen Wegstrecke vom ersten unverlierbaren Begreifen der sicheren Küste – des absoluten

Ziels – bis zum Erreichen dieses Ziels vier Stufen, die er in unserer Lehrrede mit vier Rinder-Gruppen unterschiedlichen Alters vergleicht: 1. mit Stieren, 2. mit ausgewachsenen Kühen und Ochsen, 3. mit Farren (jungen Stieren), mit Färsen (jungen Kühen, die noch nicht gekalbt haben), 4. mit Kälbern.

Ein Kalb nimmt in der Herde einen ganz anderen Platz ein als die erfahrenen älteren Stiere, indem ein Kalb zunächst durch die gesamte Herde immer nur Anleitung gewinnt, Erfahrung gewinnt, Orientierung erfährt. Allmählich wird es selbstständiger, kennt manches nun schon selber, aber manches lernt es von den Erfahreneren noch hinzu und wird so allmählich selber erfahrungsträchtig, wird zum erwachsenen Rind, zur Kuh oder gar zum Stier, zum Vater, Führer der Herde.

Der Stier bedarf der Herde nicht, ist nicht auf sie angewiesen, wird ohne sie nicht umkommen. Aber 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 ein 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.

Ebenso wie in der Rinderherde gibt es unter den Heilsgängern solche, die den Heilsweg gerade erst endgültig betreten haben – sie werden anusāri, Nachfolgende genannt – dann gibt es solche, die auf dem Weg schon mehr oder weniger weit fortgeschritten sind: die in den Strom, in die Heilsanziehung unhemmbar eingetreten sind; dann die Einmalwiederkehrer, die Nichtwiederkehrer und zuletzt die endgültig Erlösten.

1. Der Nachfolgende hat die entscheidende Wahrheit im Geist begriffen.
2. Der fortgeschrittene Stromeingetretene denkt über die begriffene Wahrheit gern nach und empfindet Freude beim Bedenken des Heilsziels. Er hat drei Verstrickungen aufgelöst: 1. Identifizierung mit den fünf Zusammenhäufungen, mit dem,

was als Ich erscheint (*sakkāyaditthi,* Glaube an Persönlichkeit), 2. Daseinsbangnis und 3. die erworbene Tugend für das Höchste halten.

Der durch die Triebe mit Blendungsdaten gefüllte Geist, der ein real bestehendes Ich in einer real bestehenden Welt empfindet, für wahr nimmt, hat seit seiner Kindheit den bewusst gepflegten Glauben an Persönlichkeit ausgebildet, den Glauben, dass da ein Ich sei, welches einer „Welt“ gegenüber stünde (1.Verstrickung), wodurch Daseinsbangnis, Daseinsunsicherheit empfunden wird, dass dem Ich etwas Unangenehmes geschehen könnte (2.Verstrickung). Daher glaubt der Mensch, durch bestimmte Verhaltensweisen sich sichern zu können und überschätzt diese darum und klammert und gewöhnt sich an sie (3.Verstrickung). Das sind die drei Verstrickungen, die der Stromeingetretene aufgelöst hat. – Er hat keine Eigenschaften mehr, die auf den Abweg, in die Unterwelt führen, d.h. ihn unter das Menschentum sinken lassen. Unaufhaltsam geht er auf den Ausgang, die vollkommene Erwachung zu.

3. Der Einmalwiederkehrer hat die drei Verstrickungen aufgelöst und Gier, Hass, Blendung gemindert. Es heißt, dass er nur noch einmal in „diese Welt“ – d.h. in die Sinnensuchtwelt vom Menschentum bis zu den Götterbereichen, in denen sinnlich wahrgenommen wird – zurückkehrt, um dann dem Leiden ein Ende zu machen.

4. Der Nichtwiederkehrer hat die fünf an das Untere, d.h. an die Sinnenwelt haltenden Verstrickungen aufgelöst – zusätzlich zu den drei ersten Verstrickungen noch Sinnensucht und Antipathie bis Hass –, so dass er nie wieder mit der Selbsterfahrnis Sinnensucht wiedergeboren werden kann.

5. Der Heilgewordene ist von allen zehn Verstrickungen abgelöst, ist triebversiegt.

In unserer Lehrrede spricht der Erwachte von einem weisen, d.h. klugen und erfahrenen Rinderhirten, der mit seiner Herde einen Strom überqueren muss. Da heißt es, dass er nach gründ-

licher 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 Jungtiere, die Kälber bis zuletzt zum kleinsten soeben geborenen Kälbchen. In der Erklärung des Gleichnisses zeigt der Erwachte, dass alle diese in den Strom getriebenen Tiere unterschiedlichen Alters Gleichnis sind für die erfahrenen Heilsgänger unterschiedlicher Grade, die aber alle endgültig gesichert sind.

Der Vergleich des Nachfolgers *(anusāri),* des Anfängers auf dem endgültigen Heilsweg, mit dem soeben geborenen Kälbchen ist deutlich und vielsagend. Das jüngste Kälbchen lebte bisher im Mutterleib und fühlte sich eins mit ihm. Nun steht es als Neugeborenes dieser Mutterkuh sehnsüchtig gegenüber, fühlt sich noch ganz zu ihr hingezogen und hat nur den einen Wunsch, in ihrer Nähe zu sein. Dieser Wunsch ist größer als die Angst vor dem unbekannten Wasser, es folgt daher dem Lockruf der Mutter. Das ist die Folge der geistigen Geburt, die der Nachfolger gerade an sich erfahren hat. Er hat endgültig begriffen, dass seine Vorstellung eines „Ich bin“ in einer „Welt“ Irrtum, Wahn ist, 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 Verwunderung, Befremdung und Hilflosigkeit gegenüber sieht. 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, Wahn ist, Täuschung ist. Aber mit dieser Einsicht fühlt er sich einsam, da ihm die Nach-außen-Wendung gewohnt und lieb ist und er noch nicht deutlich genug erfahren und sich klar gemacht hat, dass allein innere Helligkeit und Unabhängigkeit von äußeren Dingen eigenständiges Wohl erzeugen. Es ist sein Gemüt, dem die Einsicht von der Nicht-Ichheit noch befremdend ist, und er sucht sehnsüch-

tig die Nähe der Gleichstrebenden – im Gleichnis die das Kälbchen lockende Mutterkuh. Für uns ist das Lesen der Lehrreden die lockende Mutter.

Der weiter vorgeschrittene Heilsgänger, der Stromeingetretene, hat sich in seiner Gemütsneigung von der „Ich-bin-, die Welt ist"-Vorstellung ganz getrennt und entwöhnt – so wie das ältere Kalb sich von der Mutterkuh entwöhnt hat. Von ihm heißt es: „Er ist in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters" (M 56, 74, 91, D 14). Er fühlt sich des Nibbāna so sicher wie der Kronprinz der Königsherrschaft (A IV,87). Er denkt gern an den wahren Tatbestand und hört gern von ihm, weil er inzwischen begriffen hat, dass er durch die Distanzierung von den todbringenden fünf Zusammenhäufungen zugleich der Todlosigkeit und der Unverletzbarkeit zuwächst: Wir finden diese Beschreibung in M 48 bei der sechsten der dort genannten sieben Gewissheiten 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 Gemüt hingegeben* (d.h. freudig aufsaugend) *diese Wahrheit hört.* Der so weit Fortgeschrittene, der Stromeingetretene, hat mit dem vorgenannten Nachfolger die endgültig richtige Einsicht im Geist gemein. Aber während der Nachfolger dieser begriffenen Wahrheit im Gemüt noch befremdet gegenübersteht, ist der Stromeingetretene ganz und gar zugeneigt und hört und bedenkt nichts lieber als die reale Aussicht, aus allem Leiden und aller Verletzbarkeit endgültig herauszukommen.

Von dem in die Heilsströmung Eingetretenen heißt es, dass er *manche Wollensflüsse/Einflüsse ganz versiegt und drei Verstrickungen aufgehoben* habe. Das aber wird von dem Nachfolgenden *(anusāri)* nicht gesagt. Vom dem in die Heilsströmung Eingetretenen heißt es, dass er *dem Abweg entronnen, zielbewusst* zur vollen Erwachung gelangt, während vom Nachfolgenden nur gesagt wird, dass er *der vollen Erwachung entgegeneile (M 22).* Es heißt, dass der Nachfolgende *(anusāri)* zwar nicht auf den Abweg geraten, aber auch noch nicht

zielbewusst zum Nibbāna strebt. Aber auch die Nachfolgenden gelangen zur vollen Erwachung. Der Nachfolgende wie der in die Heilsströmung Eingetretene sind auf dem sicheren Weg zum Ziel, aber der Letztere ist auf diesem Weg schon erheblich weiter, und nur von ihm wird gesagt, dass er höchstens noch sieben Leben braucht, bis er den Heilsstand erreicht.

Um den ständig gegenwärtigen rechten Anblick der Dinge, durch den diese nicht mehr durch Anziehung oder Abstoßung, Gier oder Hass, verlockend oder abstoßend erscheinen (Blendung), bemüht sich der Mensch, der die ersten drei Verstrickungen aufgelöst hat, keinen verblendeten Anblick mehr zuzulassen, auch wenn eine Sache wegen der noch bestehenden Neigungen spontan begehrenswert oder abstoßend aussieht. Er ruht nicht, bis er dieselbe Sache nüchtern, neutral ansehen kann in ihrem Entstehen und Vergehen, in ihrer Wandelbarkeit. So wird er gleichen Gemüts, gleichmütig im guten Sinne, sanften Gemütes, sanftmütig. Sanftmut ist keine Schwäche, sondern die Eigenschaft des Weisen, des Großen, der über den Dingen steht, der sieht: *Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten. (M 37)* Diesen nur einmal noch in die Sinnensuchtwelt Wiedergeborenen vergleicht der Erwachte mit schon sehr kraftvollen Farren und Färsen.

Der noch weiter Fortgeschrittene, der Nichtwiederkehrer, der mit starken Kühen und Ochsen verglichen wird, hat die fünf Verstrickungen – Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, Sinnensucht und Antipathie bis Hass – aufgehoben und kann darum nach dem Tod nicht mehr in sinnlicher Welt zur Erscheinung kommen. Er hat, in der Abgeschiedenheit lebend, weltlose Entrückungen und Strahlungen geübt, sich als brahmisch rein von Sinnensucht (4. Verstrickung) und Antipathie bis Hass (5.Verstrickung) erlebt, erfüllt von liebendem, erbarmendem, freudigem und gleichmütigem Gemüt. Anders als die Wesen der groben Selbsterfahrnis, die auf äußere Sinneseindrücke angewiesen sind und Nahrung von außen bekommen müssen, lebt der Nichtwiederkehrer vorwiegend

von dem Wohl der Eigenhelligkeit. Darum werden solche vier Gewordenheiten, die sinnensüchtige Wesen erleben – Festigkeit, Flüssigkeit, Feuriges und Luftiges – nach dem Tod nicht mehr erfahren. Der Nichtwiederkehrer lebt in brahmischen Bereichen geistunmittelbar *(mano-maya),* d.h. alle erlebte Form folgt unmittelbar seinen Gedanken, besteht geistig, vorstellungshaft. Weil er nicht mehr zwischen angenehmer und unangenehmer Form unterscheidet wie die Wesen der Sinnensuchterfahrung, darum wird diese Selbsterfahrnis Reine Form genannt. Durch die Entwicklung seines Herzens und Gemüts zu Nachsicht, Rücksicht, Mitempfinden, Wohlwollen, Liebe ist er so beglückt und selig, dass er meist kein Außen, keine Form erlebt.

In formfreier Selbsterfahrnis erfahren die Wesen aus der zartesten Bewegtheit des Herzens als Wahrnehmung nur noch eine Gleichmuts-Empfindung ohne Ereignisse und damit ohne Zeitdruck. *Formfrei, gestaltfrei* bedeutet, dass weder „Ich“ in irgendeiner Form erscheint noch irgendeine „Umwelt“, die formhaft wäre.

Zu dieser Erfahrung der Formfreiheit gelangen Wesen, die schon in der Erlebensform als Mensch immer wieder die Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung der Sinnenlust und der Form abgezogen haben und das Herz unter dem Leitbild *ohne Grenze ist der Raum* ausschließlich auf das Erlebnis Raumunendlichkeit gerichtet haben; dann unter dem Leitbild *ohne Grenze ist die Erfahrung,* auf das Erlebnis der Erfahrungsunendlichkeit gerichtet haben, dann unter dem Leitbild *Da ist nicht irgendetwas* auf das Nicht-irgend-etwas-Erlebnis gerichtet haben, also Vorstellungen, die aus dem Wunsch nach Überwindung des Erlebnisses von Reiner Form (*arūpa-rāga* – siebente Verstrickung) geboren sind. In dieser unsagbaren Einfalt erleben sie einen erhabenen Frieden, der selbst in den reinsten Bereichen der immer noch vielfältigen Formenwelt so nicht zu finden ist. Es geht in diesen formfreien Erlebensweisen nur noch um die Wahrnehmung eines erhabenen, lange Zeit vollkommen ungestörten Friedens.

Diese formfreien Selbsterfahrungen – friedvolle Verweilungen genannt – sind daher noch friedvoller und damit dem absoluten Glücksstand näher als die Brahmagötter.

Aber auch dieses Erleben – so unermesslich lange es auch währen kann –, es wird im Lauf der Zeit aufgezehrt, und dann fallen jene Wesen nach dem Grad ihrer noch latenten Belastung in den entsprechend niederen Erlebensbereich zurück.

Die vom Erwachten belehrten Heilsgänger, die im Leben schon oft diesen hohen Bereich der Selbsterfahrnis erlebten, gelangen nach dem Tod selten dorthin, da ihr Hauptanliegen ist, sich durch gedankliche Bewertung von allem Unbeständigen und damit Leidigen zu befreien. In diesem Bereich der Friedenswahrnehmung ist Denken zur Ruhe gekommen. Deshalb ist dort auch keine Weiterentwicklung, es ist eine Pause im Samsāra, aus der es irgendwann ein Auftauchen gibt, weil die Triebe nach Formfreiheit noch ein Dürsten nach Wahrnehmung sind – nach unbeständiger Wahrnehmung – wenn auch der Unbestand nach Äonen erlebt wird. Wo Triebe sind – und seien es die feinsten – da gibt es Ich-bin-Empfindung, Erregung und Wahn (8.-10.Verstrickung). Erst wenn alle Triebe, alle Verstrickungen aufgehoben sind, gibt es kein Etwas *(kāya)* mehr, keinen Zustand, der vergehen könnte.

Diesen Zustand hat der Geheilte gewonnen, der mit den Stieren der Herde verglichen wird. Wenn das Herz ganz rein von Trieben ist, dann geht von ihm nicht mehr Anziehung und Abstoßung *(rāga, dosa)* aus, wodurch keine gefühlsbedingte Blendung mehr als Wahrnehmung in den Geist eingetragen wird. Dann ist das Herz still und hindert darum den Geist nicht mehr, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Je mehr der Mensch im Lauf des Lebens der Genüsslichkeit nachgibt, um so mehr fesselt er sich an Dinge, die ihm angenehm und unangenehm erscheinen (Blendung). „Welt“ ist die Summe der Bedürfnisse. Sie wächst mit den Trieben und mindert sich mit den Trieben. Wer sich mit den Dingen der Welt weniger beschäftigt, der merkt, dass die Welt, das Gegenstück der Triebe, dünner und kleiner wird; wer alle Anzie-

hungen und Abstoßungen aufhebt – der sieht der Wirklichkeit gemäß keine Welt, in der etwas zu finden wäre.

Die Triebe des Herzens malen auf die Fensterscheibe der „Anschauung“ die entsprechenden „Welt“-Flecken. Indem wir diese statt der Wirklichkeit hinter der Scheibe sehen, sind wir verblendet. Wir sehen die bunten Gemälde und meinen, das sei die Welt; aber wir sehen uns selber, d.h. unsere Anziehungen und Abstoßungen. Darum sagt der Erwachte (A IV,45): *In diesem* (mit Trieben besetzten) *Körper mit Wahrnehmung und Geist ist die Welt.* Das reine Herz ist der Wegfall der triebbedingten Gefühle und Wahrnehmungen und damit der Blendung und des Wahns, ein Ich in einer Welt zu sein.

Wenn alle Triebe aufgelöst sind, dann wird für die Dauer, in der von dem Geheilten noch ein Körper zu sehen ist, von „reinem Herzen“ gesprochen, und das besteht darin, dass es keinerlei Drang mehr hat, irgendetwas zu bewirken und hervorzubringen. Der Geheilte, Erlöste, hat keinerlei Neigungen und keine Bedürfnisse, hat aber – wenn er nicht in Entrückungen weilt – noch Wahrnehmung durch die Sinnesorgane, die er als körperliches Wehgefühl empfindet. Darum muss er bei sinnlicher Wahrnehmung denken: „Das Fortsein dieser Belästigung ist Stille, Friede“ – so ist er zum Nibbāna geneigt, dem Aufhören der Wahrnehmungen. Dieses Geneigtsein zum Frieden besteht aber gerade dadurch, dass keine Triebe mehr drängen, es ist ein drangloses, triebfreies Geneigtsein.

Damit haben die Geheilten das Samsāragesetz, dem wir unterliegen, aufgehoben, sind davon frei, weil sie sich abgelöst haben von jeglichem Begehren. Der Geheilte wird verglichen mit einem Mann, der am Ufer eines Sees steht, unerreichbar von dem Wasser. Er häuft keine fünf Zusammenhäufungen mehr zusammen, er „hat“ keine fünf Zusammenhäufungen.

Der Erwachte beschließt die Lehrrede mit einem Aufruf, ihm zu vertrauen, ihn anzuhören, denn er habe *das Reich der Wahrheit* aufgezeigt, die Entrinnung aus der Sterblichkeit. Seine Wegweisung vergleicht er mit dem Vorgehen des Rinderhirten, der, nachdem er alle Abschnitte der Furt zum ande-

ren Ufer selber erkundet hat, seine Herde sicher ans andere Ufer bringt. Ebenso sei er, der Erwachte, alle Etappen des Heilswegs selber gegangen, habe diese und jene Welt kennengelernt, habe sie überwunden und die Todfreiheit aufgezeigt, so dass die Heilsuchenden, seiner Wegweisung folgend, ebenfalls den Heilsstand erreichen können, dem Bereich der Sterblichkeit entrinnen, die Todlosigkeit gewinnen können. Über diese Möglichkeit, dem Leiden entrinnen zu können, solle sich der Heilsgänger freuen. Er empfindet die Wahrheit des Gehörten leibhaftig bei sich selbst, findet sie durch eigenes inneres Wachstum bestätigt, und diese Gewissheit gibt ihm Freude und Kraft. Er kann nicht mehr anders, als das immer gesuchte Wohl und Heil mit ganzer Konsequenz auf den endgültig begriffenen richtigen Wegen anzustreben. Der vorgeschrittene Heilsgänger fühlt sich über den Anblick des Automatismus, der Seelenlosigkeit der fünf Zusammenhäufungen nicht mehr befremdet, sondern im Gegenteil tief erfreut, geradezu vom Alpdruck befreit, denn er merkt, dass „er“ gar nicht sterben kann und dass ihm letztlich alles gar nichts anhaben kann. Von dem Stromeingetretenen heißt es, dass er nicht nur ganz sicher nur noch eine endliche Zeit vor sich hat bis zur endgültigen Erlöschung der Triebe, sondern dass er jetzt schon nicht mehr in den untermenschlichen Bereichen wiedergeboren werden kann. Der in den Strom Eingetretene hat sich solche Art erworben, dass er bis zur Erlösung höchstens noch Mensch oder Gottheit werden kann. Er hat also qualitativ nur noch wenig Leiden vor sich, und auch quantitativ ist das Leiden sehr beschränkt: er kann nämlich nur noch höchstens siebenmal wiedergeboren werden, nicht aber noch ein achtes Dasein erleben. Das ist wahrhaftig ein Grund zur Freude.

Die oft gegebene Belehrung des Erwachten

Saccako Aggivessano, ein Brahmane, Schwiegersohn Nāthaputtos, Anhänger der Jīnas (Niganther), daher Sohn des Nigantha genannt, fordert in dieser Lehrrede den Erwachten zu einem Disput heraus. Dabei verlässt er sich nicht nur auf eine sophistische Dialektik, sondern er bekennt sich fest zu einer Anschauung und vertritt und verteidigt diese, greift jede anders geartete an in der festen Überzeugung, dass sie falsch sei.

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Vesāli, im Großen Wald, in der Halle der Einsiedelei. Zur selben Zeit lebte der junge Niganther Saccako in Vesāli, ein geübter Dialektiker, ein trefflicher Redner, hoch angesehen bei vielen. Der kündigte nun in ganz Vesāli an: Den Asketen oder Brahmanen möchte ich kennen, sei er auch ein Meister mit zahlreichen Mönchen und Anhängern und hielte er sich gleich für den Geheilten, vollkommen Erwachten, der im Redekampf mit mir nicht wankte, bebte, erzitterte, dem nicht der Angstschweiß aus den Achselhöhlen rieselte! Ja, wenn ich eine leblose Säule mit meiner Rede anginge, würde selbst diese, von der Rede getroffen, wanken, beben, erzittern – geschweige ein Mensch. –

Da nun ging der ehrwürdige Assaji, mit der Almosenschale und der äußeren Robe versehen, nach Vesāli um Almosenspeise. Saccako aber, der junge Niganther, spazierte gerade in den Straßen Vesālis auf und ab, hin und her und sah den ehrwürdigen Assaji von fern herankommen. Als er den ehrwürdigen Assaji gesehen, ging er auf ihn zu, wechselte höflichen Gruß und

freundliche Worte mit ihm und trat an seine Seite. Hierauf nun sprach Saccako, der junge Niganther, zum ehrwürdigen Assaji:

Wie belehrt denn, verehrter Assaji, der Erhabene seine Schüler, welcher Art ist die Unterweisung, die oft gegeben wird? –

Die Form, ihr Mönche, ist unbeständig,
das Gefühl, ihr Mönche, ist unbeständig,
die Wahrnehmung, ihr Mönche, ist unbeständig,
die Aktivität, ihr Mönche, ist unbeständig,
die programmierte Wohlerfahrungssuche, ihr Mönche, ist unbeständig.

So, Aggivessano, belehrt der Erhabene seine Schüler, solcherart ist die Unterweisung, die oft gegeben wird. –

Schlechtes, wahrlich, haben wir gehört, Assaji, die wir solche Rede des Asketen Gotamo gehört haben. O dass wir doch gelegentlich einmal mit jenem verehrten Gotamo zusammenträfen, dass eine Unterredung stattfände. Vielleicht bringen wir ihn von dieser üblen Anschauung ab. –

Der Buddha ist nicht der erste, den der junge Saccako anredet. Er hat seine Erfahrungen gemacht im Umgang und Gespräch mit manchen Asketen und Priestern seiner Zeit. Er hat bisher bei allen Begegnungen immer nur schwächere, ihm unterlegene Menschen kennengelernt, er hat sie immer besiegt. Und von den in diesen Gesprächen errungenen Siegen kommt seine an Hochmut grenzende Zuversicht, auch den Buddha, den er ja noch nicht genauer kennt, den er als einen der gewöhnlichen Asketen ansieht, widerlegen zu können. Aber es ist durchaus denkbar, dass dahinter und darunter eine Sehnsucht in ihm wohnt nach dem Erlebnis einer echten Weisheit und Vollkommenheit, wie sie ihm bei seinen bisherigen Begegnungen noch nicht begegnet ist.

Nachdem er auf einen Mönch des Buddha trifft, horcht er diesen nicht etwa vorsichtig nach den schwächsten Stellen der Lehre aus, um diese anzugreifen, sondern er fragt den ehrwürdigen Assaji, welches diejenige Belehrung seines Meisters sei, die oft gegeben wird. Er fragt also nach dem Kern der Lehre, nach dem Wichtigsten.

Saccakos Prahlerei

Zu dieser Zeit waren fünfhundert Licchavier in einer Versammlungshalle zusammengekommen, um Verschiedenes zu erledigen. Da ging Saccako, der Sohn des Nigantha, zu ihnen und sagte: Mögen die guten Licchavier zugegen sein, mögen die guten Licchavier zugegen sein. Heute wird zwischen mir und dem Asketen Gotamo eine Disputation stattfinden. Falls der Mönch vor mir behauptet, was durch einen seiner berühmten Schüler, den Mönch Assaji, behauptet wurde, dann werde ich den Mönch Gotamo in der Debatte vorführen, so wie ein starker Mann einen langhaarigen Widder am Fell packt, so wie ein starker Brauereiarbeiter ein großes Brausieb in einen tiefen Wassertank werfen und es am Rand packen und nach Belieben herumschleifen könnte, so werde ich den Mönch Gotamo in der Debatte nach Belieben herumschleifen. So wie ein starker Maischemischer ein Filtertuch an den Ecken packen und auf- und niederschütteln und umstülpen könnte, so werde ich den Mönch Gotamo in der Debatte auf- und niederschütteln und umstülpen. Und so wie ein sechzigjähriger Elefant in einen tiefen Teich steigt und ein Spritzbad zur Erholung vornimmt, so gedenke auch ich mit dem Asketen Gotamo eine Art Spritzbad zur Erholung vorzunehmen. Mögen die guten Licchavier zugegen sein, mögen die guten Liccha-

vier zugegen sein! Heute wird zwischen mir und dem Asketen Gotamo eine Disputation stattfinden. –

Darauf sagten einige Licchavier: Wie könnte der Mönch Gotamo die Aussagen von Saccako, dem Sohn des Nigantha, widerlegen? Im Gegenteil, Saccako, der Sohn des Nigantha, wird die Aussagen des Mönchs Gotamo widerlegen. – Andere Licchavier sagten: Wer ist dieser Saccako, Sohn des Niganther, dass er die Aussagen des Erhabenen widerlegen könnte? Im Gegenteil, der Erhabene wird die Aussagen des Saccako, des Sohns des Nigantha, widerlegen. –Saccako aber, der Sohn des Nigantha, begab sich, von den fünfhundert Licchaviern begleitet, zum Großen Wald, zur Halle der Einsiedelei.

In der Antwort, die der ehrwürdige Assaji ihm gibt, liegt eine Auffassung, die der seinigen direkt entgegengesetzt ist, die er darum für falsch halten muss. Und so entschließt er sich zu der Diskussion mit dem Erwachten und lädt dazu die fünfhundert Licchavier ein. Er sagt zu ihnen: Wenn mir da der Asket Gotamo ebenso entgegentritt wie einer seiner bekannten Mönche..., d.h. also mit anderen Worten, wenn der Lehrsatz, den jener Mönch mir genannt hat, wirklich die Auffassung des Asketen Gotamo ist, dann werde ich diesen Asketen Gotamo in dieser Disputation ganz und gar herumschwenken und ausseihen. –

Von den fünfhundert Licchaviern sind, wie aus anderen Lehrreden hervorgeht, sehr viele dem Erwachten zugetan, sind Anhänger und ernsthafte Nachfolger des Erwachten, weil sie seine unerreichbare Überlegenheit, die Erhabenheit seiner Lehre erkannt und begriffen haben. Andere unter ihnen stehen dem Erwachten ferner. Von daher ist die unterschiedliche Reaktion auf Saccakos Einladung zu verstehen, bei seinem Rededuell mit dem Erwachten Zeuge zu sein.

Saccakos Auffassung: „Die fünf Zusammenhäufungen sind das Selbst“

Um diese Zeit ging eine Anzahl von Mönchen im Freien auf und ab. Da ging Saccako, der Sohn des Nigantha, zu ihnen und fragte: Wo hält sich Herr Gotamo gerade auf, ihr Herren? Wir wollen Herrn Gotamo sehen. – Der Erhabene, Aggivessano, hat sich in den Großen Wald begeben und weilt bis gegen Abend unter einem Baum sitzend. –

Da betrat Saccako, der junge Nigantha, zusammen mit einem großen Gefolge von Licchaviern das Innere des Großen Waldes, suchte den Erhabenen auf, wechselte höflichen Gruß und freundliche Worte mit dem Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder; einige wieder falteten die Hände zum Erhabenen und setzten sich zur Seite nieder; andere wieder gaben beim Erhabenen Namen und Stand zu erkennen und setzten sich zur Seite nieder; und andere setzten sich still zur Seite nieder. Hierauf nun sprach Saccako, der junge Nigantha, zum Erhabenen:

Darf ich den verehrten Gotamo über etwas befragen, wenn mir der verehrte Gotamo eine Antwort gewähren würde? – Frage, Aggivessano, nach Belieben. –

Wie belehrt der verehrte Gotamo seine Schüler, welcher Art ist die Unterweisung, die oft gegeben wird? – So, Aggivessano, belehre ich meine Schüler, solcherart ist die Unterweisung, die ich oft gebe:

Die Form, ihr Mönche, ist unbeständig,
das Gefühl, ihr Mönche, ist unbeständig,
die Wahrnehmung, ihr Mönche, ist unbeständig,
die Aktivität, ihr Mönche, ist unbeständig,
die programmierte Wohlerfahrungssuche, ihr Mönche, ist unbeständig.

So, Aggivessano, belehre ich meine Schüler, solcher Art ist die Unterweisung, die ich oft gebe. –

Nachdem Saccako an den Buddha wörtlich dieselbe Frage gerichtet hat nach der Unterweisung, die der Erwachte am häufigsten gibt, antwortet auch der Erwachte mit denselben Worten wie vorher sein Mönch Assaji, dass die fünf Komponenten der Existenz unbeständig sind. „Unbeständig“ bedeutet, dass die Zusammenhäufungen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche nicht zwei Augenblicke lang dasselbe sind, sondern dass sie sich in dauernder Veränderung befinden. Diese Aussage von der Unbeständigkeit und darum Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen ist die Kernaussage des Erwachten, sie machen das Dasein in seiner Totalität aus. Sowohl die Existenz des Menschen als auch die der Götter aller Grade, Tiere und Dämonen geht in diesen fünf Faktoren auf. Ich und Umwelt, Diesseits und Jenseits, Raum und Zeit und Kausalität, alles je und je Erlebte, alles nur Erlebbare und das Erleben selbst – es ist alles enthalten in diesen fünf Komponenten. Und von diesen fünf Faktoren, die in ihrem Zusammenspiel Erleben und Erleber bewirken, Ich und Umwelt entwerfen, Diesseits und Jenseits entwerfen, Menschentum, Himmel und Hölle entwerfen, Raum, Zeit und Kausalität entwerfen – von diesen fünf Faktoren ist jeder unbeständig, darum leidvoll; ohne ewiges Wesen, ohne ein durchgängiges Ich, ohne festen Bestand: das ist die aus der umfassenden Erfahrung, aus der universalen Wahrnehmungsweise hervorgegangene Einsicht eines jeden Erwachten.

Ein Gleichnis, o Gotamo, leuchtet mir auf. – So sage es, Aggivessano –, sprach der Erhabene. Wenn Samen und Pflanzen, gleich welcher Art, wachsen, größer werden und zur Reife gelangen, so tun sie all das in Abhängigkeit von der Erde, beruhend auf der Erde;

und wenn anstrengende Arbeiten, gleich welcher Art, verrichtet werden, so werden sie in Abhängigkeit von der Erde, beruhend auf der Erde verrichtet – ebenso, Herr Gotamo, hat ein Mensch Form als Selbst, und beruhend auf Form wirkt er Verdienstvolles oder Verdienstloses. Ein Mensch hat Gefühl als Selbst, und beruhend auf Gefühl wirkt er Verdienstvolles oder Verdienstloses. Ein Mensch hat Wahrnehmung als Selbst, und beruhend auf Wahrnehmung wirkt er Verdienstvolles oder Verdienstloses. Ein Mensch hat Aktivität als Selbst, und beruhend auf Aktivität wirkt er Verdienstvolles oder Verdienstloses. Ein Mensch hat programmierte Wohlerfahrungssuche als Selbst, und beruhend auf programmierter Wohlerfahrungssuche wirkt er Verdienstvolles und Verdienstloses. –

Der Grundaussage des Erwachten stellt Saccako seine entgegengesetzte Auffassung gegenüber. Er sagt, der Mensch lebe und webe in diesen fünf Faktoren, und auf diese sich stützend, erzeuge er Gutes und Böses. Es ist eine bestechende Ausdrucksweise, und wer sie hört, der möchte diese Feststellung bejahen und anerkennen.

So ist wohl dies, Aggivessano, deine Meinung: „Die Form ist mein Selbst, das Gefühl ist mein Selbst, die Wahrnehmung ist mein Selbst, die Aktivität ist mein Selbst, die programmierte Wohlerfahrungssuche ist mein Selbst“? – Gewiss, o Gotamo! Ich sage: „Die Form ist mein Selbst, das Gefühl ist mein Selbst, die Wahrnehmung ist mein Selbst, die Aktivität ist mein Selbst, die programmierte Wohlerfahrungssuche ist mein Selbst“, und diese große Menge sagt es auch. –

Was geht dich denn, Aggivessano, die große Menge an? Lass es nur, Aggivessano, bei deinen eigenen Be-

hauptungen bewenden. –

Wohlan denn, o Gotamo, ich sage: „Die Form ist mein Selbst, das Gefühl ist mein Selbst, die Wahrnehmung ist mein Selbst, die Aktivität ist mein Selbst, die programmierte Wohlerfahrungssuche ist mein Selbst.“

Damit sind die beiden entgegengesetzten Behauptungen eindeutig festgelegt, und die Klärung kann beginnen.

Der Erwachte: Keine Verfügungsmacht über die fünf Zusammenhäufungen

So will ich dir nun, Aggivessano, hierüber eine Frage stellen. Wie es dir gut dünkt, magst du sie beantworten. Was meinst du wohl, Aggivessano, erfüllt sich einem gesalbten Kriegerkönig, wie etwa dem König Pasenadi von Kosalo oder dem König Ajātasattu Vedehiputto von Magadhā der Wunsch, in seinem Reich einen zum Tod Verurteilten hinzurichten, jemandem eine Geldstrafe aufzuerlegen oder jemanden zu verbannen? – Gewiss, o Gotamo, erfüllt sich dieser Wunsch einem gesalbten Kriegerkönig, wie etwa dem König Pasenadi von Kosalo oder dem König Ajātasattu Vedehiputto von Magadhā. Ja, sogar diesen zahlreich versammelten Fürsten hier, o Gotamo, wie zum Beispiel den Vajjīnern, den Mallern, erfüllt sich der Wunsch, im eigenen Gebiet jemanden hinzurichten, jemandem eine Geldstrafe aufzuerlegen oder jemanden zu verbannen, wie erst einem gesalbten Kriegerkönig. Dieser Wunsch erfüllt sich, und es ist recht so. –

Was meinst du nun, Aggivessano, der du sprichst „Die Form ist mein Selbst“, erfüllt sich dir bei dieser

Form der Wunsch: „So soll die Form sein, so soll die Form nicht sein?“ – Auf diese Worte schwieg Saccako, der Sohn des Nigantha.

Erneut stellte der Erhabene die gleiche Frage und erneut schwieg Saccako, der Sohn des Nigantha. Da sagte der Erhabene zu ihm: Antworte jetzt, Aggivessano. Jetzt ist es nicht an der Zeit zu schweigen. Wenn jemand, nachdem ihm vom Vollendeten eine vernünftige Frage zum dritten Mal gestellt wurde, immer noch nicht antwortet, so zerspringt ihm der Kopf auf der Stelle in sieben Stücke. – Bei diesen Worten erschien ein Donnerkeil haltender Geist, der einen brennenden, lodernden, glühenden Donnerkeil aus Eisen hielt, in der Luft über Saccako, dem Sohn des Nigantha, und dachte: „Wenn dieser Saccako, der Sohn des Nigantha, nachdem ihm vom Vollendeten eine vernünftige Frage zum dritten Mal gestellt wurde, immer noch nicht antwortet, so werde ich seinen Kopf auf der Stelle in sieben Stücke spalten.“ Dieser Donnergeist war aber nur dem Erhabenen sichtbar und Saccako, dem Sohn des Nigantha. Da suchte nun Saccako, der Sohn des Nigantha, entsetzt, erschüttert, gesträubten Haares beim Erhabenen Rettung, beim Erhabenen Schutz, beim Erhabenen Zuflucht und sprach zum Erhabenen: Möge mich der verehrte Gotamo befragen, ich werde antworten. –

Dieser kleine Zwischenfall weist darauf hin, wie jenseitige Geister und Gottheiten an Gesprächen des Erwachten lebhaften Anteil nehmen und Stellung beziehen. In diesem Fall droht ein dem Erwachten ergebener Geist Saccako, und der Erwachte drückt es sogar so aus, als ob jeder, der dem Erwachten nicht antwortet, von einem Geist bedroht würde (so auch D 3). Der hier erwähnte Geist ist ein Macht-Geist *(yakkho)* aus dem

Bereich der Naturgeister, der ersten Stufe über dem Menschentum, den vier Großen Königen untergeordnet, die als Schutzgeister Menschen vor Üblem behüten und zu guten Taten zu beeinflussen versuchen.

Was meinst du, Aggivessano, der du sprichst „Die Form ist mein Selbst“, erfüllt sich dir bei dieser Form der Wunsch: „So soll die Form sein, so soll die Form nicht sein“? – Nein, Herr Gotamo. –Gib Acht, Aggivessano, wie du antwortest. Was du vorher sagtest, stimmt nicht mit dem überein, was du hinterher sagtest, auch stimmt das, was du hinterher sagtest, nicht mit dem überein, was du vorher sagtest.

Was meinst du, Aggivessano, der du sprichst „Das Gefühl ist mein Selbst“, erfüllt sich dir bei diesem Gefühl der Wunsch: „So soll das Gefühl sein, so soll das Gefühl nicht sein“? – Nein, Herr Gotamo. – Gib Acht, Aggivessano, wie du antwortest. Was du vorher sagtest, stimmt nicht mit dem überein, was du hinterher sagtest, auch stimmt das, was du hinterher sagtest, nicht mit dem überein, was du vorher sagtest.

Was meinst du, Aggivessano, der du sprichst: „Die Wahrnehmung ist mein Selbst“, erfüllt sich dir bei dieser Wahrnehmung der Wunsch: „So soll die Wahrnehmung sein, so soll die Wahrnehmung nicht sein“? – Nein, Herr Gotamo. – Gib Acht, Aggivessano, wie du antwortest. Was du vorher sagtest, stimmt nicht mit dem überein, was du hinterher sagtest, auch stimmt das, was du hinterher sagtest, nicht mit dem überein, was du vorher sagtest.

Was meinst du, Aggivessano, der du sprichst: „Die Aktivität ist mein Selbst“, erfüllt sich dir bei dieser Aktivität der Wunsch: „So soll die Aktivität sein, so soll die Aktivität nicht sein“? – Nein, Herr Gotamo. –

Gib Acht, Aggivessano, wie du antwortest. Was du vorher sagtest, stimmt nicht mit dem überein, was du hinterher sagtest, auch stimmt das, was du hinterher sagtest, nicht mit dem überein, was du vorher sagtest.

Was meinst du, Aggivessano, der du sprichst: „Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist mein Selbst“, erfüllt sich dir bei dieser programmierten Wohlerfahrungssuche der Wunsch: „So soll die programmierte Wohlerfahrungssuche sein, so soll die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht sein“? – Nein, Herr Gotamo. – Gib Acht, Aggivessano, wie du antwortest. Was du vorher sagtest, stimmt nicht mit dem überein, was du hinterher sagtest, auch stimmt das, was du hinterher sagtest, nicht mit dem überein, was du vorher sagtest.

Was meinst du, Aggivessano, ist die Form unbeständig oder beständig? – Unbeständig, Gotamo. – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, Gotamo. – Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, Gotamo. –

Was meinst du, Aggivessano, sind Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität – programmierte Wohlerfahrungssuche unbeständig oder beständig? – Unbeständig, Gotamo. – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, Gotamo. – Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, Gotamo. –

Was meinst du, Aggivessano, wer da Leidvolles ergreift, Leidvollem nachfolgt, von Leidvollem abhängig ist, Leidvolles so betrachtet: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“, kann etwa der das Leidvolle

wirklich durchschauen oder gar auf die Dauer von sich abhalten? – Wie wäre das möglich, Gotamo, das nicht, Gotamo. –

Was meinst du, Aggivessano, da dem so ist, haftest du nicht an Leidvollem, ergreifst du nicht Leidvolles, hältst du nicht an Leidvollem fest und betrachtest du nicht das, was leidvoll ist, so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst"? – Wie würde ich das nicht tun, Herr Gotamo. Ja, Herr Gotamo. –

Zuerst zeigt der Erwachte an dem Beispiel des Königs, was unter dem Eigentumsbegriff zu verstehen ist. Was heißt das: „Die Form ist mein Selbst oder die Form ist nicht mein Selbst"? Mit seinem Eigentum kann man schalten und walten, wie man will, das kann man umändern, umformen, so biegen oder anders biegen. So kann ein König in seinem Machtbereich einen Menschen umbringen lassen oder verbannen oder ihm Geldstrafen auferlegen, so wie er will, denn das ist sein Machtbereich.

Diese Auffassung bestätigt Saccako und damit hat er sich festgelegt, und er muss zugeben, dass es mit der Form so nicht möglich ist. Die zu sich gezählte Form, der Körper, entwickelt sich nach seinen Gesetzen. Der Körper wird krank oder gesund unabhängig von dem Willen des Menschen. Jesus sagt: *Wer ist unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte.* Der Mensch muss den Körper so nehmen, wie er ist, und seine Wandlungen so hinnehmen, wie sie vor sich gehen. Wenn es wirklich gelingt, ihn etwas zu beeinflussen, so nur dadurch, dass wir auf *seine* Gesetze horchen und *seinen* Gesetzen entsprechen. Der Körper ist nur etwas Geliehenes, das eine Zeitlang zur Verfügung steht und auch nur sehr begrenzt zur Verfügung steht. Er ist nach einem bestimmten Gesetz angetreten und er läuft seinen Weg nach seinem Gesetz. Wir sind oft ärgerlich oder traurig über diese Eigenwilligkeit, wir sind entsetzt über den Untergang des Körpers, aber wir sind machtlos

– und darum muss Saccako zuletzt zugeben: *Bei dem Körper, der zu sich gezählten Form, erfüllt sich mir nicht der Wunsch: „So soll mein Körper sein, so soll mein Körper nicht sein.“* Ebenso kann der Mensch die Außenform, die Welt, nicht so haben, wie er will: Sie gehört mir nicht, ist nicht mein Eigentum, ist „fremd“.

Der Erwachte sagt, dass sich der Mensch an die Sinnendinge, an die Form anklammere wie einer, der von einer reißenden Überschwemmung mitgerissen ist und sich nun am Schilf festhalten will. Es hält nicht, er wird weitergerissen, hat ein Stück Schilf in der Hand, aber es ist abgerissen von dem anderen. Keine Form hält auf die Dauer, was der oberflächliche Blick sich von ihr verspricht, und der Mensch erfährt durch seine Gewöhnung an die Wahnvorstellung, Materie sei etwas Festes, Zuverlässiges, immer wieder Not und Untergang. Leiden, Not und Untergang erfährt der Mensch, weil er am Vergänglichen, an der Form hängt, weil sie ihm lieb ist.

Ebenso ist das Gefühl (2.Zusamenhäufung) nichts Zuverlässiges, Beständiges. Der Beobachtende erkennt: Das Gefühl besteht nicht aus sich selbst heraus, das Gefühl geht von Fall zu Fall hervor aus der jeweiligen Berührung zwischen Trieb und Erfahrung als ein jeweils neues Gefühl. 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, sondern ist gebunden an die Berührung des Triebs mit etwas als außen Erfahrenem. Der Erwachte sagt: Wenn einer beim Empfinden eines angenehmen Gefühls denkt: „Das ist mein Ich“, dann muss er auch nach Aufhören dieses angenehmen Gefühls denken: „Verschwunden ist mein Ich.“ Dasselbe gilt auch hinsichtlich des unangenehmen und des weder angenehmen noch unangenehmen Gefühls.

Der Erwachte nennt die dritte Zusammenhäufung Wahrnehmung immer in enger Verbindung mit Gefühl: *Was man fühlt, das nimmt man wahr.* Jede einzelne Wahrnehmung währt nur einen Augenblick – und ist schon wieder fort. Nur

weil dauernd etwas herankommt, entsteht der Eindruck einer Kontinuität, entsteht der Eindruck, dass etwas sei. Jede Wahrnehmung entsteht für sich, vergeht für sich. Jede Wahrnehmung weiß nichts von sich, aber entwirft die Vorstellung: „Ich erlebe dies."

So wie die Luftspiegelung, so täuscht die Wahrnehmung eine reale, unabhängig vom Erleben bestehende, in sich festgegründete Welt vor. In Wirklichkeit ist sie eine mehrfache Täuschung: Zum einen durch die Gefühlszugabe der jeweils angesprochenen Triebe des Herzens, zum anderen durch das Herankommen der einst aus Trieben heraus gewirkten Ernte. Die Luftspiegelung, die eine ferne Oase vorgaukelt, besteht aus Lichtreflexen in der Luft, ist leer und kernlos, ohne Substanz, obwohl sie den Eindruck von festen Gegenständen macht. Und so besteht auch die Wahrnehmung nur als Projektion der Triebe des Herzens und unseres Wirkens, ist selber hohl und leer. Ändern sich die Triebe, so ändert sich die Wahrnehmung. Die Wahrnehmung ist nichts als ein Anzeiger der früheren Herzensbeschaffenheit, aus der heraus die nun herantretenden Erscheinungen gewirkt worden sind, und der jetzigen Herzensbeschaffenheit, aus welcher die Gefühlsresonanz auf diese Erscheinungen entsteht.

Schwinden muss jede Erscheinung, jede Wahrnehmung – das war das letzte Wort des Erwachten. Wer das begriffen hat, der sieht sich nicht ruhend in einer ruhenden Welt, der sieht diese Welt in dauerndem Fluss, in dauerndem Werden und Vergehen und sieht „sich selber" in dauernder Wandlung. Es gibt keine Sicherheit und Geborgenheit, keinen Halt im Bereich der Wahrnehmungen, der Erscheinungen.

Auf das Wahrgenommene reagiert der Geist zuerst mit gefühlsgetränkten Absichten. Jeden Augenblick ist eine andere Wahrnehmung, und jeden Augenblick denkt „es" in Reaktion darauf, und entsprechend redet und handelt der Mensch. (4.Zusammenhäufung). Der sich nicht beobachtende Mensch folgt automatisch der gefühlsbesetzten Wahrnehmung: Erlebt er „Das ist angenehm", dann reagiert er mit freundlichen Wor-

ten, entgegenkommendem Handeln und Verhalten. Erlebt er „Das ist unangenehm“, dann reagiert er mit unfreundlichen Worten, abweisendem Handeln und Verhalten.

Die Aktivität des normalen Menschen im Denken, Reden und Handeln besteht darin, aufkommende Wünsche zu erfüllen, besteht in immer erneuter Leidflucht und Wohlsuche bei den ungezählten Dingen in der Welt zum Zweck der Befriedigung, was der Erwachte „Ergreifen“ *(upādāna)* nennt. Er vergleicht es mit dem fortgesetzten Unterhalten eines Feuers: Auf einen brennenden Holzstoß schichtet man immer wieder weiteres Holz, ehe das vorige niedergebrannt ist. Dadurch brennt das Feuer weiter. Dieses brennende Feuer ist nichts anderes als die ersten drei der fünf Zusammenhäufungen, nämlich die Wahrnehmung von Formen und Gefühlen. Das Auflegen von weiterem Brennmaterial, das Ergreifen, geschieht durch die zwei letzten Zusammenhäufungen, die Aktivität im Denken, Reden und Handeln und die programmierte Wohlerfahrungssuche auf den Bahnen des Denkens, Redens und Handelns.

Mit jedem positiv bewerteten Genuss der Sinnendinge nimmt der Durst nach Genuss immer mehr zu, der Mensch muss immer mehr haben, strebt immer mehr und anderes an und redet und handelt entsprechend. Dadurch nehmen Rivalität, Streit, Feindschaft zu, von den feinsten Spannungen an bis zu Mord, Totschlag und Krieg. Und immer drohen Alter, Krankheit, Sterben. Auf begehrliches und übelwollendes Wirken in Gedanken, Worten und Taten folgt nach dem Tod der Abstieg in die Unterwelt mit Sinnenqual und Entsetzen. Das ist Leiden durch Aktivität, die nicht von Weisheit gelenkt ist.

Die Aktivität im Denken, Reden und Handeln, um zu triebbefriedigendem Wohl zu gelangen (4.Zusammenhäufung) geschieht beim erwachsenen Menschen zumeist in festgelegten Programmen, um Wohl zu erfahren und Wehe zu vermeiden entsprechend den eingeschriebenen Daten (5.Zusammenhäufung). Doch auch diese Wohlsuche ist nicht als ein Täter, als ein Ich aufzufassen. Sie ist lediglich ein komplexes programmgesteuertes System der Handhabung des Körpers und

der Gedankenassoziationen, ist die aus der bisherigen Erfahrung des Geistes hervorgegangene Programmiertheit der Wohlsuche und Weheflucht und wird entsprechend den Erfahrungen des Geistes ständig umprogrammiert, ständig neu eingestellt auf Grund der jeweils sich meldenden Triebe und Einsichten, der Datensammlung des Geistes. Weil die Triebe durch viele Inkarnationen hindurch darauf gerichtet sind, außen Wohl zu suchen, darum läuft die programmierte Wohlerfahrungssuche, um „von draußen“ zu erfahren, was zu erfahren nötig ist, um sicher durch die Welt zu kommen oder um zu genießen und Unangenehmes zu beseitigen.

Der Erwachte sagt (S 22,95): So wie der Gaukler oder Zauberkünstler ein Gaukelwerk (Erfahrung der Triebe im Körper, der zu sich gezählten Form – Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität) nach dem anderen erscheinen lässt, so ist die programmierte Wohlerfahrungssuche im Dienst der hungernden Triebe ständig bestrebt, Formen (1.Zusammenhäufung) an die Sinne mit ihren Drängen und die Sinne mit ihren Drängen an die Objekte heranzubringen zum Zweck der Berührung der Sinnesdränge, um Wohl (Gefühl - 2.Zusammenhäufung) zu erfahren, das sogleich mit der Form als das als angenehm, unangenehm oder gleichgültig wahrgenommene Ding (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird, der dann wieder aktiv wird (4.Zusammenhäufung) zur erneuten, evtl. veränderten Reaktion auf das Wahrgenommene. Dadurch veranlasst wird auch die programmierte Wohlerfahrungssuche in ständiger Anpassung und Veränderung immer im Bereich der vier Zusammenhäufungen tätig, um das Angenehme wieder zu erfahren und das Unangenehme und Schmerzliche zu vermeiden – ein ständig sich verändernder automatisch ablaufender Kreiszusammenhang: eine Bedingung löst die andere aus, kein von einem souveränen Ich gelenkter Vorgang, über den ein Ich Verfügungsgewalt hätte.

Wer die Unsicherheit aller Unsicherheiten sieht, der erfährt Sicherheit

Alle fünf Zusammenhäufungen entstehen und entfalten sich nach ihrem Gesetz, vergehen nach ihrem Gesetz. Sie sind wie „Darlehen“: Zu irgendeiner Zeit kommen die Eigner und holen sich ihr Darlehen zurück. Festhalten können wir sie nicht. Wir haben keine Verfügungsgewalt über diese fünf Faktoren. Sie sind unbeständig wie dauernd rieselnder Sand und sind ohne einen Wesenskern, ohne ein Ich, ein Selbst oder ein Mir oder ein Mein. Sie rieseln dahin wie ein Schatten, den man nicht packen kann. Wenn man ihn packen will, ist er auf der packenden Hand. Nie ist der Schatten in der Hand. So ist es mit allem, was du packen, festhalten willst: es rieselt dahin. In jedem Augenblick sind andere Gefühle, eine andere Wahrnehmung, eine andere Aktivität.

Und immer wieder sagt der Erwachte zu Saccako: Denke nach, du sagst jetzt etwas anderes als vorher. Du widersprichst dir. Du behauptest, die Fünf seien das Ich, und du musst zugeben, dass du nicht über die Fünf verfügen kannst, dass sie also nicht Ich sind. Wenn du über die Fünf nicht verfügen kannst, dann bist du doch dumm, wenn du daran klebst. – Aber es gibt ja sonst nichts anderes, mag man erwidern. Darauf sagt der Erwachte: Du bekommst etwas anderes, wenn du häufig genug den Unbestand, das Leidige dieser Leidensdinge betrachtest. Wer Unsicheres für sicher hält, der bleibt in der Unsicherheit. Wer aber die Unsicherheit aller Unsicherheiten sieht, der erfährt Sicherheit. Und wer im Anblick des Entstehens und Vergehens der fünf Komponenten der Existenz diese für kurze Zeit loslassen kann, der erfährt das Wohl der Sicherheit und Unverletzbarkeit. Dieses prägt sich dem Geist so ein, dass ein unauflösbarer Zug entsteht, dieses Wohl für immer zu gewinnen. Das ist die endgültige Anziehung zum Heilsstand. Damit ist der Geist auf das Heil programmiert, strömt zum Heil, ist darauf programmiert, sich von allem Unbeständigen, Wandelbaren als nicht lohnend abzuwenden und das Heil an-

zustreben.

Der Erwachte gibt ein Gleichnis (M 64): Ein Mann will ein Haus bauen und benötigt dazu festes, hartes Holz. Er sieht an einem Baum die Rinde, erkennt ihre Brüchigkeit und verwirft sie als untauglich. Er sucht nach festem Holz und sagt sich, dass er lieber nichts als etwas Untaugliches verwenden will, selbst auf die Gefahr hin, dass er unter der Rinde nichts anderes findet. Der festes Kernholz Suchende durchschaut die Rinde als untauglich zum Hausbau und tut sie weg. Dabei merkt er, dass er nicht an das Nichts kommt, sondern an Grünholz. Grünholz ist besser als Rinde, aber noch zu weich, zum Hausbau immer noch ungeeignet. Wer dieses als ungeeignet erkennt und abtut, stößt durch zum Kernholz.

Der kundige Holzfäller weiß: Rinde und Grünholz sind untauglich, aber darunter sitzt das Kernholz. Darum verrichtet er ganz selbstverständlich die Arbeitsgänge, um an das Kernholz zu gelangen. So auch muss der vom Erwachten belehrte Wahrheitssucher erst begreifen, dass die fünf Zusammenhäufungen, die fünf Komponenten der Existenz, ununterbrochen in rieselnder Wandlung gleich dem Wasser des Stroms heran- und davonziehen, und dem, der an ihnen haftet, Schmerzen und Leiden bringen, dass man aber unweigerlich zum Unzerstörbaren, zum Heil kommt, wenn man alles, was wandelbar, dem Untergang unterworfen ist, beiseite tut, sich davon abwendet.

Das Erleben und das Tun und Lassen aller Wesen von der äußersten Unterwelt über die Tierwelt, die Menschenwelt, die Götter usw. ist bis zu den erhabensten Stadien immer nur aus den fünf Zusammenhäufungen „komponiert“. Wir achten nicht darauf und erkennen es nicht, weil wir von unserer beschränkten Perspektive aus den verschiedenen Erscheinungen auch einen verschiedenen Wert beigemessen haben und uns damit an viele Erscheinungen mit Zuneigung gebunden haben und gegen andere Erscheinungen Abneigung entwickelt haben. Die Bindung des unbelehrten Menschen an die fünf Zusammenhäufungen veranschaulicht der Erwachte durch folgende zwei

drastische Gleichnisse:

Unausdenkbar, ihr Mönche, 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.

Gleichwie ein Hund, der mit einer Kette dicht an einem starken Pfosten oder Pfeiler festgebunden ist, ständig um eben diesen Pfosten oder Pfeiler herumläuft und herumkreist, so betrachtet der unbelehrte Mensch den Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Aktivität, die programmierte Wohlerfahrungssuche als das Selbst. Und so läuft und kreist er ständig um Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierte Wohlerfahrungssuche herum. Weil er aber ständig um diese herumläuft und herumkreist, wird er nicht von ihnen erlöst, wird nicht erlöst von Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, wird nicht erlöst vom Leiden, sage ich. (S 22,99)

Das andere Gleichnis vom Kettenhund (S 22,100) lautet:

Gleichwie ein Hund, der mit einer Kette dicht an einem starken Pfosten oder Pfeiler festgebunden ist:
Wenn er geht, so geht er zum Pfosten oder Pfeiler.
Wenn er steht, so steht er beim Pfosten oder Pfeiler.
Wenn er sitzt, so sitzt er beim Pfosten oder Pfeiler.
Wenn er liegt, so liegt er beim Pfosten oder Pfeiler.
Ebenso auch betrachtet der unbelehrte Mensch die fünf Zusammenhäufungen:
„Die gehören mir, die bin ich, die sind mein Selbst.“
Wenn er geht, so geht er zu den fünf Zusammenhäufungen.
Wenn er steht, so steht er bei den fünf Zusammenhäufungen.
Wenn er sitzt, so sitzt er bei den fünf Zusammenhäufungen.
Wenn er liegt, so liegt er bei den fünf Zusammenhäufungen.

Die Untauglichkeit der fünf Zusammenhäufungen, um zu

dauerhaftem Wohl zu kommen, selbst erfahren haben und darum nicht ruhen können, bis das Kernholz, das Todlose, die Sicherheit, gewonnen ist, das ist das Betreten des Wegs, um alle Verstrickungen aufzulösen, dem Daseinskreislauf zu entrinnen – das ist der Stromeintritt.

Aber ein Mensch, der sich an die unbeständigen, leidvollen fünf Zusammenhäufungen gefesselt hat, der die fünf Zusammenhäufungen als Ich und Mein ansieht, der bleibt durch sein Gekettetsein an sie in der Unsicherheit, denn er will ihre Unbeständigkeit und Leidigkeit nicht sehen, schiebt den Gedanken daran weit von sich und ist damit dem automatischen Ablauf und d.h. dem dauernden Wechsel und Wandel ausgeliefert. Darum sagt der Erwachte: Wer solches Leidvolle ergreift, ihm nachfolgt, ihm verbunden ist und davon denkt, dass es ihm gehöre, der kann eben darum nicht aus dem Leidvollen herauskommen. Dass es so ist und dass es ihm selber so ergeht, muss Saccako zugeben. Und darum kann der Erwachte ihm sagen, dass er sich als hohl und leer erwiesen habe, er, der doch so sehr prahlend ausgezogen war, den Erwachten zu bekämpfen.

Gleichwie etwa, Aggivessano, wenn ein Mann, der Kernholz begehrt, Kernholz sucht, auf Kernholz ausgeht, mit einem scharfen Beil versehen in den Wald ginge; dort erblickte er eine Gruppe zahlreicher Bananenpalmen, gerade, jung, schön gewachsen; eine derselben fällte er an der Wurzel, schnitte die Krone ab und rollte hierauf den aus Blattscheiden gebildeten Stamm auf; indem er da diese Blattscheidenröhre auseinanderrollte, fände er nicht einmal Grünholz, geschweige Kernholz. Ebenso hast du dich, Aggivessano, in deinem Gespräch mit mir hohl, leer, nichtig erwiesen. Denn du hast ja, Aggivessano, zu den Vesāliern so gesprochen: „Den Asketen oder Brahmanen möchte ich kennen, sei er auch ein Meister mit zahlreichen Mön-

chen und Anhängern und hielte er sich auch gleich für den Geheilten, vollkommen Erwachten, der im Redekampf mit mir nicht wankte, bebte, erzitterte, dem nicht der Angstschweiß aus den Achselhöhlen rieselte! Ja wenn ich eine leblose Säule mit meiner Rede anginge, würde selbst diese, von der Rede getroffen, wanken, beben, erzittern – geschweige ein Mensch.“ Dir jedoch, Aggivessano haben sich Schweißtropfen von der Stirn gelöst, sind über den Mantel herab auf die Erde gefallen. Mein Körper aber, Aggivessano, ist gegenwärtig frei von Schweiß. – Und der Erhabene entblößte seinen goldfarbenen Körper vor der Versammlung.

Auf diese Worte setzte sich Saccako, der Sohn der Nigantha, verstummt und verstört, gebeugten Rumpfes, gesenkten Hauptes, das Antlitz von brennender Röte übergossen, wortlos nieder.

Als nun Dummukho, einer der Licchavier, sah, wie Saccako, der Sohn des Nigantha, verstummt und verstört, gebeugten Rumpfes, gesenkten Hauptes, das Antlitz von brennender Röte übergossen, wortlos dasaß, sprach er zum Erhabenen:

Ein Gleichnis, Erhabener leuchtet mir auf. – So sage es –, sprach der Erhabene. Gleichwie, o Herr, wenn da in der Nähe eines Dorfes oder einer Stadt ein Teich wäre, und darin befände sich ein Krebs. Da ginge eine Gruppe von Jungen und Mädchen aus dem Dorf oder der Stadt hinaus und zum Teich, und sie stiegen ins Wasser und zögen den Krebs aus dem Wasser und setzten ihn ans trockene Land. Und sobald der Krebs ein Bein ausstreckte, hieben sie es ab, zerbrächen es und zerschmetterten es mit Stöcken und Steinen, so dass der Krebs, dem alle Beine abgehauen, zerbrochen und zerschmettert wurden, nicht mehr in der Lage wäre, in den Teich zurückzukehren. Ebenso sind

alle Verdrehungen, Windungen und Ausweichmanöver von Saccako, dem Sohn des Nigantha, vom Erhabenen abgehauen, zerbrochen und zerschmettert worden, und jetzt kann er sich dem Erhabenen zum Zweck der Debatte nicht mehr nähern.

Saccako wehrt sich nicht mehr gegen die Überlegenheit des Erwachten. Er sucht keine Ausflüchte und kommt nicht vom einen auf das andere. Von seiner inneren Aufrichtigkeit her gibt er dem Erwachten recht, und die brennende Schamröte ist ein Zeichen seiner Einsicht. Das schadenfrohe Gerede seiner Freunde, vor denen er prahlen wollte, weist er kurz ab und stellt nun eine Frage an den Erwachten, die zeigt, dass es ihm um Wahrheit geht.

Auf diese Worte sprach Saccako, der Sohn des Nigantha, zum Licchavier Dummukho: Warte, Dummukho, warte. Wir sprechen nicht mit dir, wir sprechen mit Herrn Gotamo. – Dahingestellt sei, o Gotamo, jene Dialektik, wie sie zwischen mir und den anderen, gewöhnlichen Asketen und Brahmanen üblich ist. Sie dünkt mich eitles Geschwätz.

Ein Nachfolger betrachtet die fünf Zusammenhäufungen,
ein Geheilter hat sie mit vollkommener Weisheit gesehen

Inwiefern aber folgt ein Nachfolger der Wegweisung des verehrten Gotamo, ist der Belehrung zugänglich, der Daseinsbangnis entronnen, ohne Zweifel, in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters? –

Da betrachtet, Aggivessano, ein Nachfolger der Lehre: Was es auch an Form gibt, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, zu sich gezählte oder fremde, grobe oder

feine, gemeine oder edle, ferne oder nahe: alle Form betrachtet er der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit so: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“

Was es auch an Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität – programmierter Wohlerfahrungssuche gibt, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, zu sich gezählte oder fremde, grobe oder feine, gemeine oder edle, ferne oder nahe: alle Gefühle, Wahrnehmungen, alle Aktivität, alle programmierte Wohlerfahrungssuche betrachtet er der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit so: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ Insofern, Aggivessano, folgt ein Nachfolger meiner Wegweisung, der Belehrung zugänglich, ist der Daseinsbangnis entronnen und verweilt, in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters. –

Und inwiefern ist ein Mönch ein Heilgewordener, Versieger der Wollensflüsse/Einflüsse, Endiger, hat getan, was zu tun ist, das Heil errungen, die Verstrickungen gelöst, ist in vollkommener Weisheit erlöst? –

Da hat, Aggivessano, ein Mönch mit vollkommener Weisheit gesehen: „Was es auch an Form – Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität – programmierter Wohlerfahrungssuche gibt, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, zu sich gezählte oder fremde, grobe oder feine, gemeine oder edle, ferne oder nahe, das hat er der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit erkannt: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“ und ist restlos erlöst. Insofern, Aggivessano, ist ein Mönch ein Heilgewordener, Versieger der Wollensflüsse/Einflüsse, Endiger, hat getan, was zu tun ist, das Heil errungen, die Verstrickungen gelöst, ist in vollkommener Weisheit erlöst.

Hier handelt es sich um eine Übung, um Besinnung, Meditation, Durchdringung, Tiefenläuterung oder wie wir es auch nennen wollen, hier handelt es sich um eine immer erneute Übung, um immer weiteres Fortschreiten. Diese Übung durchzieht die Tage und die Nächte des Mönchs, wann immer er wach ist, wann immer etwas sein Denken beschäftigt, die fünf Zusammenhäufungen ablaufen. Er überwindet jene natürliche wie falsche Einstellung, dass die Zusammenhäufungen ihm gehören, mit dem weise durchdringenden Anblick: „Das ist veränderlich, unbeständig, das zerrinnt zwischen den Fingern, Wolkengebilden, Traumgebilden gleich. Wer daran hängt, muss an dessen Wandelbarkeit leiden." Das Ganze *ist ungeeignet, es zu lieben und festzuhalten (M 37), das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*

Mit solchem gründlichen Bedenken wird jede Erscheinung der Ichlosigkeit zugeordnet und damit das Ergreifen gemindert. Und so gewinnt der Mönch zunehmende Loslösung, Ablösung von den fünf Zusammenhäufungen, gewinnt einen Bereich der Unverwundbarkeit in dem Maß, wie er nicht mehr an den fünf Zusammenhäufungen haftet. In M 37 schildert der Erwachte diesen Übungsvorgang wie folgt:

Da hat ein Mönch gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten." Wenn der Mönch dies gehört hat: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festhalten zu wollen", 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). Wenn er alle Dinge durchschaut hat und nun ein Gefühl empfindet: wehe, wohl, weder weh noch wohl, so beobachtet er bei diesen Gefühlen ihre Unbeständigkeit. Durch die Erfahrung ihrer Unbeständigkeit erfährt er ihre Entreizung, ihr Aufhören und damit ihre Überwindung. Und nachdem er bei den Gefühlen, ob wohl oder weh oder weh noch wohl, ihre Unbeständigkeit, ihre Entreizung, ihr Aufhören und damit ihre Überwindung erfahren hat, ergreift er nichts in der Welt.

Nichts in der Welt ergreifend, wird er durch nichts erschüttert. Unerschüttert erreicht er die Triebversiegung. „Versiegt ist die Geburt, beendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun ist. Nichts mehr nach diesem hier“, weiß er nun.

Natürlich ist ein solches geistiges Üben und das daraus hervorgehende Ablösen ein Prozess nicht von Tagen oder Wochen, sondern von Monaten oder Jahren. Aber indem er treu beharrlich durchgeführt wird, führt er zu immer größerer Freiheit.

Diese Bemühungen mögen manchem beschwerlich erscheinen, selbst wenn er den großen, daraus hervorgehenden, unvergleichlichen Gewinn anerkennt. Aber ein Vergleich mit den Bemühungen, die erforderlich sind, um hier in dieser Welt als Mensch zu leben, mag zeigen, wie sehr sich diese von dem Erwachten empfohlene Übung lohnt:

Hier in unserer Welt lernt ein Mensch zuerst auf der Schule und dann für seinen Beruf etwa zehn bis zwanzig Jahre lang zu dem Zweck, dass er in diesem Leben sich behaupten könne, dass er das erforderliche Geld verdienen, den gewünschten Beruf ausüben könne, dass er also die weiteren vierzig bis sechzig Jahre seines Lebens seinen Unterhalt fristen, seine Wünsche sich erfüllen könne. Um also etwa achtzig Jahre leben zu können, lernt er zehn bis zwanzig Jahre. – Ist aber sein Leben herum, so tritt er eine neue Daseinsform an, deren Qualität in Glück oder Entsetzen nicht bestimmt wird davon, wie gut er im früheren Leben in der Schule war und seinen Beruf ausgeübt hatte, sondern ob er in seinem früheren Leben an Verlangen, Verweigern, Entreißen, an Gewähren und Ertragen zugenommen oder abgenommen hat, ob er also in seinem Wesen begehrlicher und rücksichtsloser oder bedürfnisloser und hilfreicher geworden ist. Und in jedem neuen Menschenleben muss man wieder zehn bis zwanzig Jahre lernen, um mit mehr oder weniger Sorgen, durch mehr oder weniger Krankheit hindurch dieses Leben fristen zu können, bis die Sinne nachlassen, der Körper gebrechlich, hinfällig wird und

eines Tages ganz versagt. Und so endlos.

Die Übung der Ablösung von den fünf Zusammenhäufungen aber braucht nur in einem oder nur in wenigen Leben durchgeführt zu werden, denn durch sie wird die ebenso endlose wie sinnlose Wiederholung von immer neuen Existenzformen, die ebenso sinnlose wie endlose Kette von Geborenwerden und Sterben aufgehoben, wird Freiheit gewonnen.

Zuerst fragt Saccako, wie ein Nachfolger des Erwachten seiner Wegweisung folgt, was seine Aufgabe sei, in welcher Weise er zu kämpfen habe. Und da antwortet der Erwachte, dass ein solcher die fünf Zusammenhäufungen als nicht zum Ich gehörig betrachte. – Mit der zweiten Frage aber will Saccako wissen, wodurch einer ein Geheilter würde. Auf diese Frage antwortet der Erwachte, dass ein solcher die fünf Zusammenhäufungen als nicht zum Ich gehörig mit vollkommener Weisheit gesehen habe und dass er darum von ihnen restlos erlöst sei. Gesehen bedeutet: Es selbst erfahren, ganz und gar durchdrungen und gespürt haben. Der Triebversiegte ist zu der vollkommenen durchdringenden Erfahrung und Durchschauung der Existenz, der fünf Zusammenhäufungen in allen ihren Weiten und Breiten, Tiefen und Höhen und Zeiten, gekommen. Er hat sie vollkommen erfahren. Sein Wissen reicht so weit, wie die Existenz reicht, nichts ist für ihn verborgen. In dieser universalen Erfahrnis ist ihm offenbar geworden, dass die fünf Zusammenhäufungen ihren Entstehens-Vergehens-Abläufen folgen, dass sie automatische Abläufe sind, die den Anschein von Leben erwecken, dass sie Wahn sind und in Täuschung, Wandlungen und Leiden gefangen halten. Das alles weiß er als einer, der alles Anhaften an ihnen aufgegeben hat.

Bei einem solchen Triebversiegten bestehen noch Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, aber sein Denken und Planen ist nicht mehr auf diese Dinge gerichtet. Er trägt wohl dem Faktum Rechnung, dass zu Lebzeiten des Körpers die Zusammenhäufungen noch ablaufen, und er nimmt dieses Leben als die Frucht, die aus

früherem Wirken gewachsen ist, aber er ist uninteressiert, weil er dieses Spiel durchschaut hat, er ist unbeteiligt, heil, unverletzbar. Der Prozess der Alösung ist vollzogen, er ist erlöst.

Und hat er das Herz von den fünf Zusammenhäufungen abgelöst, so erkennt und versteht er das Ungewordene, Todlose: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allem Gewordenen, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung." (M 64)

Nach diesen Worten sprach Saccako, der Sohn des Nigantha, zum Erhabenen: Ich war freilich verwegen, o Gotamo, ich war vermessen, der ich glaubte, dem verehrten Gotamo könnte im Redekampf entgegengetreten werden. Man mag vielleicht, o Gotamo, einem wütenden Elefanten entgegentreten ohne Schaden zu nehmen, aber nicht dem verehrten Gotamo. Man mag vielleicht, o Gotamo, einer fauchenden Giftschlange entgegentreten ohne Schaden zu nehmen, aber nicht dem verehrten Gotamo. Man mag vielleicht, o Gotamo, einem flammenden Scheiterhaufen entgegentreten ohne Schaden zu nehmen, aber nicht dem verehrten Gotamo. Ich war freilich verwegen, o Gotamo, ich war vermesen, der ich glaubte, dem verehrten Gotamo könnte im Redekampf entgegengetreten werden. – Gewähre mir der verehrte Gotamo die Bitte, morgen mit den Mönchen bei mir zu speisen.

Schweigend gewährte der Erhabene die Bitte.

Als nun Saccako, der Sohn des Nigantha, der Zustimmung des Erhabenen sicher war, wandte er sich an die Licchavier:

Hört mich, gute Licchavier. Der Asket Gotamo ist für morgen mit den Mönchen bei mir zum Mahl gela-

den. Verseht mich, bitte, mit dem, was euch hierzu angemessen erscheint.

Da nun brachten jene Licchavier am nächsten Morgen zu Saccako, dem Sohn des Nigantha, ein Mahl von fünfhundert Schüsseln, fertig angerichtet. Saccako, der Sohn des Nigantha, aber ließ ausgewählte feste und flüssige Speise in seiner Behausung auftragen und sandte einen Boten an den Erhabenen mit der Meldung: „Es ist Zeit, o Gotamo, das Mahl ist bereit.“ – Der Erhabene nahm seine Almosenschale und äußere Robe, ging mit den Mönchen zu Saccako, dem Sohn des Nigantha, und nahm Platz auf dem vorbereiteten Sitz. Und Saccako, der Sohn des Nigantha, bediente und versorgte eigenhändig den Erwachten und seine Mönche mit ausgewählter fester und flüssiger Speise.

Nachdem der Erhabene gegessen und seine Hand von der Schale zurückgezogen hatte, nahm Saccako, der Sohn des Nigantha, einen niedrigen Sitz ein, setzte sich zur Seite nieder und sprach zum Erhabenen: Mögen die verdienstvollen Früchte der Speisung den Gebern zum Wohl gereichen. –

Was da, Aggivessano, dir zur Ehre geschehen ist, der du Gier, Hass, Blendung unterworfen bist, das wird den Gebern zugute kommen. Und was daraus entsteht, was mir zur Ehre gegeben wird, der ich frei von Gier, Hass, Blendung bin, das wird dir zugute kommen.

Bhikkhu Bodhi erklärt diesen letzten Wortwechsel damit, dass Saccako, obwohl er seine Niederlage zugegeben hatte, sich immer noch für einen Heiligen hielt. Er nahm folglich keine Zuflucht zum Erwachten, erkannte ihn nicht als seinen Lehrer an und wollte die Verdienste durch die Gaben den Licchaviern widmen, da er sich jenseits von Verdienst und Unverdienst

wähnte. Der Buddha gab zurück, dass die Licchavier die Verdienste für das Geben an Saccako (für den Buddha) erhalten würden und Saccako die Verdienste für das Geben an den Buddha. Die Verdienste durch Geben unterscheiden sich qualitativ u.a. auf Grund der unterschiedlichen Reinheit des Empfängers. (Fußnote bei Kay Zumwinkel)

Im nachkanonischen Kommentarwerk heißt es, dass Saccako die 35. und 36. Rede der „Mittleren Sammlung“ – seine Gespräche mit dem Erwachten – nicht in ihrer Tiefe verstand, dass er aber in einem späteren Leben buddhistischer Mönch auf Ceylon wurde, sich an die einstige Belehrung erinnerte und ein Geheilter wurde.

So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Vesāli, im Großen Wald, in der Halle der Einsiedelei. Eines Morgens, als der Erhabene mit Obergewand und Schale versehen, im Begriff war, um Almosenspeise nach der Stadt zu gehen, kam Saccako, ein junger Niganther, zur Einsiedelei heran.

Als der ehrwürdige Anando (der Fürsorger des Erhabenen) *Saccako kommen sah, berichtete er dem Erhabenen: Da kommt, o Herr, Saccako, der junge Niganther, heran. Er ist ein routinierter Dialektiker und darum bei vielen Menschen sehr angesehen. Dieser Mann nun, o Herr, sucht Schwächen des Erhabenen zu finden und ebenso auch Schwächen bei der Lehre und Schwächen beim Orden: Gut wäre es vielleicht, o Herr, wenn der Erhabene seinetwegen noch hier bliebe, von Mitleid bewogen.*

Darauf setzte sich der Erhabene auf den angebotenen Sitz.

Wie aus den Worten des mitempfindenden Ānando hervorgeht, suchte der junge Dialektiker die verschiedenen Lehrer *nicht* auf, um von ihnen zu lernen, wie die religiösen Inder seinerzeit ihre Weisen nach der rechten Wegweisung fragten: „Was ist zum Heil führend, o Herr, was unheilsam?“ oder wie etwa ein halbes Jahrtausend später die heilsuchenden Juden Jesus fragten: „Was muss ich tun, dass ich selig werde?“, vielmehr benutzte er die Asketen und Priester seiner Zeit, um sich vor der Öffentlichkeit mit ihnen im Redekampf zu messen und dabei mit gezielten Fragen ihre Schwächen zu offenbaren. Damit aber würde er die durch Begegnung mit einem Buddha einmalige Möglichkeit missbrauchen, noch weiterreichende Ziele zu erfahren und gar die Wegweisung zum endgültigen

Heilsstand zu erlangen. Wir sehen in dem folgenden Gespräch, dass der Erhabene, von Mitleid bewogen, ihm Rede und Antwort steht und ihm dabei auch von seinen eigenen heißen Mühen berichtet, durch die er dem Leidenskreislauf endgültig entrinnen konnte. Saccako hatte schon einmal mit dem Erwachten einen Redekampf geführt (s. die 35. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“). Zu jener damaligen Diskussion hatte er siegesgewiss etwa fünfhundert angesehene Bürger eingeladen, die dadurch aber Zeuge seiner Niederlage wurden. Am Ende jener Diskussion sagte Saccako, sehr bescheiden geworden, zum Erhabenen:

Ich war, o Gotamo, verwegen, ich war vermessen, da ich glaubte, dem verehrten Gotamo könnte im Redekampf entgegengetreten werden. Man mag vielleicht, o Gotamo, einem wilden Elefanten entgegentreten, ohne Schaden zu nehmen, aber nicht dem verehrten Gotamo. Man mag vielleicht, o Gotamo, eine wütende Giftschlange angreifen, ohne Schaden zu nehmen, aber nicht den verehrten Gotamo. Man mag vielleicht, o Gotamo, einem flammenden Scheiterhaufen nahe kommen, ohne Schaden zu nehmen, aber nicht dem verehrten Gotamo. Ich war verwegen, o Gotamo, ich war vermessen, als ich glaubte, dem verehrten Gotamo könnte im Redekampf entgegengetreten werden.

Er wusste jetzt, dass der Erwachte ihm unermesslich überlegen - ja, unvergleichlich war. Damit endet M 35. Er konnte es aber noch nicht lassen, nach Mängeln in des Erhabenen Lehre oder Vorgehensweise zu suchen. In dieser Verfassung begegnet er nun in M 36 dem Erwachten wieder.

Körper und Herz
verursachen psychosomatische Krankheiten

Da nun kam Saccako dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte höflichen Gruß und freundliche Worte mit dem Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder. Er

sagte zum Erwachten:

Es gibt ja, o Gotamo, unter den Asketen und Priestern einige, die sich die Beherrschung des Körpers (kāyabhāvana) zur Aufgabe gemacht haben, aber nicht die des Herzens (citta-bhāvana). Sie empfinden ***körperliches (kāyika)*** *Wehgefühl. Zuweilen, von körperlichem Wehgefühl durchdrungen, wird da einer vom Schlage gerührt oder das Herz versagt oder er bekommt einen Blutsturz oder wird wahnsinnig, geistesverwirrt.*

Bei einem solchen ist also das Herz dem Körper unterworfen, ist in der Gewalt des Körpers. Und was ist der Grund hierfür? Die Nichtbeherrschung des Herzens (abhavita-citta).

Andererseits wieder, o Gotamo, gibt es Asketen und Priester, die das Herz beherrschen (citta-bhāvana), aber nicht den Körper. Sie empfinden ***geistiges (cetasika)*** *Wehgefühl. Zuweilen von geistigem Wehgefühl durchdrungen, wird da einer vom Schlag gerührt oder das Herz versagt oder er bekommt einen Blutsturz, wird wahnsinnig oder geistesverwirrt. Bei einem solchen ist also der Körper dem Herzen unterworfen, ist in der Gewalt des Herzens. Und was ist der Grund hierfür? Die Nichtbeherrschung des Körpers.*

Da kann ich mich nun des Gedankens nicht erwehren: Offenbar haben die Jünger des verehrten Gotamo das Herz in der Gewalt, aber nicht den Körper.

Saccako spricht hier also von den zwei Ursachen, wie einer durch Schmerzen zu körperlichem Schaden kommt bzw. geistesverwirrt wird.

Erstens: Körperliche Schmerzen, wie Krankheit oder ihm durch andere zugefügte Schmerzen (Folter), können den normalen Menschen, der den Körper als sein Ich ansieht, so sehr

auch geistig-seelisch quälen, dass Herz oder Lunge oder Geist die beiderseitige körperliche und psychische Belastung nicht aushalten. So sagt auch Sāriputto (S 22,1):

*Ein unbelehrter gewöhnlicher Mensch ist besetzt von der Idee: „Das ist **mein** Körper, das ist **mein** Geist, das **bin ich**." Wenn sich nun bei einem von dieser Idee so besetzten Menschen der Leib wandelt, verändert, dann empfindet er das als **seine** Veränderung und Gefährdung, und dadurch kommt **bei ihm** Kummer, Angst, geistiger und körperlicher Schmerz auf.*

So geht es ja jedem Menschen, der nach der modernen Welt- und Lebens-Anschauung erzogen und „gebildet" ist.

Zweitens: Seelische Schmerzen, z.B. der Verlassenheit, wie sie etwa der Tod als endgültige Trennung von geliebten Menschen auslösen, können einen Menschen, der vorwiegend in der Beziehung zu dem geliebten Menschen gelebt hat, so sehr verzweifeln lassen, dass Herz, Lunge oder Geist diese Belastung nicht aushalten. Dieser enge Zusammenhang zwischen Körper und „Seele", den Neigungen des Herzens und Geistes, der oft Ursache für psychosomatische Krankheiten ist, war den Indern der damaligen Zeit selbstverständlich, und sie versuchten, wie auch manche christlichen Mystiker des Abendlandes, die Triebe des Körpers durch Selbstqual in die Gewalt zu bekommen. Bei den Mönchen des Erwachten sah Saccako keine solche extreme Nahrungsenthaltung, kein Bemühen, die Triebe des Körpers auf diese Weise in die Gewalt zu bekommen, und fragte den Erwachten darum, worin denn ihre Asketenschaft bestünde, wenn nicht in „körperlicher Enthaltung". Da bliebe dann ja nur die nichtkörperliche Seele übrig. Da er aber ihre triebhaften Dränge und Süchte nicht genug erkannte und durchschaute, konnte er sich darunter nichts vorstellen:

Fasten = Beherrschung des Körpers ?

Der Buddha: *Was hast du denn Beherrschung des Körpers nennen hören?*

Saccako: *Da sind z.B. Nando Vacco oder Kiso Sankicco oder Makkhali Gosālo, die Unbekleideten, die nur ein sehr leichtes Gewand tragen. Diese lassen sich nicht zum Essen oder zum Übernachten einladen, nehmen nichts, was man besonders für sie zubereitet hat und ihnen bringt, sie nehmen auch keine Einladung an, nehmen nichts direkt aus dem Topf oder aus der Pfanne, nichts, was auf eine Türschwelle niedergelegt ist, nichts, was in Winkeln und Ecken aufbewahrt wird, nichts, wo zwei Menschen zusammen speisen, nichts von einer Schwangeren, nichts von einer stillenden Mutter, nichts von einer Frau, die vom Mann kommt, nichts wo ein Hund in der Nähe ist oder wo Fliegen schwärmen, sie nehmen weder Fisch noch Fleisch und trinken keine berauschenden Getränke, sie nehmen an jedem Tag nur in einem Haus Speise an und immer nur ein Nahrungsstück oder in zwei Häusern zwei Nahrungstücke (bis zu sieben Nahrungsstücken in sieben Häusern). Sie leben also täglich nur von einem oder von zwei (bis zu sieben) Spendern. Sie essen täglich nur einmal oder gar nur jeden zweiten, dritten Tag, ja, bis zum siebenten Tag.–*

Wie nun, Saccako, leben sie dauernd so? –

Das nicht, o Gotamo, von Zeit zu Zeit essen und trinken sie wieder reichlich. Dadurch kräftigen sie ihren Körper wieder und schwellen ihn gar wieder an, wie bekannt.– Was sie also vorher aufgegeben haben, das übertreiben sie nachher. Das ist ja ein abwechselndes Anschwellen und Abmagern des Körpers.

Und was hast du, Saccako, Beherrschung über das Herz nennen hören? –

Auf diese Frage des Erhabenen wusste Saccako keine Antwort.

Wir sehen, was Saccako hier unter „Beherrschung des Körpers“ versteht: nämlich zeitweiliges Fasten, Zurückdrängen des Nahrungsbedürfnisses, indem durch festgelegte erschwerende Umstände der Nahrungsaufnahme sichergestellt wird, dass immer wieder Tage der völligen Enthaltsamkeit mit nur sehr wenig Nahrungsaufnahme abwechseln. Diesem Vorgehen mag auch die Erfahrung zugrunde liegen, dass der Geist leichter, beweglicher, für die tieferen Fragen des Lebens aufgeschlossener ist, wenn der Mensch nicht viel isst und gar einige Zeit fastet, die Bedürfnisse des Körpers also weitgehend in den Hintergrund treten. Da die Nahrungsenthaltung aber nicht unbegrenzt fortgesetzt werden kann, bedarf es einer gezügelten Wiederaufnahme der Nahrung. Wenn dem Essensdrang nach einiger Zeit aber wieder ungezügelt nachgegeben wird, so geht die erworbene Leichtigkeit und Klarheit des Denkens wieder verloren, so dass bei einem solchen von einer Beherrschung des Körpers auch in Saccakos Sinn nicht die Rede sein kann.

Die Sinnesdränge des Körpers – das Herz mit Anziehung, Abstoßung und Blendung – und der weiterreichende Geist

Da sprach nun der Erhabene zu Saccako: Was du als Beherrschung des Körpers bezeichnet hast, das gilt im Orden des Geheilten nicht als wirkliche Beherrschung des Körpers. Die Beherrschung des Körpers kennst du wahrlich nicht, wie solltest du erst die Beherrschung des Herzens kennen! Doch merke, Saccako, wenn man den Körper nicht beherrscht, dann beherrscht man auch das Herz nicht. Beherrscht man aber den Körper, dann beherrscht man auch das Herz.

Der Erwachte weist hier auf den engen Zusammenhang zwischen Körper und Herz hin:

Wenn man den Körper nicht beherrscht, dann beherrscht man auch das Herz nicht. Beherrscht man aber den Körper (kāya-bhāvanā), dann beherrscht man auch das Herz (citta-bhāvanā).

Der Erwachte zeigt, die Grundlage des Menschen besteht nicht in dem stofflichen Körper, sondern in seinem sechsfachen Erlebenshunger, Erlebensdurst, in seinem Lechzen und Lungern und Fiebern nach bestimmten Formen und Farben, nach bestimmten hörbaren Tönen, nach Düften, Schmeck- und Tastbarem und nach geistiger Orientierung. Dieser sechsfache Erlebenshunger durchdringt und durchzieht als sinnlich nicht wahrnehmbare Spannungen und Dränge die Sinnesorgane und damit den ganzen Körper, weshalb sie im gegenständlichen Körper *(rūpa-kāya)* einen Trieb- oder Spannungs- oder Wollenskörper *(nāma-kāya)* bilden. *Nāma* heißt zu deutsch „Name“ oder auch „das Nennende“ und von daher Urteilende, Bewertende. Der Urteiler ist der jeweilige Trieb nach bestimmten Erlebnissen. In dem Wort kāya von *nāma-kāya* drückt sich die Strukturiertheit des Wollens in Körperform aus, d.h. der Drang nach Erlebnis von Sichtbarem ist im Auge; der Drang nach Tonerlebnis ist im Ohr; der Drang nach Dufterlebnis ist in der Nase; der Drang nach Schmeckerlebnis ist in der Zunge; der Drang nach Tastung durchzieht den ganzen Körper - so dass auch die speziellen Sinnesorgane, wie Auge, Ohr usw., Tastberührung empfinden und bei zu starkem Druck warnen, und der Geist hat den Drang nach bestimmten Vorstellungen, Erwägungen, Ansichten.

Das körperliche Auge kann so wenig sehen wie eine Brille, aber der Sinnesdrang nach Sehen, der innere Luger, lugt durch das physische Auge als durch seine Brille nach der äußeren Welt der Formen, nach den *ersehnten, begehrten, geliebten, entzückenden, reizenden*. - Ebenso kann das körperliche Ohr so wenig hören wie ein Hörrohr, aber der Sinnesdrang zu hören, der innere Lauscher, lauscht durch die physischen Ohren nach der äußeren Welt der Töne. Der innere Drang nach Düf-

ten sucht durch die Nase des Körpers nach der Welt der Gerüche usw.

Diese durch den Spannungskörper den sechs Sinnesorganen innewohnenden Begehrungen vergleicht der Erwachte sehr drastisch mit sechs Tieren,, also Lebewesen, deren jedes zu einem anderen Ziel hindrängt. (S 35,206)

Der dem Menschen innewohnende Erlebnisdrang nach der Welt der sichtbaren Formen wird verglichen mit der zu dem Zuflucht bietenden Ameisenhaufen hindrängenden Schlange. - Der Drang nach der Welt der Töne wird verglichen mit dem zu den Wasserwogen hindrängenden Krokodil. - Der Drang nach der Welt der Gerüche wird verglichen mit dem sich in die Lüfte erhebenden Vogel. - Den Drang nach der Welt der Geschmäcke vergleicht der Erwachte mit der Neigung des Hundes zu dem Schlächter im Dorf, um Knochen mit Fleisch und Blut zu erlangen. - Der Drang nach Tasten und Tastung wird verglichen mit dem Drang einer Hyäne, die zum Leichenplatz strebt. - Und der Drang des Geistes nach Orientierung und danach, den Körper zwecks Befriedigung der Sinne umherzuführen und darüber hinausgehendes Wohl zu suchen, wird verglichen mit dem Affen, der zum Walde strebt.

Diese Bilder zeigen, dass wir es nicht nur mit körperlichen Augen, Ohren, Nase usw. einschließlich Gehirn, zu tun haben. Die Organe sind nur Werkzeuge für jene innewohnenden sinnlichen Süchte, Dränge, von denen jeder gleich den sechs Tieren, für etwas völlig anderes Interesse hat. Die äußeren Interessenbereiche, die Welt der Formen, Töne usw. nennt der Erwachte „Weideland“. Der innere Luger z.B. grast geradezu die Welt der Formen und Farben ab und holt sich durch das Auge herein, was er nur kann („Augenweide“). Der innere Lauscher nimmt durch das Ohrinstrument einen völlig anderen Bereich wahr: die Welt der Töne, die aus der Luft herangetragenen Schallwellen. Der Riecher erfährt durch die Nase Düfte, der Schmecker durch die Zunge Schmeckbares, und aus diesen fünf in den Geist gelangenden Erfahrungen macht sich der Geist einen Sinn und eine Vorstellung.

Von Natur gibt es kein Wesen, dessen Körper ohne diesen Erlebenshunger, ohne diese Sinnesdränge besteht. Nur der Geheilte hat sich von ihnen völlig freigemacht.

Dieser Erlebnishunger, diese Triebe oder Dränge, zu denen auch der sechste Sinnesdrang gehört, der Drang, die erfahrenen Wohl- und Wehe-Daten zu einem Ganzen zusammenzufügen, sind Teil des Herzens *(citta)*.

Citta (zweites Partizip von *cinteti* = bedenken) ist das Ergebnis von positivem oder negativem Bedenken von Erlebnissen, Objekten oder Verhaltensweisen, indem durch Denken eine mehr oder weniger starke Zuneigung zu dem positiv Bedachten oder eine Abneigung gegenüber dem negativ Bedachten entsteht: ein Trieb. *Citta* ist der Begriff für die Summe der Tendenzen, der Triebe, und zwar nicht nur der Sinnesdränge, denn das Bedachte betrifft alles je und je Erfahrbare oder Bedenkbare, das auch unabhängig vom Körper erfahren wird, wie die Erlebnisse weltloser Entrückungen oder die Erfahrung von formfreien Zuständen. Die positive Bewertung des Wohls dieser Zustände schafft einen Drang oder verstärkt den schon vorhandenen, solche Erlebnisse wieder zu erfahren. Der Erwachte nennt diese Dränge auch *rāga*: Zuneigung zu reiner Form *(rūpa-rāga)* und Formfreiheit *(arūpa-rāga)*. Der Begriff *citta* umfasst also die Gesamtheit der Triebdränge, des Wollens, auch die nach Formfreiheit ohne das Erlebnis von Ich und Welt, während die Triebe in den Sinnesorganen, die Sinnesdränge, der Wollenskörper *(nāma-kāya)* die Spaltung sinnensüchtiges Ich und als Gegenüber die Welt der begehrten Formen entwerfen.

Zum Herzen mit Anziehung, Abstoßung und Blendung zählen also sowohl die fünf Triebarten in den Sinnesorganen, die Sinnesdränge des Körpers, mit ihrem bei Berührung ausgelösten Gefühlsurteil „Wohl tut das, weh tut das, weder weh noch wohl tut das“, wie auch die triebhörige Anschauung des Geistes (6. Triebart), die dem Geschmack der Sinnesdränge folgt. Die fünf Sinnesdränge mit ihren Anziehungen und Abstoßungen sind die Herzensseite des Körpers *(kāya)* und die triebhö-

rige Anschauung *(ceto)* ist die Herzensseite des Geistes.

Und noch in einer anderen Weise erkennen wir die Gleichartigkeit der Sinnesdränge und des Herzens, das mit Anziehung nach und Abstoßung von und Blendung durch Sinnendinge besetzt ist: Als Wirksamkeit des Herzens *(cittasankhāra)* bezeichnet der Erwachte Gefühl und Wahrnehmung. Ebenso heißt es von den Sinnesdrängen, dass durch sie beim Erfahren der Außenobjekte Gefühl und Wahrnehmung entstehen:

Durch Luger (erster Sinnesdrang) *und Formen entsteht Luger-Erfahrung. Das Zusammensein der drei ist Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, wird wahrgenommen. (M 18, 38 u.a.)*

Also auch in ihren Folgeerscheinungen sind die Sinnesdränge des Körpers und die sinnlichen Triebe des Herzens mit Anziehung, Abstoßung und Blendung gleich.

Doch wird in dieser Lehrrede der Frage Saccakos entsprechend ein Unterschied gemacht um der Praxis willen: Die zwei Aspekte der Triebe des Herzens: Begehren der gewünschten und Vermeidung der ungewünschten Außenobjekte seitens der fünf Sinnesdränge und die triebgelenkten Blendungsgedanken des Geistes *(ceto)* mit ihrer Hingabe an das erfahrene Wohl oder Ablehnung des erfahrenen Wehe (sechster Sinnesdrang) werden hier unterschieden, denn bei beiden besteht die Möglichkeit der Einflussnahme. - Die vom Erwachten empfohlene Einflussnahme muss geschehen durch den von Triebwünschen mehr oder weniger unbeeinflussten Geist *(mano)*, durch die weiterreichende/zukunftsbezogene und heilende Anschauung. Denn der Geist weiß nicht nur: *„Wohl tut das, weh tut das“* im Augenblick der gehabten Berührung gemäß den Blendungs-Eintragungen des Herzens, sondern er weiß auch: „Das tut augenblicklich zwar wohl, später aber wehe.“ Während das Herz von Sinneseindruck zu Sinneseindruck durch seine Anziehungen, Abstoßungen immer nur angenehme oder unange-

nehme Empfindungen erzeugt, in den Geist die dadurch entstehende Blendung schickt und sonst nichts anderes kann, so kann der Geist diese *Empfindungen* und Wahrnehmungen speichern, „katalogisieren“, vergleichen und kritisch betrachten und darum erkennen, dass er, wenn er immer nur die wohltuenden Gefühle und Wahrnehmungen anstreben würde, sich dann ruinieren würde. Die Leidenschaften würden stärker und unwiderstehlich, der Körper würde geschwächt, krank werden, sterben, und übrig bleibt ein Herz voller Leidenschaften und keine Möglichkeit zur Befriedigung. Das ist gespenstisches oder gar höllisches Erleben. Diese Einsichten können nie vom Herzen, sondern immer nur im Geist gebildet werden. Der triebhörige Geist kann nicht weiterreichend, zukunftsbezogen denken, er funktioniert nur (wie ein Bach) entsprechend seinem Gefälle mit den in ihn eingetragenen Gefühlen, Wahrnehmungen und Absichten aus Anziehungen, Abstoßungen und Blendungen. Und das bedeutet: Die Wesen achten nur auf das, was ihnen gefällt und missfällt, sympathisch oder unsympathisch ist.

Jesus sagt: *„Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.“ (Matth.6,21)* - das heißt: Was du liebst, darum kreisen deine Gefühle und Gedanken - und das kann oft sehr gefährlich und schädlich sein.

Indem das Herz bei allen Dingen, die mit den Sinnen erfahren werden, sofort seine Zuneigung zu dem einen und Abneigung zu dem anderen zeigt und den Geist mit triebhöriger Anschauung = Blendung füllt, blind für die Folgen, bleibt es aus sich selber nur immer schädlich. Wenn der Geist triebhörig ist, dann macht er das Lieben seines Herzens zu seinem Lieben und das Hassen des Herzens zu seinem Hassen - insofern stimmt der triebhörige Geist mit dem Herzen überein.

Wenn der Geist aber erzogen wird zur gründlichen Beobachtung der Zusammenhänge, dann kommt er zur vollendeten Weisheit und damit zur Erlösung. Auf diesem Weg wird das Herz frei von allen Anziehungen, Abstoßungen und Blendungen.

Der Erwachte lehrt, dass derjenige, der sein Herz ganz von dem Bedürfnis nach Außenwelt, nach den Sinnendingen, gereinigt hat, die Dinge der Wirklichkeit gemäß sieht *(yathābhūta ñānadassana)*. Er sieht sie von Anziehung und Abstoßung völlig befreit, und darum kann er nichts mehr an den Sinnendingen finden *(nibbida)*, sie verlieren jeglichen Reiz *(virāga)*. Er sieht deutlich, dass nur seine frühere Blendung durch Anziehungen und Abstoßungen, sein Herz, die Sinnesdränge, ihn die Dinge hat verblendet sehen lassen. Das Herz mit den Sinnesdrängen steht im Wege, Wahrheit zu erkennen. Wenn das Herz ganz rein ist, dann geht von ihm nicht mehr Anziehung und Abstoßung *(rāga, dosa)* aus, wodurch keine gefühlsbedingte Blendung mehr als Wahrnehmung in den Geist eingetragen wird. Dann ist das Herz still und hindert darum den Geist nicht mehr, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Die Triebe des Herzens malen auf die Fensterscheibe unserer „Anschauung" die entsprechenden Schmutzflecken. Indem wir diese statt der Wirklichkeit hinter der Scheibe sehen, sind wir verblendet. Wir sehen die bunten Gemälde und meinen, das wäre die Welt; wir sehen uns selber, unsere Anziehungen und Abstoßungen. Darum sagt der Erwachte (A IV,45): *In diesem* (mit Trieben besetzten) *Körper mit Wahrnehmung und Geist ist die Welt.* Das reine Herz ist der Wegfall der triebbedingten Gefühle und Wahrnehmungen und damit der Blendung und des Wahns, ein Ich in einer Welt zu sein.

Wenn alle Triebe aufgelöst sind, dann wird für die Dauer, in der von dem Geheilten noch ein Körper zu sehen ist, von „reinem Herzen" gesprochen, und das besteht darin, dass es keinerlei Drang mehr hat, irgend etwas zu bewirken und hervorzubringen.

Um dahin zu kommen, empfiehlt der Erwachte in unserer Lehrrede und rät auch sonst immer wieder, das Herz zu beherrschen (Dh 35, 327, Thag 85), also sich nicht vom Herzen leiten zu lassen, sondern das Herz in der Gewalt zu haben (M 32), das Herz zu bändigen, und zwar durch die Weisheit. So heißt es in Dh 315:

Wie steile Burg im Grenzgebiet
bewacht wird innen, außen stets -
so hüte du dein eignes Herz
beharrlich jeden Augenblick.
Wer oft nur einen Augenblick
verpasst, der holt sich Höllenpein.

Was den Trieben des Herzens gefällt, das nimmt der unbelehrte Geist auf und ist der Sklave und Diener des Herzens. Aber der Geist hat die Chance, Erlöser des Herzens und damit Erlöser aus dem Samsāra zu werden.

Der Erwachte sagt, dass von dem mit den verschiedenen Anziehungen, Abstoßungen und Blendungen befleckten Herzen alles Leid ausgeht, dass solch ein Herz den Menschen mehr schadet, als irgendwelche diesseitigen oder jenseitigen Feinde einem Wesen schaden können, und sagt andererseits, dass ein reines Herz den Wesen mehr nützt und wohltut, als Vater und Mutter und alle Verwandten und liebsten Freunde ihnen wohltun können (Dh 42 und 43). Aber dieses reine Herz ist zu seiner Reinheit erzogen worden von der rechten Anschauung des Geistes.

Das Herz, das nicht ständig von einem belehrten Geist bewacht wird, verführt mit seinen Drängen nach Befriedigung selbst in höchsten Daseinsformen zum Abgleiten in den Genuss. Darum kann die Anziehung zu den höchsten Daseinsformen und Abstoßung von sinnlichen Wahrnehmungen nie ewig bestehen, die verdrängten Triebe nach sinnlicher Wahrnehmung melden sich wieder. Durch diese vom Herzen entstehenden Intervalle -zeigt der Erwachte - entstehen die Zyklen von Weltenentstehungen und -Vergehungen, die Äonen - von leuchtenden Gottheiten bis zu kurzlebigen, untugendhaften Menschen, Tieren, Gespenstern und Höllenwesen und wieder aufwärts - endlos. Samsāra ist durch das Herz bedingt; durch das reinere Herz sind die reineren Etappen, durch das befleckte, dunkle Herz sind dunkle und dunkelste Etappen bedingt.

Die Beherrschung der Triebe des Herzens/der Sinnesdränge

durch den vom Erwachten belehrten Geist vergleicht der Erwachte mit der allmählichen Einflussnahme des Geistes auf das Herz bei einem Säugling oder Kleinkind, das allmählich „zur Vernunft kommt“.(M 80) Er sagt: Säuglinge und Kleinkinder, in deren Geist noch nicht das Wissen um mögliche Gefährdungen des Körpers eingetragen ist, werden von den Drängen des Herzens getrieben, und darum sind sie bis zum vierten, fünften Lebensjahr schwer gefährdet, müssen ständig bewacht werden. Diese gefährdeten und darum immer zu beaufsichtigenden und oft angebundenen Kinder vergleicht der Erwachte mit unbelehrten Menschen, welche in ihrem Geist noch nicht die entscheidende Korrektur vollzogen haben, dass die Triebe des Herzens sie ununterbrochen durch den Samsāra auf und ab treiben, endlos, bis sie durch die Belehrung des Erwachten in ihrem Geist von dieser Tatsache unverlierbar überzeugt sind. Die Belehrung durch den Erwachten hat ihnen die Wahnbande abgenommen, so wie die Eltern das „zur Vernunft“ gekommene Kind nicht mehr anzubinden, nicht mehr zu beaufsichtigen brauchen, weil sein Geist die Gefahren kennengelernt hat und den Körper von ihnen fernhalten kann.

Aber so wie bei dem Kind trotz des Wissens um Gefahren die Triebe noch unvermindert wirksam sind, so wirken bei dem nun auf das endgültige Heil gerichteten Menschen, dem Heilsgänger, die Triebe weiterhin. Jede Berührung der Triebe vermittelt ihm durch die Gefühle Blendung, die wahnhafte Wahrnehmung, durch „einen Gegenstand der Außenwelt“ berührt worden zu sein und ihn „bei sich“ empfunden zu haben. Hat aber derselbe Geist endgültig begriffen, dass er bei allen Sinneseindrücken nur seiner eigenen Blendung und seinem früheren Wirken begegnet - so korrigiert der Geist aus seinem endgültig gewonnenen Wissen diesen falschen Eindruck. Dadurch werden alle die durch die Sinne erfahrenen Außendinge, die den Menschen Wohlgefühle bereiten, nicht mehr positiv, die mit Wehgefühl verbundenen nicht mehr negativ bewertet, beurteilt, und damit nimmt die Blendungskraft der Sinneseindrücke ab.

So werden die Sinnesdränge des Körpers/das Herz mit Anziehung, Abstoßung und Blendung beherrscht: *Hat man* (durch rechte Anschauung des Geistes) *die Sinnesdränge des Körpers beherrscht, hat man auch das Herz beherrscht*, sagt der Erwachte in unserer Lehrrede.

Unbeherrschter Körper und unbeherrschtes Herz

Wie ist man nun unbeherrschten Körpers und unbeherrschten Herzens? Da entsteht einem unbelehrten, normalen Menschen ein Wohlgefühl. Vom Wohlgefühl erfreut, wird er wohlbegierig und verfällt der Wohlhingabe und Wohlsucht. Nun vergeht ihm dieses Wohlgefühl, und durch dessen Schwinden entsteht ein Wehgefühl. Von diesem Wehgefühl getroffen, wird er traurig, elend, jammert, schlägt sich weinend an die Brust, gerät in Verzweiflung.

Bei diesem Menschen ist nun durch das entstandene Wohlgefühl das Herz aufgewühlt (pariyadāna) [96] *worden infolge der Nichtbeherrschung des Körpers und ist durch das entstandene Wehgefühl das Herz aufgewühlt worden infolge des unbeherrschten Herzens. - Bei wem nun auf diese Weise doppelseitig durch das aufgestiegene Wohlgefühl das Herz aufgewühlt ist infolge der Nichtbeherrschung des Körpers und durch das aufgestiegene Wehgefühl das Herz aufgewühlt ist durch die Nichtbeherrschung des Herzens, der ist nun unbeherrschten Körpers und unbeherrschten Herzens.*

Der Erwachte sagt hier, dass durch den unbeherrschten Körper auch das Herz in unbeherrschten Zustand gerät. *Unbeherrschter Körper (abhāvita kāya)* bedeutet *unbeherrschte*

96 *pariyadāna* = *pari-a-dāna*, wörtlich rundherum annehmen. Das Herz nimmt an, es ist ringsherum empfänglich, empfindlich.

Sinnesdränge des Körpers. Durch eine einem Sinnesdrang des Körpers wohltuende Berührung wird Wohlgefühl erfahren als Urteil des Sinnesdranges im Körper.

Der Erwachte sagt (M 44), dass bei einem Wohlgefühl (seitens der Sinnesdränge) im Geist eine begehrliche Anwandlung aufkommt, d.h. dass der Mensch dem betreffenden Objekt noch stärker zugeneigt wird, das Bedürfnis also verstärkt wird: *dem Wohlgefühl haftet die Begehrungsneigung an*, das ist das, was in unserer Lehrrede beschrieben wird mit *„das Herz wird aufgewühlt“*, der Mensch wird wohlbegierig, verfällt der Wohlhingabe und Wohlsucht in dem Gedanken: „Das ist das Angenehme, das so wohltut. Das will ich kosten und genießen.“ (Diese nur von den Trieben gelenkten Gedanken, die Blendung, die mit Zuneigung und Abneigung zum Herzen gehört, nennt der Erwachte im Gespräch mit Saccako kurz *unbeherrschtes Herz*.) Die Blendungsgedanken kreisen um dasselbe Wohl wie die Sinnesdränge, aber verstärken das Begehren zusätzlich durch die positive gedankliche Bewertung (Blendung), so dass die Sucht nach den Sinnesdingen immer unwiderstehlicher wird.

Schwindet das durch die Sinnesdränge erfahrene Wohlgefühl, dann entsteht Wehgefühl. Der triebhörige Blendungs-Geist hat sich an das Wohl gewöhnt und vermisst darum das Ausbleiben des Wohls. Das Herz wird bewegt, aufgewühlt von Trauer und Verzweiflung: „Das Wohltuende habe ich nun nicht mehr.“ So wird das Herz von Wehgefühl aufgewühlt durch Nichtbeherrschung, Nicht-Überwindung der Blendungsgedanken, die entstehen aus Zuwendung oder Abwendung. Ein Beispiel: Ein junger Mann hat ein Mädchen nach seinem Herzen kennengelernt. Durch das Wohlgefühl seitens der Sinnesdränge des unbeherrschten Körpers wird er erfreut. Der Umgang findet die Zustimmung des zum Herzen gehörenden triebhörigen Blendungs-Geistes. Er gibt sich dem Wohlgefühl hin und gewöhnt sich daran. Wenn ihm dann aber dieses Wohlgefühl vergeht - wenn die Freundin ihn nach einiger Zeit verlässt - so entsteht dadurch Wehgefühl. Er wird enttäuscht, betroffen,

lustlos und verstört - das ist Wehgefühl auf Grund des unbeherrschten Herzens, der aus Blendung stattgefundenen gedanklichen Gewöhnung an den Wohlzustand.

Wir sehen den Zusammenhang: Das Leben ohne ein besonderes Wohlgefühl war der Mensch gewöhnt, er vermisste das Wohlgefühl nicht. Nun kommt aber durch Berührung der Sinnesdränge ein größeres sinnliches Wohl auf als bisher. Er begrüßt dieses größere sinnliche Wohl, und der triebhörige Geist gibt sich dem hin. Von jetzt an ist er das größere sinnliche Wohl gewöhnt und betrachtet dies als sein normales Leben. Diese Hingabe ist die Tätigkeit des unbeherrschten Herzens mit seiner Blendung.

Ein anderes Beispiel: Angenommen, ein angenehmer Besucher kommt für ein paar Tage. Dadurch wird festlicher gegessen. Wer sich da nicht sagt: „Diese Tage sind ein Sonderzustand, nachher kommt wieder unser gewöhnlicher Alltag“, sondern als Augenblicksmensch die augenblickliche Situation genießt, sich dem Wohl hingibt, dessen Herz ist wegen seiner Zuneigung, Abneigung, Blendung unbeherrscht. Es wird aufgewühlt, wohlbegehrlich. Die Situation hat den Sinnesdrängen, den Trieben des Herzens so wohlgetan, er hat sich so an sie gewöhnt, dass der Geist mit seinen Blendungsdaten die Fortsetzung des Angenehmen erwartet. Für einen solchen ist die Abreise des Besuchers, das Aufhören des Angenehmen, die wieder normale Situation, ein Rückfall in Schlimmeres. Der verblendete Geist (der zum Herzen gezählt wird) vermisst nun die angenehmen Erlebnisse und hat den Eindruck, er hätte weniger Wohl als früher. Darum wird er missgestimmt. So wird das Herz mit Anziehung, Abstoßung, Blendung durch das Wehgefühl aufgewühlt, ist unbeherrscht.

Der unbelehrte Mensch weiß nicht, dass jede im Blendungs-Geist bejahte Befriedigung seinen Durst vergrößert, dass durch die gedankliche Hingabe an das Wohl neues Leiden geschaffen wird. Der Erwachte sagt: *Der Unbelehrte setzt auf die Dinge, die unbeständigen, wechselvollen, rechnet mit ihnen, bindet sich an sie, weil er sie nicht kennt. (M 1)*

Jedes Annehmen, Ergreifen, Sich-Befriedigen, das der zum Herzen gezählte Blendungs-Geist bejaht und wieder zu erlangen trachtet, verstärkt die Gewöhnung an die Befriedigung: „Das ist schön, das will ich wieder haben; wie bekomme ich es.“ Ist so das Erlebnis der Befriedigung Gewöhnung geworden, dann ist ein noch bedürftigeres „Ich“ in einer gewährenden oder verweigernden Umgebung entsprechend der moralischen Qualität der Befriedigungen entstanden. Darum sagt der Erwachte (M 1): *Befriedigung ist des Leidens Wurzel.*

Weil der Mensch (infolge des unbeherrschten Körpers und Herzens) sich an den Genuss gebunden hat, der Genuss einer bestimmten Sache ihm etwas Gewohntes, Geliebtes, als eigen Empfundenes geworden ist, muss Wehgefühl aufkommen. *Durch Befriedigung entsteht Leiden (M 145).* Das sind die beiden zusammengehörenden Gefühls-Enden.

Ein extremes Beispiel: Da verliert ein Großindustrieller durch die Intrigen seiner Konkurrenten oder durch eigene Fahrlässigkeit sein Vermögen und erschießt sich. Trotz des Verlustes seines gesamten Werks war ihm noch ein gutes Vermögen von zehn Millionen geblieben, und er hätte ein wirtschaftlich sorgloses Leben genießen können. Aber das Verlangen der Triebe war durch die langjährige Gewöhnung auf jene dreihundert Millionen und auf sein Ansehen als Industrieller gerichtet. Mit diesem Vermögen und diesem Ansehen in der Gesellschaft hat er sich und seine Existenz seit langem identifiziert, hat sein Verlangen in dieser Richtung verhärtet, und nur wegen der Verhärtung dieses hochgeschraubten Verlangens der Triebe wurde der Verlust eines an sich zum Leben überflüssigen Vermögensteiles für ihn unerträglich. Sein Leben war an dieses Verlangen der Triebe gefesselt, und darum musste es durch das Nicht-mehr-Erlangen zerstört werden. *„Durch das entstandene Wohlgefühl und durch das entstandene Wehgefühl war das Herz aufgewühlt worden.“* So hat das Verlangen des Herzens, das durch gedankliche Hingabe an das Wohl (Blendung!) verstärkt wurde, ihn „in den Tod getrieben.“

Den Vorgang, wie das unbeherrschte Herz, das triebgelenk-

te Blendungs-Denken durch die gefühlsbesetzten Erfahrungen der unbeherrschten Sinnesdränge des Körpers aufgewühlt, gefesselt wird, beschreibt der Erwachte auch in anderen Lehrreden (M 138 u.a.):

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, sind die Sinnesdränge, die Triebe des Wollenskörpers, 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 des unbeherrschten Blendungsgeistes, der zum Herzen mit Zuneigung, Abneigung, Blendung gehört, im Dienst der Triebe der Formerscheinung nach. Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist die aus der bisherigen Erfahrung des Geistes von Wohltuendem, Unangenehmem, 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 spannenden Buches würde ihm wohltun, 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 - das heißt, 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*. Fädchen für Fädchen wird der Blendungsgeist des unbe-

herrschten Herzens an das Buch gefesselt, immer fester wird die Gewöhnung an dieses Buch oder an diese Art Bücher.

Irgendwann taucht eine Erscheinung als für uns noch ganz neu auf. Wir erleben sie, ohne zu ahnen, dass wir in vorigen Existenzen schon damit in Beziehung standen und dass sie nur von daher auftaucht. Und nun empfinden wir bei der Begegnung mit dieser Erscheinung wieder ähnliche Wohlgefühle wie früher und pflegen unbeherrschten Körpers und unbeherrschten Herzens die uns angenehmen Beziehungen in den in D 15 beschriebenen Schritten:

1. Der Mensch sucht vom Durst getrieben nach Möglichkeiten der Erfüllung des Gewünschten.
2. Das Gewollte ist erreicht, tritt in Erscheinung.
3. Das Wohl wird ausgekostet (unbeherrschtes Herz: triebgelenktes Blendungs-Denken).
4. Es erfolgt gemütsmäßige Zustimmung zu dem als angenehm Wahrgenommenen (unbeherrschtes Herz: triebgelenktes Blendungs-Denken).
5. Der Mensch bindet sich daran (unbeherrschtes Herz: triebgelenktes Blendungs-Denken).
6. Er zählt es zu sich (unbeherrschtes Herz: triebgelenktes Blendungs-Denken).
7. Es kommen triebgelenkte Gedanken aus den Eigenschaften des unbeherrschten Herzens auf: Eigensucht, Selbstsucht, Geiz.
8. Aus unbeherrschtem Herzen folgt entsprechendes Handeln: Schützen, Festhalten, Sichern vor dem Zugriff anderer.
9. Zank, Streit, Blutvergießen, Krieg und viele unheilsame Dinge.

Betrachten wir diese neun Schritte im Einzelnen.

1. Der Durst, der bewusste Drang im Geist, sucht nach Möglichkeiten der Befriedigung *(pariyesana 1)* der Sinnesdränge, der Herbeiführung des Wohlgefühls durch Berührung der Triebe mit bestimmten Formen, Tönen usw. Das heißt, die im

Geist (- in den meisten Fällen im zum Herzen gehörigen Blendungs-Geist -) ausgebildete programmierte Wohlerfahrungssuche geht den Formen nach, *„knüpft Verbindung an“* mit den Sinnesdrängen angenehmen Formen, Tönen usw., führt also den Körper an das Gewünschte heran oder das Gewünschte an den Körper, so dass das Gewünschte erreicht wird *(labha - 2)*.

Nun beginnt das Auskosten, *„Wohl ergründen“ (vinicchayo - 3)* des triebgelenkten Denkens, das immer wiederholte Genießen des Wohlgefühls, das Sich-im-Wohlgefühl-Baden. Dann erfolgt die gemütsmäßige Zustimmung im Geist, die Hinwendung des Willens, der von den Trieben gelenkt wird *(chandarāgo - 4)*: „Dies ist das Schöne, das ich so gern habe, Tag und Nacht könnte ich es genießen.“ So denkt der Geist im Dienst der Triebe um das Schöne herum, und auf diese Weise bindet sich das triebgelenkte Denken an das Wohlgefühl *(ajjhosāna - 5)* und der Blendungs-Geist sagt: „Das mir Liebe gehört mir, ist mein“, zählt das gewohnt Gewordene, Geliebte zu sich, ergreift Besitz davon, hält es fest *(pariggaho, pariganhati = umgreifen - 6)*; mag es sich handeln um Frau und Kind, Geld und Gut (S 3,20) oder um geistige Errungenschaften.

Dies Ergreifen, Zugewandtsein aber ist wie ein Schiefstehen, ein Geneigtsein zur einen Seite und damit Abgeneigtsein vom Gegenteil, ist nicht Unabhängigkeit und Freiheit, sondern Gebundenheit und Abhängigkeit.

Was wir unbeherrschten Körpers und unbeherrschten Herzens aus der Kette der Begegnungswahrnehmungen aufmerksam ins Auge fassen, was wir mit Herzensanteilnahme im Geist pflegen und betreiben, das arbeiten wir nicht nur als „Objekt“ heraus *(papañceti)*, sondern dem verbinden wir uns immer stärker. Die Verstrickungen, die Triebe, Verjochungen des Herzens entstehen und werden verstärkt auf keinem anderen Wege als der weiteren Pflege der geschaffenen Verbindung, d.h. aus einem weiteren Betrachten und positiven Bewerten dessen, womit Herz und Geist sich verbunden fühlen, woran sich der Geist durch Beachtung gebunden hat, ange-

jocht hat.

Das heißt: Einerseits sind die den Ich-Eindruck bewirkenden Triebe des unbeherrschten Herzens verstärkt worden, ist eben ein Bezug mehr entstanden bzw. der vorhandene verstärkt worden; und andererseits ist gleichzeitig die (vorgestellte) Umwelt in bestimmter, deutlicherer Weise gegenübergestellt, begehrenswerter geworden: jenes Objekt, das häufig bedacht und betrachtet wurde, 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 gegenübergestellt. Und all das geschieht gleichzeitig dadurch, dass bei dem Vorüberziehen der „selbstgeschmiedeten“ Kette der Begegnungswahrnehmungen wegen des unbeherrschten Körpers und Herzens von den Vorstellungsbildern etwas erwartet wird, sie begrüßt und anerkannt werden und festgehalten werden. Weil Geist und Triebe sich mit dem Geliebten identifizieren, weil sich der Mensch mit allen Fasern seines Herzens daran hängt, darum will er es für sich behalten, gegen den anderen abgrenzen, und so entsteht in ihm Eigensucht, Selbstsucht, Geiz *(macchāriya - 7)*. Er will allein genießen, die Bedürfnisse der anderen interessieren ihn nicht: „Jeder ist sich selbst der Nächste“, „erst komm‘ ich“, „mir gibt auch keiner“.

Mit dem Geiz verbunden ist das Schützen und Abriegeln der Schätze vor anderen *(ārakkho - 8)*, Geld und Gut wird gründlich gesichert. Über die Liebe von geliebten Personen wird eifersüchtig gewacht.

Solange aber die Schätze vor anderen geschützt und verteidigt werden, so lange gibt es Zank und Streit, Lug und Trug, wenn das von mir Geliebte auch von anderen begehrt wird. Und wenn dieser Zank und Streit sich ausweitet auf ganze Menschengruppen, dann kommt es zu Blutvergießen und Krieg und vielerlei unheilsamen Dingen. (9)

Der Erwachte sagt, dass sich der unbeherrschte Blendungs-

geist des Herzens auf Grund des unbeherrschten Körpers von der Geburt an durch die Erfahrung von wohltuenden Begegnungen an die Dinge bindet. Die wohltuenden Begegnungen sind solche, nach denen die Triebe einen Sog haben, der - solange ungestillt - als Leiden empfunden wird und dessen vorübergehende Aufhebung als Wohl empfunden wird, obwohl es eine Empfindung von der Art des Kratzens und Ausbrennens der Wunden eines Aussätzigen ist.

Auch wenn der Mensch ein Wehgefühl mit triebgelenkten Gedanken zornig abweist, dann hat er die Triebe unter den gegebenen Umständen bestmöglich befriedigt. Wenn „ich mich“ beleidigt fühle 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, gemüthafte, triebgelenkte Hingabe an das Wohlgefühl oder die Hingabe an die Abwehr von Wehgefühl seitens des Blendungs-Geistes des unbeherrschten Herzens; sie macht den Menschen abhängig von den Erlebnissen, wie es der Erwachte auch in der 38. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ ausführlich schildert:

Hat der unbelehrte Mensch mit dem Luger eine Form gesehen (mit dem Lauscher einen Ton gehört usw.), so ist er erfreut über die den Trieben angenehmen Formen und verabscheut die den Trieben unangenehmen Formen. Ohne Beobachtung der Sinnesdränge des Körpers (anupatthita kāya sati) verweilt er beschränkten (verblendeten) Gemütes, und nichts weiß er von Gemütserlösung, Weisheitserlösung, wo üble, unheilsame Eigenschaften restlos aufgelöst sind. So fällt er der Befriedigung und Unbefriedigung anheim; und was für ein Gefühl er auch fühlt: ein freudiges, leidiges oder weder freudiges noch leidiges, auf dieses Gefühl setzt er (abhinandati), darum denkt er herum (abhivādati), daran ist er gebunden (ajjhosāya titthati - Blendungsgeist des unbeherrschten Herzens*). Dadurch, dass er auf dieses Gefühl setzt, darum herumdenkt, daran gebunden ist, erhebt sich ihm Befriedigung. Diese Be-*

friedigung bei den Gefühlen, das ist Ergreifen. Ergreifend denken, reden und handeln die Wesen und schaffen sich damit ihr Schaffsal, die Ernte ihres latenten Wirkens (bhava). Durch Schaffsal bedingt ist Geborenwerden; durch Geborenwerden bedingt ist Altern und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, und so geschieht dieser gesamten Leidensanhäufung Fortsetzung.

In einer anderen Lehrrede vergleicht der Erwachte die Befriedigung bei den die Triebe fesselnden Erscheinungen - bei den fünf Zusammenhäufungen - seitens des unbeherrschten Herzens mit dem Brennen einer Öllampe und das Handeln in Befriedigungsabsicht (Ergreifen -*upādāna*) mit dem Nachfüllen von Öl (S 12,53):

Wo bei den Erscheinungen der Anblick von deren Wohltat gepflegt wird (Blendung des Herzens), da wächst der Durst. Durch Durst bedingt ist Ergreifen (upādāna). Durch Ergreifen bedingt ist Schaffsal (bhava), Geborenwerden, 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 ergreifende (upādāna) Öllampe immer weiter brennen. So auch muss da, wo bei den Erscheinungen der Anblick von deren Wohltat gepflegt wird, der Durst wachsen. Durch Durst bedingt ist Ergreifen; durch Ergreifen bedingt ist Schaffsal, Geborenwerden, Altern und Sterben. So geschieht dieser gesamten Leidenshäufung Fortsetzung.

Beherrschtes Herz

Wie aber ist man beherrschten Körpers und beherrschten Herzens? Da entsteht einem belehrten Heilsgänger ein Wohlgefühl. Durch dieses Wohlgefühl wird er nicht wohlbegierig und verfällt nicht der Wohlhingabe und Wohlsucht. Nun vergeht ihm dieses Wohlgefühl, und

durch dessen Schwinden entsteht ein Wehgefühl. Durch dieses Wehgefühl wird er nicht traurig, elend, jammert nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung.

Bei diesem Menschen ist nun durch das entstandene Wohlgefühl das Herz nicht aufgewühlt worden infolge der Beherrschung des Körpers und ist durch das entstandene Wehgefühl das Herz nicht aufgewühlt worden infolge des beherrschten Herzens. - Bei wem nun auf diese Weise doppelseitig durch das aufgestiegene Wohlgefühl das Herz nicht aufgewühlt ist (wegen beherrschten Körpers) *und durch das aufgestiegene Wehgefühl das Herz nicht aufgewühlt ist* (durch Beherrschung des Herzens), *der ist nun beherrschten Körpers und beherrschten Herzens.–*

Darauf erwiderte Saccako:

Ich glaube, der Erwachte beherrscht den Körper und das Herz.–

Wenn sich der Übende in unserem Beispiel von der Ausnahmesituation eines angenehmen Besuches anlässlich des aufgekommenen Wohlgefühls sagt: „Diese besonderen Umstände des Besuches sind nicht mein normales Leben. Das jetzt empfundene Wohl hört bald wieder auf, ich will mich an diesen Sonderzustand nicht gewöhnen“, dann gibt er sich dem Wohlgefühl nicht hin, setzt nicht darauf in dem Bewusstsein, dass das jetzt erlebte Angenehme eine Ausnahmesituation ist. So wird das Herz nicht aufgewühlt. So steht der Geist nicht im Dienst der Triebe. Der auf die weitere Zukunft gerichtete Geist hat das Herz gebändigt, beherrscht, so dass es den Einsichten des Geistes folgt und nicht enttäuscht und traurig ist, wenn die Ausnahmesituation aufhört. Wenn die Einsichten des Geistes rechtzeitig zur Verfügung stehen, dann ist der Mensch beherrschten Herzens *(bhāvita citta)*.

Der seine triebgelenkten, gefühlsgetränkten Gedanken be-

obachtende Mensch kann also den triebautomatischen Ablauf unterbrechen und der gedanklichen Zu- und Abwendung seines Gemüts *(ceto)* eine andere Richtung geben. Er kann, wenn er durch Überlegung erkennt, dass ihm die betreffende Sache zwar sympathisch, aber aus irgendwelchen Gründen doch schädlich ist - durch diese Einsicht die Triebgedanken und die sie begleitenden Gefühle verändern: die Vorstellung des Schadens einer als angenehm empfundenen Sache kann zu innerem Befremden und zur Abwendung von der sympathischen Sache führen.

Diese Einsicht von der Schädlichkeit der Begehrlichkeit hat eine neue Wahrnehmung erzeugt - eben die Wahrnehmung der Einsicht, dass das Wohl und das gefühlsgeladene denkerische Kreisen um das Wohl schädlich ist. Ist aber die Befriedigungsgewohnheit sehr stark, dann braucht der Geist eine viel stärkere Einsicht von der Gefahr der Triebe, um sie zu überwinden.
Auch der Kenner der Lehre kann es nicht verhindern, dass z.B. in dem Augenblick, in dem er beleidigt wurde, Wehgefühl aufkommt und damit sofort je nach Veranlagung die die triebgelenkten Gedanken begleitenden Gefühle der Trauer, des Ärgers, der Abwendung („unbeherrschtes Herz"). Aber nun wird in ihm ein Einspruch laut: „Vorsicht, das ist ja Abwehr, Abwendung!" Wie kommt er zu diesem Einspruch? Er hat schon häufig gedacht: „Unbeherrschte triebgelenkte Gedanken der Abwehr schaffen in mir eine üble, dunkle Art, und entsprechend dieser meiner üblen dunklen Art wird mein Ergehen sein in diesem und im nächsten Leben. Unausweichlich kommt es auf mich zu, dass ich aus dieser Welt fort muss, dass ich diesen Raum verlassen muss. Da geht es darum, dass ich schon jetzt auf die richtige Tür zugehe, die ins Helle führt." Diese Gedanken hat der Kenner der Lehre immer wieder gepflogen, hauptsächlich in neutralen Zeiten, in denen sein Denken relativ frei war von den Objekten der Zuneigung und Abneigung, und er hat diese Gedanken angeknüpft, assoziiert an die verblendeten triebhaften Gedanken des unbeherrschten Herzens, der Aversion und Aggression, der Abwendung und

Gegenwendung, die er ja oft bei sich erlebt hat.
Das rechte Vorwärtskommen ist abhängig davon, ob man die guten Gedanken, die man hörend oder lesend aufgenommen hat, in Beziehung setzt zu seinen Schwächen, zu den triebgelenkten Blendungs-Gedanken, dem „unbeherrschten Herzen“ in den Augenblicken der inneren Gefährdung, damit man nicht zu Zeiten der andrängenden Begehrungen und Ablehnungen alles Aufgenommene wieder vergisst. Der richtig Assoziierende stellt sich seine triebgelenkten Blendungs-Gedanken in einer vergangenen, für ihn gefährlichen Situation vor. Entspricht diese nicht seinen besseren Maßstäben, so führt er sich vor Augen, welche Gemütsverfassung besser gewesen wäre und weshalb. Findet er sich später bei triebgelenkten Blendungsgedanken und den durch sie aufkommenden Gefühlen, wie Neid, Hass, Ärger oder Zorn usw., dann steigt das daran angeknüpfte Denken mit auf, und er wird wach in dem Gedanken: Jetzt kommt es darauf an, jetzt will ich mich richtig einstellen. Je öfter und unbeirrter der Kenner der Lehre immer wieder in der richtigen Weise assoziiert, um so stärker drängt sich die rechte Anschauung bei den jeweiligen Situationen heran und verdrängt die triebgelenkten Gedanken. So ist der Übende beherrschten Herzens.

Das Gleichnis von der Drehscheibe

An einem Gleichnis sei die Beherrschung des Herzens, der triebgelenkten Gedanken, noch einmal erläutert: Stellen wir uns eine Lokomotivhalle vor und davor eine Drehscheibe, von der Schienen in alle Richtungen ausgehen. Fährt eine Lokomotive aus der Halle, so besteht die Möglichkeit, entweder über die Drehscheibe hinaus, so wie sie gerade steht, auf der anschließenden Schiene weiter in die Landschaft zu fahren oder auf der Drehscheibe anzuhalten, diese auf ein bestimmtes anderes Schienenpaar zuzudrehen und, wenn sie den Anschluss an die gewünschten Schienen gewonnen hat, darauf weiterzufahren.

Das Herauskommen der Lok aus der Halle ist Gleichnis für eine gefühlsbesetzte Wahrnehmung, ein Erlebnis, dem eine angenehme oder unangenehme oder gleichgültige Berührung der Sinnesdränge vorausgegangen ist. Die Ankunft auf der Drehscheibe ist ein Gleichnis für die den Wohl- oder Wehgefühlen der Sinnesdränge folgenden triebgelenkten Gedanken („das unbeherrschte Herz"). Die Drehscheibe nicht bewegen, sondern in der gleichen Richtung in die Landschaft weiterfahren, ist ein Gleichnis dafür, dass das angenehme, wohltuende Erlebnis spontan gedanklich bejaht wird. Der Mensch folgt freudig dem Wunsch, es zu genießen, oder folgt bei einer unangenehmen Erfahrung der Sinnesdränge den triebgelenkten, verblendeten Gedanken der Abwehr oder Gegenwendung oder gar ärgerlicher, streithafter Erwiderung. Das Anhalten auf der Drehscheibe dagegen bedeutet, dass sich bessere Einsichten und Absichten im Geist melden und zu einem besseren Willen rufen, so dass größte Hemmung entsteht, in der gleichen Richtung weiterzufahren. Selbst wenn es nicht gelingt, in der zur Verfügung stehenden kurzen Zeit zu besseren Gedanken zu kommen, so kann der Übende dennoch - einfach weil er es sich immer wieder vorgenommen hat - seine ursprüngliche reaktive Absicht aufgeben und zu einer relativ besseren Handlung kommen, d.h. die Drehscheibe etwas drehen und nun in anderer Richtung weiterfahren.

Die Drehscheibe ist ein Gleichnis für die Möglichkeit der Willenswendung. Menschen, die an sich selbst Forderungen stellen, erinnern sich ihrer bei angenehmen oder unangenehmen Erlebnissen. Und obwohl sie spontan triebgelenkte Blendungs-Gedanken haben, besinnen sie sich auf ihre besseren Einsichten, wenden sich von dem spontanen Triebwillen ab und handeln dann mehr oder weniger entsprechend ihren Vorsätzen. Das ist die Betätigung der Drehscheibe, das ist „beherrschtes Herz". - Die Schienenstränge in die verschiedenen Fahrtrichtungen sind ein Gleichnis für das Reden und Handeln der Wesen.

Ununterbrochen kommen bei dem normalen Menschen

durch die Erfahrungen der Sinnesdränge Gefühle und Wahrnehmungen auf (die Lokomotiven fahren aus der Halle heraus). Gefühl und Wahrnehmung sind unlöslich miteinander verknüpft *(was man fühlt, das wird wahrgenommen – M 18)*.

Dem Wohlgefühl haftet die Neigung der Zuwendung an, dem Wehgefühl die Neigung der Abwehr (M 44): Die jeweiligen triebgelenkten Blendungs-Gedanken entsprechen immer der gefühlsbesetzten Wahrnehmung: Die Wahrnehmung „eine schöne Sache“ bewirkt auch sofort den Triebgedanken, sie genießen zu wollen, und die Wahrnehmung von Wehe bewirkt sofort den Triebgedanken des Ablehnens. Die Drehscheibe „triebgelenkte Blendungs-Gedanken“ („unbeherrschtes Herz“) nimmt also zuerst automatisch die Lokomotive auf, d.h. übernimmt die mit Gefühl besetzte Wahrnehmung. Das ist die natürliche Reaktion bei jedem Menschen und jedem Tier; aber während wegen eines Wohlgefühls triebgelenkte Blendungs-Gedanken der Zuwendung aufkommen, kommt bei dem sich Mühenden das in neutralen Zeiten an diese Wahrnehmung geknüpfte assoziierte Erwägen und Überlegen auf: „Ist diese Zuwendung richtig, bringt sie mich ins Helle? Mache ich, indem ich ihr folge, einen Rückschritt oder gewinne ich durch sie?“ Was wir je an Gedanken an eine Situation angeknüpft haben, das steht uns in solchem Fall auch zur Verfügung und lässt die Drehscheibe erzittern und schwanken. Sie mag sich zuerst von der anfangs eingeschlagenen Richtung abbringen lassen. Dann kommt aber oft die triebgelenkte Erwägung („unbeherrschtes Herz“) auf: „Aber auf das Schöne verzichten? Nein!“ Dann dreht sich die Scheibe wieder in die alte Richtung.

Das Leiden gegenwärtig halten

Wir können nicht verhindern, dass wegen der uns innewohnenden Neigungen bei den verschiedenen Anlässen triebgelenkte begehrliche oder übelwollende Blendungs-Gedanken in uns aufkommen, aber wir können durch den Einsatz unseres

Geistes, unserer Denkinhalte die Scheibe verstellen, indem wir die gerade aufgekommenen triebgelenkten Gedanken des Begehrens und der Ablehnung („unbeherrschtes Herz“) merken und dann negativ bewerten und sie damit mindern und abschwächen. In jedem Augenblick werden wir herausgefordert durch irgendeine gefühlsbesetzte Wahrnehmung, und solange noch Triebe vorhanden sind, melden sich die triebgelenkten Gedanken der Zuwendung oder Abwendung sofort. Da kommt es nun darauf an, dass wir in neutralen Zeiten öfter die Schädlichkeit triebgelenkter, verblendeter Gedanken bedacht und an die jeweiligen Situationen angeknüpft haben, in denen die Triebe üblicherweise gereizt werden, damit uns im Augenblick der Gefährdung und des Zwiespalts die Schädlichkeit der 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. Sehen wir aber nur vordergründig, dass uns ein übler Gedanke befriedigt und wohltut, dann haben wir keine Veranlassung, diesen Triebgedanken aufzugeben. Hat 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 Entsprechendes erleben.

Die Überwindung der Blendungs-Gedanken des unbeherrschten Herzens durch Gegenwärtighalten des Leidens schildert der Erwachte in einer anderen Lehrrede (M 101) an einem Beispiel. Da überlegt der Übende:

Wenn ich mir die Leidensursache 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.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann in eine Frau verliebt wäre, sein Herz in Liebe an sie gebunden wäre, heftig nach ihr verlangte, sie heftig ersehnte. Der sähe diese Frau, wie sie mit einem anderen Mann zusammensteht, mit ihm scherzt und lacht. Was meint ihr wohl, Mönche, würde da etwa in dem Mann, der jene Frau mit einem anderen Mann stehen und reden und scherzen und lachen gesehen hätte, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung aufsteigen?- Gewiss, o Herr. -Und warum das? - Der Mann, o Herr, ist ja in jene Frau verliebt, sein Herz ist in Liebe an sie gebunden, er verlangt sie heftig, ersehnt sie heftig. Hat er nun die Frau mit einem anderen Mann zusammen stehen und mit ihm reden und scherzen und lachen sehen, so steigt ihm deswegen Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung auf. –

Aber der Mann, ihr Mönche, gedächte bei sich: „Ich bin in jene Frau verliebt, mein Herz ist in Liebe an sie gebunden, ich verlange sie heftig, ersehne sie heftig. Und weil ich jene Frau mit einem anderen Manne stehen und reden und scherzen und lachen gesehen habe, darum steigt mir Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung auf. Sollte ich nicht das Verlangen, die Liebe zu jener Frau aufgeben?“ Und es gelänge ihm, das Verlangen, die Liebe zu jener Frau aufzugeben. Nach einiger Zeit sähe er die Frau mit einem anderen Mann stehen und reden und scherzen und lachen. Was meint ihr wohl, Mönche, würde da etwa dem Mann, der jene Frau mit einem anderen Mann stehen und reden und scherzen und lachen gesehen hätte, Wehe, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung aufsteigen? - Gewiss nicht, o Herr. - Und warum nicht? - Der Mann, o Herr, ist ja in jene Frau nicht mehr verliebt. Hat er nun die Frau mit einem anderen Mann stehen und reden und scherzen und lachen sehen, so steigt ihm darüber nicht mehr Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung auf. -

Weiter sodann, ihr Mönche, überlegt der Mönch: „Lebe ich nach meinem Behagen, so mehren sich bei mir die unheilsamen Eigenschaften und mindern sich die heilsamen. Halt ich mir aber das Leiden gegenwärtig, so mindern sich bei mir die

unheilsamen Eigenschaften und mehren sich die heilsamen. Wie wenn ich mir nun das Leiden gegenwärtig hielte?" Und indem er sich das Leiden gegenwärtig hält, mindern sich bei ihm die unheilsamen Eigenschaften und mehren sich die heilsamen. Und späterhin hält er sich das Leiden nicht mehr gegenwärtig. Und warum nicht? Warum da, ihr Mönche, der Mönch sich das Leiden gegenwärtig gehalten hatte, diesen Zweck hat er erreicht, darum hält er sich späterhin das Leiden nicht mehr gegenwärtig.

„Die Leidensursache" sind die sinnlichen Triebe des Herzens, die Sinnesdränge des Körpers, die, wie in dem Beispiel des Erwachten beschrieben, leidige Gefühle auslösen, wenn die geliebte Frau einem anderen Mann zugetan ist. Der Übende zieht in dieser Lehrrede seine Aufmerksamkeit von den Sinnesobjekten „Frau/anderer Mann" ab und achtet darauf, was bei ihm an Gefühlen und Neigungen aufsteigt. Er ist sich der Sinnesdränge bewusst und erkennt, dass sie es sind, die das Leiden verursachen, nicht die Wahrnehmung der „untreuen Frau" oder „des Verführers", denn als er die Triebe, die Neigung zu dieser Frau als Leidensursache durchschaut und aufgehoben hatte, kamen, bei der gleichen Wahrnehmung, keine Wehgefühle mehr auf. Die Sinnesdränge, die sinnlichen Triebe des Herzens, sind die Leidensursache, die es zu durchschauen gilt. Der Erwachte vergleicht sie mit kahlen Knochen, an denen ein Hund nagt und doch nicht satt wird (M 54); genauso sei es mit den sinnlichen Trieben: Auf Entfernung lockten die Dinge, „dufteten" und betörten wie dieser Knochen, aber wenn man zugreift, dann sättigten und befriedigten sie im Grunde nie.

Lebe ich nach meinem Behagen, sagt der Erwachte, - *lebe ich lässig dahin, dann mehren sich die unheilsamen Dinge.* Wenn der Mensch den Verlockungen der Sinnensucht folgt, dann erntet er Leiden. Er sagt (M 105), dass jede Lust wie das Genießen einer Speise ist, die verlockend aussieht, wunderbar duftet und köstlich schmeckt, aber vergiftet ist. Das Gift ist mit

in der Speise. Jeder Genuss bringt unweigerlich das entsprechende Leiden mit sich. Wer die Speise als Speise genießt, der hat ergriffen, hat sein Bedürfnis nach solchen Dingen gemehrt. In dem Maß, wie der Mensch sein Bedürfnis nach der Speise gemehrt hat, ist er weniger geneigt zum Streben, zum Gegenwärtighalten der rechten Anschauung; in dem Maß ist er lässig, neigt auch sonst zum Begehren; und wenn ihm einer begegnet, der ihm nicht passt, neigt er zum Sichgehenlassen, zum Ärger, zu Wut und Zorn. Es geht um die Grundhaltung: leichtsinnig, lässig, sich gehenlassen, in den Tag hineinleben oder die leidigen Folgen der Sinnensucht bedenken.

Indem der Übende die leidigen Folgen der leidigen Dinge durchschaut, wird er nicht etwa traurig und bedrückt, sondern umgekehrt: Er wird immer freier, immer fröhlicher, immer heiterer, denn er sieht, dass er diesen ganzen Leidensbereich endlich kennt und verlässt, aus dem Sumpf heraussteigt. Das macht frei und froh. Die Menschen, die sich das Leiden nicht gegenwärtig halten, gehen dadurch in die leidigen Existenzen und Leben hinein. Die Menschen, die die leidigen Folgen der leidigen Dinge bedenken, kommen dadurch aus dem Leiden heraus. Das ist die Anstrengung, die fruchtbar ist, die nicht endlos ist wie die Mühen des Samsāra. Denn wenn dereinst das Ergreifen aufgehoben ist, ist das Betrachten des leidigen Charakters der Dinge nicht mehr nötig, so wie nach einem Gleichnis des Erwachten (M 101) Pfeilspitzen, wenn sie gerade sind, nicht mehr im Feuer gerade gebogen werden müssen.

Akute und chronische Wirkung der Betrachtung

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 bei objektivem Urteil bleibenderes Wohl bringt als alles vergängliche, trügerische sinnliche Wohl, dann hat er die Voraussetzung, um sich

davon abzuwenden in der durchschauenden Betrachtung, die, wie die zitierte Lehrrede M 101 zeigt, eine akute und eine chronische Wirkung hat: In dem Augenblick, in dem das Bild von den gefährlichen und leidigen Folgen der sinnlichen Triebe überzeugend vor Augen steht, führt sie zu einem den Trieben entgegen gerichteten Willen *(Wenn ich mir die Leidensursache vor Augen halte, dann ist durch diese Vorstellung die Sucht abwesend)*. In diesem Augenblick übertönt die starke Einsicht in die leidigen Folgen manchmal völlig den triebhaften Wunsch, man vergisst ihn und handelt dem Trieb entgegengesetzt; dann mag es einem scheinen, als sei dieser Trieb völlig überwunden, worüber man vielleicht sehr erfreut und erleichtert ist. - Am anderen Tag aber erlebt derselbe Mensch oft, dass er in derselben äußeren Situation sich wieder ganz im Sinne 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 er hat die Wirkung nachher unterschätzt, da er dann meinte, die Triebe bestünden 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, und es sieht so aus, als ob diese Schale schwerer, die andere leichter wäre. Hernach aber senkt sich und bleibt gesenkt die Schale mit dem wirklich schweren Gewicht, und man merkt der Waage dann die Anwesenheit des leichteren Gewichtes nicht an. - Wenn man in einem See an einer Stelle eine große Menge Milch ausgießt, dann sieht der See dort zunächst so aus, als bestünde er nur aus Milch. Am anderen Tag aber sieht er aus, als wäre überhaupt keine Milch in ihm. So gewinnt man bei der Waage wie auch bei dem See immer einen falschen Eindruck von den wahren Wirkungen: zuerst überschätzt man sie, und hernach unterschätzt man

sie; genauso verhält es sich mit den sinnlichen Trieben.

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 anschauungsbedingte negative Bewertung zwar der momentane Wille - ein akuter Vorgang - völlig umgekehrt worden (und von daher kommt die Überschätzung der Wirkung), ist aber die mehr oder weniger durchgängige geistige Neigung des Triebs 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 so wie das Wasser des Sees etwas milchiger geworden ist - und zwar genau entsprechend den Mengen von Wasser und Milch - so auch wird jeder Trieb durch jede negative Bewertung doch etwas schwächer - und zwar genau entsprechend den Kräften von Trieb und negativer Bewertung. Und so muss die aus der Anschauung der leidigen Folgen hervorgehende fortgesetzte negative Bewertung auf die Dauer unbedingt zur Aufhebung der Sinnensucht führen (*„und wenn ich gar, bezüglich dieser Leidensursache zum völligen Gleichmut gekommen, diesen gewonnenen Gleichmut pflege, so wird die Sucht endgültig überwunden“* = die chronische Wirkung der rechten Anschauung).

Beherrschung des Körpers = Zügelung der Sinnesdränge

Die Zügelung der Sinnesdränge geschieht aus der tiefen Überzeugung von der Gefährlichkeit der sinnlichen Wohlgefühle, um die der triebgelenkte Blendungs-Geist, das „unbeherrschte Herz“ kreist. *Wer unbeherrschten Körpers ist, ist auch*

unbeherrschten Herzens, sagt der Erwachte. Das bedeutet: Wer den fünf Sinnesdrängen freien Lauf lässt, der folgt den jeweiligen Anziehungen und Abstoßungen, er umkreist das von ihm Erfahrene zwangsläufig auch im Denken und ernährt die sinnlichen Triebe durch seine Freude über das Erfahrene. Er folgt seinem triebgelenkten Blendungs-Denken und verstärkt damit die Fesselung an die Sinnendinge. Er ist unbeherrschten Körpers und unbeherrschten Herzens.

Von Natur aus sind wir alle unbeherrschten Körpers, unbeherrschter Sinnesdränge, und eben darum wird in allen Religionen darauf hingewiesen, dass die Sinnensucht eine Krankheit ist und dass die Gesundheit, das Heil, nur durch Überwindung dieser Krankheit, durch Beherrschung des Körpers, der Sinnesdränge, erreicht werden kann.

Wer weiß: Alles Erlebte ist Ernte früheren Wirkens, der Körper erscheint nur als Folge der Sinnensüchtigkeit, und jetzt ist er das Werkzeug, an dem man die Sinnensüchtigkeit wieder zurücknehmen kann, dem geht es darum, den Körper zurückzuhalten, nicht weiter die Objekte zur Berührung zu bringen in dem Bewusstsein, dass sonst die Triebe des Herzens immer stärker werden und damit wieder Körper angelegt werden, die immer wieder sterben. Den Körper zurückhalten, bedeutet zunächst einmal: nicht alles sehen, hören, riechen usw. Zwar kann man nicht mit versperrten Sinnen durch die Welt gehen, aber man muss darauf achten, durch welche Sinneseindrücke das Begehren gereizt wird, denn dadurch wird das Herz aufgewühlt, die Blendung verstärkt. Da eben im Körper die Sinnesdränge hellwach lungern und lauschen und aufnehmen wollen, darum muss der Übende diesen Körper, in dem diese wilden Tiere, die Dränge in den Sinnesorganen, lungern und *an den Toren rütteln*, zurückhalten und sich das Elend und die Entrinnung vor Augen halten, um die Blendung gar nicht erst entstehen zu lassen.

Der Wortlaut der vom Erwachten den Ordensangehörigen empfohlenen Sinnenzügelung (z.B. in M 27, M 38, M 39 u.a.)ist:

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 erfahren, so beachtet er 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 übt er diese Bewachung, wacht aufmerksam über die Sinnesdränge.

Die Zügelung der Sinnesdränge wird meistens übersetzt: *„Hat er mit dem Auge eine Form gesehen, mit dem Ohr einen Ton gehört usw.“* Wir haben schon mehrfach darüber geschrieben, dass die Pāliworte nicht auf die Organe: Auge, Ohr usw. hinweisen, sondern auf die inneren Dränge: das Verlangen nach Sehen, Hören usw. Der Erwachte vergleicht diese Sinnesdränge *(indriya)* mit sechs Tieren, deren jedes zu dem von ihm geliebten Objekt hindrängt.
Er beachtet nicht die Erscheinung noch damit verbundene Gedanken - 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 umspinnt nicht die Sinneseindrücke mit wiederum gefühlsübergossenen Gedankenassoziationen, die an das Wahrgenommene angeknüpft werden, wodurch Begierde bei Erlangen und Traurigkeit, Missmut bei Nichterlangen des Gewünschten fortgesetzt wird.

Aus der vollendeten Tugenderhellung verspricht der Erwachte dem Mönch das Wohl der Unbedrohtheit - und das bedeutet Freiheit von Furcht und Beklemmung vor etwaigen künftigen Schicksalen. Aber aus der Übung der Zügelung der Sinnesdränge, wenn sie zur Beruhigung der Sinnesdränge geführt hat, verspricht der Erwachte dem Mönch 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.

Das Anbranden von Sinnensucht und bei Nichterfüllung von Missmut ist auch von dem in Tugend Entwickelten so lange nicht zu vermeiden, als die sechs Dränge noch wie wilde Tiere nach außen drängen. Ist aber das Nach-außen-Drängen überwunden, so ist auch eine starke Beruhigung dieses ständigen Wechsels zwischen Suchtanwandlungen und Missmut oder Verdrossenheit und damit eine große innere Befriedigung eingetreten, die zur Nichtwiederkehr führt.

Von dem auf dem Heilsweg Fortgeschrittenen heißt es, dass ihm bei dem Angenehm-Unangenehm-Bewegtsein Erschrecken, Entsetzen, Abscheu ankomme.(M 152) Er hat stark das Leitbild des Gleichmuts in sich entwickelt, hat sich schon so sehr daran gewöhnt, dass er sich der Zustände des Nichtgleichmuts, also des Angezogenseins oder Abgestoßenseins geradezu schämt. Er weiß viel besser als der Anfangende, was Samsāra und Nirvāna ist, er ist dem Nirvāna erheblich näher gekommen und hat darum um so mehr Abscheu vor dem Ausgeliefertsein an den Samsāra, dem Immer-wieder-Geborenwerden, Altern und Sterben, das aufrechterhalten wird, wenn er den aufsteigenden Wohl- und Wehgefühlen folgt. Darum ist er darüber entsetzt und findet schnell wieder zum Gleichmut.

Nachdem der Erwachte die Beherrschung der Sinnesdränge des Körpers und des triebgelenkten Blendungs-Denkens aus dem Herzen heraus beschrieben hat, sagt der Gesprächspartner des Erwachten, Saccako, wie schon erwähnt:

Ich glaube, der Erwachte beherrscht den Körper und das Herz.

Saccako fragt hier nicht, wie es nahe liegen würde, wie es denn ein Mensch fertig bringt, bei Wohl- oder Wehgefühl Herr über den spontan aufschießenden Durst zu werden, der das den Trieben Angenehme haben will und das den Trieben Unangenehme abweisen will; ihm geht es nicht so sehr um eigene Herrschaft über Körper und Herz, er vergleicht nur die Übungen der verschiedenen Asketen miteinander und möchte - viel-

leicht schon mit einem gewissen Vertrauen - hören, wie der Erwachte seine eigene Herrschaft über Körper und Herz beschreibt.

Die Lehrer des Bodhisattva

Sicher sagst du dies, um mich herauszufordern, und ich will dir auch antworten. Seitdem ich Haar und Bart geschoren, das fahle Gewand angelegt habe, vom Haus fort in die Hauslosigkeit gezogen bin, kann wahrlich kein entstandenes Wohlgefühl, kein entstandenes Wehgefühl das Herz mir aufwühlen. –

Vielleicht hat der verehrte Gotamo noch nie ein solches Wohl- oder Wehgefühl empfunden, durch dessen Aufsteigen das Herz aufgewühlt würde? –

So ist es nicht. Mir ist noch vor der Erwachung der Gedanke gekommen: „Ein Gefängnis ist die Häuslichkeit, ein Schmutzwinkel, nur der freie Himmelsraum ist die Pilgerschaft. Man kann nicht, wenn man im Haus bleibt, die unerlässlichen Übungen und Ablösungen Punkt für Punkt erfüllen: Wie wenn ich nun mit geschorenem Haar und Bart, mit gelbem Gewand bekleidet, aus dem Hause in die Hauslosigkeit hinauszöge?“

Eine Parallelstelle (M 26) lautet:
Auch ich habe einst vor der vollen Erwachung, als ich noch kein Buddha, sondern erst ein Bodhisattva war, selber Geburt, Alter, Krankheit, Sterben, Schmerz und Schmutz unterworfen, gesucht, was dem auch unterworfen ist: Weib und Kind, Mensch und Tier, Geld und Gut. Dem unterworfen sind alle Gebilde, und da sucht man verlockt, verblendet, hingerissen danach. Da kam mir aber der Gedanke: „Was suche ich denn, selber Geburt, Alter, Krankheit, Sterben, Schmerz und Schmutz unterworfen, was auch dem unterworfen ist? Wie wenn ich nun

selber, diesem allen unterworfen, das Elend dieses Naturgesetzes merkend, die geburtlose, alterslose, krankheitslose, todlose, schmerzlose, schmutzlose, unvergleichliche Sicherheit suchte, das Nirvāna?“

Und ich zog nach einiger Zeit im ersten Mannesalter, kräftig, dunkelhaarig, gegen den Wunsch meiner weinenden und klagenden Eltern mit geschorenem Haar und Bart in gelbem Gewand vom Haus fort in die Hauslosigkeit.

So Pilger geworden, das Heil suchend, nach dem unvergleichlichen, höchsten Frieden forschend, begab ich mich zu Alāro Kālāmo und sprach zu ihm:

Ich möchte, Bruder Kālāmo, in deiner Lehre und Ordnung das Asketenleben führen. – Hierauf erwiderte mir Alāro Kālāmo: Bleib, Ehrwürdiger! Solcherart ist diese Lehre, dass ein verständiger Mann sogar binnen kurzem sich die Meisterschaft erwerben und in ihrem Besitz verweilen kann. –

Und ich begriff sehr bald diese Lehre und lernte alles, was Lippen und Laute mitzuteilen vermögen, das Wissen der älteren Jünger, und ich und die anderen wussten: „Wir kennen und verstehen es.“

Aber mir kam der Gedanke: „Alāro Kālāmo lehrt seine Lehre nicht ganz so, wie er sie selbst verstanden und sich klargemacht hat, sicherlich kennt er sie genauer. Ich ging nun zu Alāro Kālāmo hin und fragte ihn, ob er seine ganze Lehre mitteilen wolle. Hierauf legte Alāro Kālāmo die Vorstellung vom Nichtdasein dar. Als ich diese Lehre hörte, kam mir der Gedanke: „Nicht nur Alāro Kālāmo hat Vertrauen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart, Herzenseinigung, Weisheit, sondern auch ich habe Vertrauen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart, Herzenseinigung, Weisheit. Darum will ich mich bemühen, seine Lehre ganz zu verstehen und sie mir klarzumachen.“ Sehr bald verstand ich seine Lehre bis zum Grunde. Dann ging ich wieder zu ihm und fragte ihn, ob das seine ganze Lehre sei. Als er mir das bestätigte, erklärte ich ihm, dass ich sie nun verstanden hätte. Er erwiderte: Beglückt sind wir, Bruder, sehr erfreut, dass wir in dir, Ehrwürdiger, einen so guten Mitbruder

haben. Du verstehst jetzt die Lehre ebenso gut wie ich, du bist mir gleich. Ich lade dich ein, mit mir zusammen die Schüler zu leiten. So erklärte Alāro Kālāmo, mein Lehrer, mich, seinen Schüler, als ihm selbst ebenbürtig und ehrte mich mit hoher Ehre. Da kam mir der Gedanke: „Diese Lehre führt noch nicht zum Aufgeben, nicht zur Entreizung, nicht zur Ausrodung, nicht zur Ruhe und zur Durchschauung, nicht zur Erwachung, nicht zum Nibbāna, sondern nur zur Vorstellung des Nichtdaseins." Und ich fand diese Lehre ungenügend, und unbefriedigt von ihr zog ich fort.

(Ebenso ging es dem Bodhisattva mit Uddako, dem Sohn des Rāmo, der ihm die Grenze möglicher Wahrnehmung darlegte. Auch diese Lehre fand er ungenügend, und unbefriedigt zog er fort.)

Es liegt nahe, dass der Bodhisattva, d.h. der „Erwachung erst Erringende", in der Askese also noch ein Neuling, sich unter den Pilgern, Büßern, Asketen und Brahmanen umgeschaut und bald die beiden Besten erkannt hatte. Sie hatten, wie er später sagte (M 36), *wenig Begehren, waren weise und von sicherer Urteilskraft*. Sie hätten also die besten Voraussetzungen gehabt, das Heil zu verstehen - wenn sie nicht zu der Zeit, als der Erwachte die Erwachung errungen hatte und ihnen die Lehre zeigen wollte, bereits den Körper abgelegt hätten.

Viele Inder der damaligen Zeit besaßen - wie erst recht diese beiden Lehrer - drei Einsichten über das Leben, die der heute am meisten verbreiteten westlichen Auffassung diametral entgegengesetzt sind.

Sie wussten erstens: Das Erlebnis einer gegenständlichen Welt in Raum und Zeit ist nicht durch eine „objektive Welt" außerhalb des Erlebens gegeben. Das Welterlebnis geht aus nichts Äußerlichem und Fremdem, sondern aus der Psyche des Erlebers hervor. Sie bezeichneten die Vorstellung von Welt als *Māyā = Täuschung, schemenhaft*.

Sie wussten zweitens um das Karmagesetz. Sie wussten, dass die erlebte Welt eine Projektion der Psyche ist je nach

ihren edlen bis gemeinen, hochherzigen bis brutalen Triebkräften und dass der Mensch es in der Hand hat, durch Läuterung der Psyche aus seinem Leben alles Dunkle und Schreckliche auszumerzen, die Lebenssphäre zu erhellen bis in alle Himmel und darüber hinaus.

Und drittens wussten sie: Da das aus Wahrnehmung bestehende Welterlebnis nicht nur durch den sterblichen Körper, sondern samt diesem durch die Psyche, den „Charakter“, bedingt ist, so hängt auch die Dauer des Lebens nicht vom Bestand des miterlebten Körpers, sondern von dem der Psyche ab. Diese aber lebt nicht von der körperlichen Nahrung, wird nicht geboren, altert nicht, unterliegt nicht der Zeit, sondern lebt von der geistigen Nahrung: Die im Geist des Menschen entwickelten Ideen, Vorstellungen und Maßstäbe bewirken allmählich von Fall zu Fall kleine Veränderungen, Erhellungen oder Verdunkelungen der Psyche, nie aber ihre Beendigung. Darum war für die Inder kein Ende des Wechsels und Wandels durch die vielerlei menschlichen, übermenschlichen und untermenschlichen Daseinsarten hindurch abzusehen. Das ist der Samsāra.

Aus der Kenntnis des Karmagesetzes empfanden die Inder seinerzeit bei gegenwärtigen schmerzlichen und dunklen Erlebnissen keine Verbitterung und Verzweiflung, und es gab auch keine Sorge über die Gestaltung der nächsten Daseinsform, zu deren Erhellung man ja auf dem Weg war mit Verbesserung, Erhellung von Gesinnung und Charakter. - Aber die Ausweglosigkeit aus diesem Wechsel und Wandel der schon unendlich wiederholten Wanderung durch alle Stationen des Daseinslabyrinths auf und ab, ohne Entwicklung auf ein Endziel hin - das war die große Sorge der so Erkennenden.

Der erste Lehrer des Bodhisattva, *Alāro Kālāmo*, überhöhte die erstgenannte Auffassung von der Traumhaftigkeit der Welt mit der Vorstellung: „Nichts ist da“, in die versunken, er einst eine solche stille Wahrnehmung erlebte, dass er die Geräusche von fünfhundert vorbeifahrenden Karren nicht hörte. (D 16 IV) Er war also fähig, das geringe Begehren, das er noch be-

saß, zur Zeit seiner Vertiefung zu verdrängen, aber eben nicht aufzuheben, weshalb der Bodhisattva, dem es um die Aufhebung alles Begehrens und damit um die Aufhebung der gesamten Wahrnehmung ging, von seiner Lehre nicht befriedigt war.

Ebenso ging es ihm mit seinem zweiten Lehrer, der die Lehre seines Vaters darlegte, der zeitweilig die höchste Sublimierung aller Wahrnehmung, nämlich die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung erreichte. Aber auch diese Lehren, deren Ziel diese hohen, friedvollen Vertiefungszustände waren, genügten dem Bodhisattva nicht, weil er nur in der Ausrodung aller Triebe und damit aller Wahrnehmung die endgültige Befreiung aus dem Samsāra erkannte.

Auch der Buddha empfahl nach seiner Erwachung den Nachfolgern die Übung in den vier Formfreiheiten, in der Wahrnehmung „Unbegrenzt ist der Raum“, „Unbegrenzt ist die Erfahrung“ sowie „Nicht ist da“ und „die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung“, das zeitweise Schwinden der Wahrnehmung. Aber erst, nachdem das Wohl der Entrückungen erfahren worden war und dadurch weltliches Wohl in den Schatten geriet, allem weltlichen Begehren die Grundlage entzogen war - erst dann wurden diese Übungen zur auslaufenden Entleerung von Wahrnehmung geübt.

Die Holzscheitgleichnisse

Ich wanderte nun, das Heil suchend, nach dem unvergleichlichen höchsten Frieden forschend, im Magadhā-Land von Ort zu Ort und kam in die Nähe der Burg Uruvelā. Dort sah ich einen einladenden Fleck Erde: einen stillen Hain, einen klar strömenden Fluss, zur Erfrischung geeignet, und in der Nähe ein von Wiesen umgebenes Dorf. Da kam mir der Gedanke: „Schön, wahrlich, ist dieser Fleck Erde, geeignet für einen um Befreiung sich Mühenden, Kämpfenden.“ Und ich ließ mich dort nieder.

Da leuchteten mir drei Gleichnisse auf, zutreffende, nie zuvor gehörte:

Gleichwie wenn ein im Wasser liegendes Holzstück durch und durch voll Wasser gesogen ist und es überdies noch ins Wasser geworfen würde, da träte ein Mann herzu mit einem Reibholz versehen: „Ich will Feuer erwecken, Licht hervorbringen.“ Was meinst du, könnte wohl dieser Mann das durch und durch voll Wasser gesogene und überdies noch ins Wasser geworfene Holzscheit reibend, Feuer erwecken, Licht hervorbringen? – Gewiss nicht, Herr Gotamo.- Und warum nicht? - Jenes Holzscheit, Herr Gotamo, ist ja durch und durch voll Wasser gesogen und überdies noch ins Wasser geworfen. Alle Plage und Mühe des Mannes wäre vergeblich. –

Ebenso nun auch steht es mit jenen lieben Asketen und Priestern, die sich nicht von den Sinnendingen zurückgezogen haben 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 Priester stechende, brennende Wehgefühle erfahren, dann sind sie nicht fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Priester keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Dieses Gleichnis war das erste mir aufleuchtende Gleichnis, das zutreffende, nie zuvor gehörte. –

Wenn ein Holzscheit 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 und im Blendungs-Denken darüber lebt, nie leibhaftig Wissensklarheit und Erwachung erfahren.

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 sinnlichen Begehrensobjekten zu leben.

Und hierauf leuchtete mir nun ein zweites Gleichnis auf, ein zutreffendes, nie zuvor gehörtes:

Gleichwie wenn ein durch und durch voll Wasser gesogenes Holzscheit fern vom Wasser ans Land geworfen würde; da träte ein Mann hinzu mit einem Reibholz versehen: „Ich will damit Feuer machen, Licht hervorbringen.“ Was meinst du, könnte wohl dieser Mann das durch und durch voll Wasser gesogene Holzscheit reibend, Feuer machen, Licht hervorbringen? - Gewiss nicht, Herr Gotamo.- Und warum nicht? - Jenes Holzscheit, Herr Gotamo, ist ja durch und durch voll Wasser gesogen; und wenn es auch außerhalb des Wassers am Land liegt, alle Plage und Mühe des Mannes wäre vergeblich. –

Ebenso nun auch steht es mit jenen Asketen und Priestern, die sich zwar von den Sinnendingen zurückgezogen haben, 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 Priester stechende, brennende Wehgefühle erfahren, so sind sie unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Priester keine stechen-

den, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.

Dieses Gleichnis war das zweite mir aufleuchtende Gleichnis, das zutreffende, nie zuvor gehörte. –

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 äußerlich von allen Sinnesobjekten fernhält, doch nicht zur übersinnlichen Wahrnehmung und Schau und erst recht nicht zur unvergleichlichen Erwachung durchdringen.

Dieses Gleichnis galt für den Bodhisattva 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 sinnlichem Begehren befreit.

Und hierauf leuchtete mir ein drittes Gleichnis auf, ein zutreffendes, nie zuvor gehörtes:

Gleichwie wenn ein trockenes, ausgedörrtes Holzscheit fern vom Wasser auf trockenem Boden läge, da träte ein Mann hinzu mit einem Reibholz versehen: „Ich will Feuer erwecken, Licht hervorbringen.“ Was meinst du, könnte wohl dieser Mann das trockene und auf trockenem Boden liegende Holzscheit reibend, Feuer erwecken, Licht hervorbringen?- Gewiss, Herr Gotamo.- Und warum das? – Jenes Holzscheit, Herr Gotamo, ist ja trocken und liegt fern vom Wasser auf trockenem Land. –

Ebenso nun auch steht es mit jenen Asketen und Priestern, die sich von den Sinnendingen zurückgezogen haben 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 Priester keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie auch dann fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Dieses Gleichnis war das dritte mir aufleuchtende Gleichnis, das zutreffende, nie zuvor gehörte.

So wie man mit einem Holzstück, das nicht nur außerhalb des Wassers auf dem Trockenen liegt, sondern auch ganz und gar ausgetrocknet ist, 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 Erwachung gelangen.
Diese Einsicht wurde nun der Antrieb und Ausgangspunkt der asketischen Bemühungen des Bodhisattva:

Der Versuch der dreifachen Gewalt

Der Bodhisattva versuchte nun, wie es damals unter Asketen üblich war, mit Gewalt die sinnlichen Triebe aus dem Körper auszutreiben. Er schildert diesen Weg wie folgt:

Gewalt gegen die sinnlichen Triebe

Da kam mir der Gedanke: „Wie wenn ich nun mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem Denken (Gemüt, cetaso) das Herz (citta) niederzwänge, niederdrückte, niederquäl-

te?“‘ - Und ich zwang nun mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem Denken das Herz nieder, drückte es nieder, quälte es nieder. Indem ich es tat, da rieselte mir der Schweiß aus den Achselhöhlen, gleichwie etwa wenn ein starker Mann einen schwächeren beim Kopf oder bei der Schulter ergreifend, niederzwingt, niederdrückt, niederquält, ebenso rieselte mir da, indem ich mit aufeinander gepressten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge mit dem Denken das Herz niederzwang, niederdrückte, niederquälte, der Schweiß aus den Achselhöhlen. Aber ich blieb standhaft, unermüdlich in klarer Selbstbeobachtung, geistesgegenwärtig, nur der Körper rebellierte, nicht wurde er beruhigt durch diesen Schmerzenskampf. Aber das solcherart entstandene Wehgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Hier ging es nicht um Selbstqual als Selbstzweck, sondern der Bodhisattva versuchte hier die körperlichen, sinnlichen Triebe gewaltsam zu beseitigen. An anderer Stelle (M 20) nennt der Erwachte als fünftes und letztes Mittel im Kampf gegen Vorstellungen der Sinnensucht, der Antipathie, des Hasses oder der Blendung mit dem obigen Gleichnis diese Unterdrückung, jedoch nur als eine letzte Hilfe, die nur ergänzend im akuten Augenblick die eigentlichen Kampfesweisen unterstützen kann, die aber nie für sich allein zur Auflösung der Triebe führt. Der Bodhisattva lernte nun aus der oben geschilderten schmerzlichen Erfahrung: so geht es nicht. Anstatt ruhiger zu werden, wurde der Körper mit den Trieben unruhiger, regsamer, weil die Triebe sich gegen die gewaltsame Unterdrückung wehrten. Doch sagt der Erwachte hier - und so auch bei allen weiteren Formen der körperlichen Selbstqual - ausdrücklich, dass das entstandene körperliche Wehgefühl das Herz nicht bewegen konnte, er war also nicht in der Gewalt des Herzens, d.h. seine Gedanken kreisten nicht gefühlsbesetzt um

seine körperlichen Schmerzen herum. Es wurde nur nüchtern festgestellt: „Der Körper mit den Sinnesdrängen rebelliert.“ Aber nicht wurde der Bodhisattva deswegen *erschreckt, getroffen, erschüttert und verstört*. Nicht geriet er in Panik oder brach alle Bemühungen ab, sondern so wie ein Naturwissenschaftler eine Versuchsreihe durchführt mit klarer Beobachtung aller Veränderungen, so registrierte der Bodhisattva alle psychischen und körperlichen Vorgänge klar bewusst, geistesgegenwärtig seines Zwecks, durch körperliche Schmerzen sinnliches Begehren aus dem Körper auszutreiben.

Gewalt gegen den Atem

Als sich der direkte Angriff gegen die Triebe als unmöglich und erfolglos erwies und nur bewirkte, dass die Sinnesdränge des Körpers unruhiger wurden, da versuchte der Bodhisattva, der Grundbewegtheit des Körpers selber - dem Atem – beizukommen.

Da kam mir der Gedanke: „Wie wenn ich nun durch Einstellung des Atems zur Entrückung von der sinnlichen Wahrnehmung kommen könnte?“

Und ich hielt nun die Ein- und Ausatmung durch Mund und Nase an. Und indem ich die Ein- und Ausatmung durch Mund und Nase anhielt, erhob sich in den Ohren ein ungeheures Sausen durch die hinausströmende Luft wie das Sausen der ausströmenden Luft bei dem Blasebalg eines Schmieds. Aber ich blieb standhaft und unermüdlich, beobachtend, geistesgegenwärtig, nur der Körper rebellierte, nicht wurde er beruhigt durch diesen Schmerzenskampf; aber das solcherart entstandene Wehgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Er glaubte aber, er habe noch nicht genug Gewalt angewendet, und steigerte die Intensität der Übung noch dadurch, dass er

jetzt auch die Atmung durch die Ohren anhielt, von der wir überhaupt keine Kenntnis haben.

Und indem ich die Ein- und Ausatmung durch Mund, Nase und Ohren anhielt, da stieß die Luft mit ungeheurer Wucht gegen den Schädel, wie wenn ein starker Mann mit einem Schwert den Schädel anbohrte, und ich empfand heftige Schmerzen im Kopf, so als wenn ein starker Mann einem anderen mit einem Lederriemen den Kopf zusammenpresste. Dann wieder wühlten starke Schmerzen im Bauch, so als wenn ein Rindschlächter mir mit dem Schlachtmesser den Bauch aufschnitte, und der ganze Körper schien mir zu brennen, so als wenn mich zwei starke Männer in eine Grube mit glühenden Kohlen würfen. Aber ich blieb standhaft und geistesgegenwärtig, nur der Körper rebellierte, nicht wurde er beruhigt durch diesen Schmerzenskampf. Aber das solcherart entstandene Wehgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Da sahen mich nun Gottheiten und sagten: Gestorben ist der Asket Gotamo. – Andere Gottheiten sagten: Nicht gestorben ist der Asket Gotamo, aber er stirbt. – Und andere Gottheiten sagten: Nicht gestorben ist der Asket Gotamo und nicht stirbt er; heilgeworden ist der Asket Gotamo. Dies ist der Zustand eines Geheilten. –

Gewalt gegen den Körper

Als der Bodhisattva durch jene Vergewaltigung des Atems sterbenselend geworden war, so dass die Gottheiten dachten, er sei bereits tot oder nahe dem Tode, da kam ihm der Gedanke:

Wie wenn ich mich nun gänzlich der Nahrung enthiel-

te? Da traten Gottheiten zu mir heran und sprachen: ‚Wolle nicht, Würdiger, dich gänzlich der Nahrung enthalten! Wenn du dich, Würdiger, gänzlich der Nahrung enthalten wolltest, so würden wir dir himmlische Nahrung (oja = Od) durch die Poren einflößen. Dadurch wirst du am Leben bleiben.‘ Da kam mir der Gedanke: „Wenn ich nun auch gänzliches Fasten einhielte, diese Gottheiten mir aber himmlische Nahrung durch die Poren einflößten und ich dadurch am Leben erhalten würde, so wäre es bloßer Schein.“ Und ich wies die Gottheiten zurück und sagte: Schon gut!

Er erwog hier also die Möglichkeit, durch völlige Nahrungsenthaltung die Triebe des Körpers auszuhungern. Hier ist kein Gedanke daran, etwa durch Selbstmord der Daseinsproblematik entgehen zu wollen, denn er wusste ja, dass er wiedergeboren würde, solange die unbewältigten Triebe bestanden. Er glaubte aber, dass er ohne körperliche Nahrung die Triebe besser und direkter bekämpfen könnte. Doch Gottheiten wollten ihn nicht zugrunde gehen lassen, darum war sein Vorsatz undurchführbar geworden, und er zog es vor, die zur Körpererhaltung unerlässliche Nahrung selbst zu sich zu nehmen. Dies mochte ihm als ein Gebot innerer Redlichkeit auch gegenüber seiner Umwelt erscheinen. Sie sollte weder glauben, er nehme keine Nahrung ein, noch ihn wegen seiner Verbindung mit Göttern verehren. Er beschloss dann, so wenig wie möglich Nahrung zu sich zu nehmen, nur eben so viel, dass die Lebenskraft erhalten blieb.

Da kam mir der Gedanke: „Wie wenn ich nun sehr wenig Nahrung zu mir nähme, immer nur eine hohle Hand voll, mag es nun Bohnenbrühe sein, mag es Wickenbrühe sein, mag es Brühe von kleinen oder großen Erbsen sein!“ Und ich nahm nur sehr wenig Nahrung zu mir, immer nur eine hohle Hand voll. Und als ich

nur ganz wenig Nahrung zu mir nahm, da wurde der Körper außerordentlich mager; wie dürres, welkes Rohr wurden da die Arme und Beine durch diese äußerst geringe Nahrungsaufnahme. Wie ein Kamelhuf wurde das Gesäß; das Rückgrat wie eine Kugelkette; die Rippen wie Dachsparren eines alten Hauses; wie Wassersterne tief unten in einem Brunnen, so erschienen die Augen tief versunken in den Augenhöhlen; wie ein aufgeschnittener Kürbis in heißer Sonne, so schrumpfte die Kopfhaut zusammen. Wenn ich den Bauch anfühlen wollte, berührte ich das Rückgrat, und wenn ich das Rückgrat anfühlen wollte, berührte ich die Bauchhaut. So nahe war mir die Bauchdecke ans Rückgrat gekommen durch diese äußerst geringe Nahrungsaufnahme; und ich wollte Kot und Harn entleeren, da fiel ich vornüber hin durch diese äußerst geringe Nahrungsaufnahme. Wenn ich mit der Hand die Glieder rieb, fielen die wurzelfaulen Haare ab.

Da sahen mich Menschen und sagten: Blau ist der Asket Gotamo. – Andere Menschen sagten: Nicht blau ist der Asket Gotamo, braun ist der Asket Gotamo. – Und andere Menschen sagten: Nicht blau ist der Asket Gotamo und nicht braun ist der Asket Gotamo, gelbhäutig ist der Asket Gotamo. – So sehr war die helle, reine Hautfarbe angegriffen worden durch diese äußerst geringe Nahrungsaufnahme.

Mit äußerster Konsequenz war er diesen Weg der Gewalt bis zu diesem Stand gegangen.

Als der Bodhisattva aus einer Ohnmacht erwachte, die ihn aus Schwäche des Leibes überfallen hatte, da kam ihm der Gedanke: „*Dies ist die äußerste Selbstqual, die jemals Asketen und Priester auf sich genommen haben oder künftig auf sich nehmen werden oder jetzt auf sich*

nehmen, und doch erreiche ich mit dieser Selbstqual nicht die Wissensklarheit vom Heil, die alles menschliche Wissen übersteigt. Sollte es nicht doch einen anderen Weg zur Erwachung geben?“

Entdeckung des rechten Weges

Er sagte sich ganz nüchtern: Ich wollte doch für mich und andere den Ausweg aus dem Leiden finden, aber stattdessen habe ich das Leiden nur vergrößert, mir zusätzliche Schmerzen zugefügt, mehr als je ein Asket. Der Weg der Schmerzen kann nicht der richtige sein. *Wie wenn es nun einen anderen Weg zur Erwachung gäbe?* In diesem Augenblick, als er alles aktive Streben einstellte und am Ende der bisherigen Möglichkeiten angelangt war, in dieser Situation des Loslassens, in der er ganz still war, da erinnerte sich sein Geist des stillsten und wohltuendsten Erlebnisses, das er bisher gehabt hatte, des Jugenderlebnisses der weltlosen Entrückung:

Da erinnerte ich mich, dass ich einst, als mein Vater während der Feldarbeiten beschäftigt war, im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaumes saß und dort fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, in stillem Bedenken und Sinnen in weltabgelöster Entrückung verweilte. Und der Erinnerung an diese Erfahrung folgend, erkannte ich: „Das mag wohl der Weg zur Erwachung sein!“ Da kam mir, der Erinnerung nachfolgend, der Gedanke: „Dies ist der Weg zur Erwachung. Sollte ich etwa jenes Wohl fürchten, jenes Wohl jenseits der Sinnendinge, jenseits der unheilsamen Dinge? Nein, ich fürchte jenes Wohl jenseits der Sinnendinge, jenseits der unheilsamen Erscheinungen nicht. Aber nicht kann jenes Wohl mit einem so entkräfteten Körper erreicht werden. Wie wenn ich nun feste Nahrung zu mir nähme, gekochten Reis.“ Und ich

nahm feste Nahrung zu mir, gekochten Reis.

Nachdem er also 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 Kind überkommen, ihn über alle Weltlichkeit hinausgehoben und tief beseligt hatte. Sofort sah er die Möglichkeit, dass dies der Weg sein könnte, und als er seine Aufmerksamkeit nun der Erinnerung an seine Erfahrung in der Kindheit zuwandte, da wurde ihm zur Gewissheit, dass dies der richtige Weg sei, um zuletzt zur Erwachung zu kommen, dass das feuchte Holzscheit nur trocken wird durch das Erlebnis überweltlichen Wohls.

Dabei drängt sich uns die Frage auf, warum er denn so lange Jahre des vergeblichen Mühens brauchte, warum er sich so quälen musste, ehe er sich an den richtigen Weg erinnerte. Die Antwort auf diese Frage gibt er selber. Er fragte sich nämlich sogleich, als ihm das damalige Wohl der Entrückung einfiel: *Sollte ich etwa jenes Glück fürchten, jenes Glück, das jenseits der Lüste, jenseits der unheilsamen Erscheinungen ist?* Man mag sich wundern, warum er gerade diese Frage stellt. Sie ist aber verständlich im Hinblick auf den indischen Milieueinfluss. Da galt bei den Asketen zumeist das Dogma: *„Nur durch Wehe ist Wohl zu erlangen.“* Und trotz all seines Wissens verfiel auch der um Erwachung ringende Asket Gotamo doch dieser tief eingewurzelten Denkgewohnheit. So misstrauisch waren die indischen Asketen gegen das Wohl. Wer eben aus Erfahrung nur sinnliches Wohl kennt, der identifiziert Sinnlichkeit und Wohl, und daher muss er dann allem Wohl misstrauen.

Das Wohl der weltlosen Entrückungen trocknete die Sinnesdränge des Körpers aus

Der Bodhisattva hatte erkannt, dass es mit geschwächtem,

abgezehrtem Körper unmöglich war, das Wohl der weltlosen Entrückungen zu erkämpfen.

„Wie wenn ich nun feste Nahrung zu mir nähme, gekochten Reis?“ Und ich nahm feste Nahrung zu mir, gekochten Reis.

Zu jener Zeit aber lebten fünf Mönche um mich herum mit dem Gedanken: „Wenn der Asket Gotamo die Wahrheit erlangt haben wird, dann wird er sie uns mitteilen!“

Als ich nun feste Nahrung zu mir nahm, gekochten Reis, da wandten sich jene Mönche von mir ab und gingen fort, da sie glaubten, ich hätte, üppig geworden, den Kampf aufgegeben und mich dem Leben im Überfluss zugewandt.

Man muss sich vorstellen, dass es für einen Asketen keinen größeren Tadel gab als den, er sei „üppig geworden“ und habe die Askese verlassen. So verlor der Bodhisattva hier auch noch die Verehrung und Anerkennung der Welt, die für Asketen oft eine starke Fessel ist. Erst jetzt, nach dem Abzug der fünf Mönche, war er wirklich allein am Ufer des Flusses Nerañjarā bei Uruvelā.

Nachdem der Bodhisattva den Körper gekräftigt hatte, pflegte er hohe Vorstellungen, wandte sich ab von der Sinnensucht. Ohne Feindschaft, liebevoll, erbarmend dachte er an die Wesen, befreite das Herz von ablenkenden Gedanken in voller Gewissheit, dass er auf dem Weg war, der aus allem Leiden herausführt. So wurde er im Gemüt hell und zuversichtlich. Darüber erfreut, erreichte er eine solche Verzückung *(pīti)* im Geist, dass sie die geistige Aufmerksamkeit auf sich lenkte und damit von den Sinnendingen abzog, so dass die Augen nicht mehr nach außen blickten, die Ohren nicht nach außen horchten.

Von diesem Vorgang heißt es (M 118 u.a.): *Wenn der Geist verzückt ist, wird der Körper gestillt.* Keine Sinnesdränge lungern mehr nach Berührung. Auf diesem Weg gelangte er zu dem ersten Grad der Entrückung:

Da verweilte ich abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen. Und so trat die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückung. Und das solcherart entstandene Wohlgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Das Freiwerden von der lebenslänglich gewohnten schmerzlichen Tätigkeit der Sinnesdränge löst ein alles durchdringendes Wohl, süßen Frieden und selige Ruhe aus, das der Bodhisattva wohl empfand und auch nicht scheute, das er aber auch nicht als das Höchste überschätzte. Er strebte danach, den Frieden zu vertiefen, und es trat die zweite Entrückung von Welt und Ich ein, das Herz wurde geeint:
Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilte ich in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung. Und so trat die von Sinnen und Denken befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung. Und das solcherart entstandene Wohlgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Das Gemüt, 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 Einschla-

fen und oft auch noch in Träumen. In der Entrückung aber hören alle fünf Sinnestätigkeiten auf. Da ist kein Ankommen von Welteindrücken und kein Weggehen von Welteindrücken, nur ein Weilen in friedvoller Seligkeit.

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 benennend-bewertende Geistestätigkeit schweigt)*, sondern er wird nur gespeist von einer unterirdischen kühlen, reinen Quelle. (M 39)*

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.

Das wiederholte Erlebnis dieser beiden Entrückungen, das immer wieder erneute Kosten aus dem beglückenden Kraftquell der ersten und zweiten Entrückung, führt dazu, dass die juckenden körperlichen Wunden der Sinnesdränge geheilt werden, d.h. dass das fünffache sinnliche Begehren 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:

Mit der Beruhigung auch des Entzückens lebte ich oberhalb und außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe in unverstörtem Gleichmut klar und bewusst und in einem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: ‚Dem in erhabenem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.‘ So gewann ich den dritten Grad der weltlosen Entrückung. Und das solcherart entstandene Wohlgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Der Wortlaut *„Mit der Beruhigung des Entzückens“* lässt erkennen, dass der Reifegrad für diese dritte weltbefreite Entrückung bedingt ist durch das Aufhören der sinnlichen Bedürftigkeit. Solange diese noch bestand und das Herz auf die sinnliche Wahrnehmung aus war zum Zweck der sinnlichen Befriedigung – da konnte die weltbefreite Entrückung nur durch jenes übergroße „Entzücken“ *(pīti)* 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 gewohnte sinnliche Suche nach außen zur Ruhe kam und damit erst die unvergleichliche Seligkeit oberhalb der Sinnlichkeit erfahren werden konnte.

Nun aber ist ein großes geistiges Wachstum eingetreten, der Bodhisattva 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 und die im Körper wohnende Sucht nach körperlichem Tasten ist vollkommen geheilt. Und nun erst, durch die Genesung und Beruhigung der Sinnesdränge, wird jenes dauernde körperliche Wohlsein erfahren, *von welchem die Heilskenner sagen: Dem in erhabenem Gleichmut klar bewusst Lebenden ist wohl.*

Der von der Sinnensucht Befreite lebt körperlich endgültig im erhabenen Gleichmut und in Leichtigkeit. Über diesen körperlichen Zustand, der über alle menschliche Vorstellung von irdischem Wohl und himmlischem Wohl ungeahnt hinausgeht, empfindet er in seinem Geist ein stilles Wohl. - Das ist das Lebensgefühl des von der Sinnensucht endgültig Befreiten und darum zur dritten Entrückung Fähigen, das ihn auch außerhalb der Entrückung begleitet.

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 ist – so und noch mehr erhöhen sich Wohl und Sicherheit des von der Sinnen-

sucht endgültig Befreiten im Lauf der Gewöhnung. Das erst ermöglicht die höchste Entrückung:

Nachdem ich über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen war, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit völlig gestillt hatte und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine lebte, da erlangte ich die vierte Entrückung und verweilte in ihr. Und das solcherart entstandene Wohlgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

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 jener reine Gleichmut, der alle Seligkeit der ersten Aufstiegstufe hinter sich und unter sich gelassen hat. Hier sind alle Vergleiche unzulänglich.

Selbst das Wohl des dritten Weisheitsdurchbruchs
konnte das Herz des Bodhisattva nicht aufwühlen

Der Erwachte vergleicht später den durch die weltlosen Entrückungen völlig Reingewordenen, über alle Welt und Weltlichkeit Hinausgewachsenen, mit einem fertig ausgebrüteten, aber noch im Ei befindlichen Vogel, welcher in jedem Augenblick kräftig die Eischale durchstoßen wird in sein eigentliches Leben. So wie dieses Küken, solange es noch in der Schale ist, noch nichts von sich weiß und noch nichts von seinem Leben weiß, so ist der gewöhnliche Mensch noch blind und augenlos und kennt von der wahren Größe und den wahren Zusammenhängen der Existenz noch nichts. Aber so wie das Küken, nachdem es durch die Schale hindurchbricht, erst dann Wissen gewinnt von sich und seinem Leben, so gewinnt der Mensch erst mit der Vollendung der vier weltlosen Entrückungen und die dadurch erfahrenen Weisheitsdurchbrüche jenes universale Wissen von den Möglichkeiten und Zusammenhängen der Existenz.

Was ein bis hierhin Fortgeschrittener zu sehen wünscht – seine „eigenen früheren Leben“, die vergangenen Leben „anderer“, seine „eigenen“ Herzensregungen und die „anderer“ - worauf er nur seinen Blick richtet, das sieht und erfährt er in universaler Wahrnehmungsweise. Wenn etwas mit Allwissenheit bezeichnet werden kann, dann ist es diese universale Wahrnehmungsweise. Sie hat nichts zu tun mit der aus sinnlicher Wahrnehmungsweise hervorgehenden Blendung. Sie besteht vielmehr in der erlebten und erfahrenen Sprengung und Transzendierung der beschränkten Wahrnehmungsweise, in welcher alle Vergangenheit und alle Zukunft, wie der normale Mensch sie kennt, sich als begrenzende „Scheuklappen“ erweisen, die nun abgefallen sind.

Die universale Wahrnehmungsweise ist nur dem völlig indifferenten Herzen möglich, das auf keinerlei Erlebnis mit einem stärkeren Gefühl reagiert, d.h. also demjenigen Menschen, der immer vollkommen gleichen Gemütes gleichmütig bleibt, weil ihm alles, was nur „erlebt“ werden und das heißt ja bewusst werden kann, völlig gleich gültig ist bzw. gleich ungültig. Er weiß, dass dies alles Wahrnehmung ist, bedingt durch früheres, aus beschränkter Sicht und falschem Urteil hervorgegangenes Wirken.

Er hat erkannt, dass ihm immer nur das begegnet, was er irgendwann zuvor selbst ins Dasein gesetzt hat, dass es gar nicht eine Welt an sich, ein Dasein an sich, ein Ding an sich und auch kein wirkliches „Ich“ gibt, dass sein ganzes Tun immer nur Säen war und sein ganzes Erleben, Wahrnehmen immer nur Ernte war – Karma. -

Nun hat er genug. Abgelöst von allem, wurde der Bodhisattva durch die Weisheitsdurchbrüche zum Buddha, zum Erwachten:

Nachdem das Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still geworden war, da richtete ich es auf die Erkenntnis der Versiegung aller Wollensflüsse / Ein-

flüsse: „Das ist das Leiden“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensentwicklung“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensbeendigung“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die zur Leidensbeendigung führende Vorgehensweise“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß.

„Das sind die Wollensflüsse / Einflüsse“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der Wollensflüsse / Einflüsse Entwicklung“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der Wollensflüsse / Einflüsse Beendigung“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die zur Auflösung der Wollensflüsse / Einflüsse führende Vorgehensweise“, erkannte ich der Wirklichkeit gemäß.

Als ich so erkannte, so sah, wurde das Herz vom Wollensfluss nach Sinnendingen, von den Einflüssen durch Sinnendinge – vom Wollensfluss nach Sein, von den Einflüssen durch Seinwollen – vom Wollensfluss nach Wahn, von den Einflüssen des Wahns – erlöst; als es erlöst war, war das Wissen: „Es ist erlöst. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitshandel; getan ist, was zu tun war, jetzt gibt es kein Nachher mehr.“ Das hatte ich nun verstanden. -

Dieses Wissen hatte ich in den letzten Stunden der Nacht als drittes gewonnen, den Wahn zerstört, das Dunkel aufgehoben, den Klarblick gewonnen, wie ich da ernst, unermüdlich in der Aufhebung aller Wollensflüsse, aller Einflüsse verweilte. Und das solcherart entstandene Wohlgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Nach M 26 fasst der Erwachte die entscheidenden Wissen, die er nun gewonnen hatte, zusammen in den Worten:

Und ich, der ich selber Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Schmerz

und Schmutz unterworfen, die davon freie, unvergleichliche Sicherheit, Nirvāna suchte, fand die geburtlose, alterslose, krankheitslose, todlose, schmerzlose, schmutzlose, unvergleichliche Sicherheit, das Nirvāna. Die klare Gewissheit ging mir nun auf: „Für ewig bin erlöst ich, das ist das letzte Leben, und nicht mehr gibt es Wiedersein.“

Der Stand der Erlösung ist das größtmögliche Glück ohne auch nur die geringste Möglichkeit des Ergreifens. So sagt der Buddha, dass auch das Glück des vollendeten dritten Wissens, das Wohl der Triebbefreiung, der Befreiung von allen Wollensflüssen/Einflüssen nicht das Gemüt bewegen konnte. Und der Bericht zu Anfang des *Vinaya* fährt hier mit folgenden Worten fort:

Zu einer Zeit weilte der Erhabene, nachdem er eben erwacht war, bei Uruvelā am Ufer der Nerañjarā, am Fuß des Baums der Erwachung. Und der Erhabene saß sieben Tage lang in einer einzigen Haltung mit verschränkten Beinen am Fuß des Baumes der Erwachung, das Glück der Erlösung erfahrend. (MV I,I = Ud I,I)

Es wird berichtet, dass der Erwachte nach der Erlösung diesem Glück in Versen Ausdruck gegeben hat:

Alles Liebesglück auf Erden,
aller Götter Himmelswonnen
sind kein Sechzehntel des Glücks
dessen, der dem Durst entronnen. (Ud II, 2)

Unglücklich ist, wer Lasten trägt,
und glücklich, wer entlastet geht.
Ist abgeworfen schwere Last,
nimmt nimmermehr man neue auf.

Wenn alles Dasein abgetan,
wenn alles Denken kam zu End‘,
wenn alle Dinge durchgeschaut,
dann gibt’s kein neues Dürsten mehr. (Udānavarga)

Fast sieben Jahre des Kämpfens und Leidens hatte der Buddha hinter sich, Jahre der Askese und der Anstrengung von Körper und Geist bis an die Grenzen des Todes – und vor allem hatte er hinter sich die Unendlichkeit der Leiden des Samsāra, denen gegenüber diese letzten Jahre nur wie ein Sandkorn gegenüber dem Himālaya waren. Von all diesem Leiden fühlte er sich nun für ewig frei. Der Körper war vom Glück der Herzenseinigung durchtränkt und durchsättigt, entspannt und beruhigt. Das Herz war erlöst von allem Wollen, von allem Mangel, von jedem Wunsch, von jeder Angst befreit, eben wunschlos glücklich. Und der Geist wusste, dass dies nun für ewig gesichert war, dass nie wieder ein Durst aufkommen, Leiden entstehen konnte. Das aber war ein solches Meer von Glück, eine solche Fülle von Wohl, dass es vier Wochen der völligen Stille bedurfte, um das zur Kenntnis zu nehmen. Was hatte der Bodhisattva nicht äonenlang unternommen, um dieses Glücks teilhaftig zu werden, und jetzt hatte er es gewonnen – das war das tiefste Aufatmen, das denkbar ist. Alle Menschen ersehnen so sehr, ohne Sorgen zu sein, aber wirklich ohne Sorgen sein kann nur ein Geheilter, weil ihm jetzt und in der „Zukunft" nicht das geringste Leiden mehr bevorsteht. Alles, was ihm noch während des Bestehens seines Körpers begegnen mag, das betrifft ihn nicht mehr, er erfährt sich nie mehr anders denn vollkommen erlöst; körperliches Leid kann ihn nicht treffen, und geistig-seelisches Leid kennt er nicht mehr.

Nachdem sich der Bodhisattva vorher äußerste körperliche Schmerzen zugefügt hatte, hat der nunmehrige Buddha das höchste nur mögliche Wohl erfahren. Diese ergreifende Schilderung höchster Anstrengungen und Erreichung höchster Ziele musste Saccako überzeugen, dass der Erwachte leibhaftig äußerstes Wehe und Wohl erfahren hat.

Der Erwachte hatte zu Saccako nach dem Bericht über seine Triebversiegung gesagt:

Dieses Wissen hatte ich nun in den letzten Stunden der Nacht als drittes errungen, den Wahn zerstört, das

Dunkel aufgehoben, den Klarblick gewonnen, wie ich da ernst, unermüdlich in der Aufhebung aller Wollensflüsse/Einflüsse verweilte. Und das solcherart entstandene Wohlgefühl konnte das Herz nicht aufwühlen.

Unbeeinflussbarkeit durch Aufhebung
von Anziehung, Abstoßung, Blendung

Dann fuhr der Erwachte fort:

Wenn ich in Versammlungen von Hunderten die Lehre darlege, dann denkt wohl jeder Einzelne: „In Bezug auf mich verkündet der Asket Gotamo die Lehre.“ So ist das aber nicht zu verstehen. Der Vollendete belehrt alle zu ihrer Aufklärung. Wenn die Darlegung beendet ist, dann kehre ich in den früheren Einigungszustand zurück, sammle das Herz, beruhige es, richte es auf eines, einige es, und so verweile ich ständig, andauernd. –

So ist es auch von Herrn Gotamo als dem Geheilten, vollkommen Erwachten zu erwarten! –

Saccako ist kein zur Herzenseinigung Geneigter, wie aus seiner anschließenden Frage ersichtlich ist, der von seinem Anliegen, Schwächen beim Erwachten und seinen Mönchen zu finden, nicht lassen kann. Es mag auch sein, dass Saccako einen Widerspruch sah zwischen der geschilderten Triebversiegung und dem von ihm beobachteten körperlichen Bedürfnis des Erwachten, der Neigung des Körpers zum Schlafen in der heißen Mittagszeit nachzugeben:

Gibt der verehrte Gotamo wohl zu, am Tag zu schlafen? –

Ich gebe es zu, im letzten Monat des Sommers nach

dem Mahl, wenn ich vom Almosengang zurückgekehrt bin, das Obergewand vierfach gefaltet auszubreiten und auf der rechten Seite liegend klarbewusst zu schlafen. –

Das wird aber von manchen Asketen und Priestern als „Verweilen in der Blendung“ bezeichnet.

Auch der Erwachte bezeichnet es als solches, wenn er sagt (M 16):

Ein Mönch, der so viel gegessen hat, wie der Magen mag, sich danach behaglich dem Sitzen, Liegen, Träumen hingibt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung. - Ein solcher Mönch erfüllt nicht den Zweck des Ordenslebens.

Aber der Erwachte sagt ausdrücklich, dass die Geheilten *„getan haben, was zu tun ist.“ „Gekämpft haben sie unermüdlich, sie können nicht mehr lässig werden.“ (M 70)* Auch wenn der Körper des Geheilten klarbewusst schlafen gelegt wird, so geschieht es nicht darum, weil er in sinnlichem Genuss – aus Blendung – zu viel gegessen hätte, sondern weil körperliche Schmerzgefühle ihn den Weg des geringsten Widerstandes wählen lassen. Der Erwachte antwortet Saccako:

Nicht insofern ist man verblendet oder nicht verblendet; wie man verblendet und nicht verblendet ist, das höre und achte wohl auf meine Rede. –

Ja, Herr –, erwiderte Saccako, der junge Niganther dem Erhabenen zustimmend.

Der Erhabene sprach: Wer da die Wollensflüsse/Einflüsse (āsavā), die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden ausbrütenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, nicht aufgegeben hat, den nenne ich verblendet, denn durch die Nichtaufgabe der Wollensflüsse/Einflüsse

ist man verblendet. Wer die Wollensflüsse/Einflüsse, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden ausbrütenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, aufgegeben hat, den nenne ich unverblendet, denn durch die Aufgabe der Wollensflüsse/Einflüsse ist man unverblendet. Der Vollendete hat die Wollensflüsse/Einflüsse, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden ausbrütenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, aufgegeben, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Gleichwie etwa eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat, nicht wieder emporwachsen kann, ebenso auch hat der Vollendete dieWollensflüsse/Einflüsse, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden ausbrütenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, aufgegeben, an der Wurzel abgeschnitten, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können.

Hier sagt der Erwachte noch einmal ausdrücklich, dass Blendung nur durch die Triebe (Wollensflüsse, Anziehung und Abstoßung) zustande kommt und dass der Geheilte alle Triebe: Anziehung, Abstoßung, Blendung vollkommen aufgehoben hat. Der normale Mensch ist ununterbrochen verletzbar durch seine Empfindlichkeit, die daher kommt, dass er dieses und jenes mag (Anziehung) und anderes nicht mag (Abstoßung). Das Mögen und Nichtmögen wird nicht von der Vernunft bestimmt, sondern von den Trieben des Herzens, den inneren Neigungen, Geschmacksrichtungen, die sich der Mensch angewöhnt hat. Und erst recht hat der Mensch Sympathie oder Antipathie in Bezug auf Menschen. Diese Geschmäcke sind die Verletzbarkeit des Menschen, er hat sich selber festgelegt mit seinen Geschmäcken, bedarf dieser und jener Dinge, die

just so und so sein müssen; wenn sie anders sind, behagen sie ihm nicht, tun weh. Wegen dieser Empfindlichkeit sind alle Berührungen für den normalen Menschen Berührungen, die die Empfindlichkeit treffen, beeinflussen, ihr entsprechen oder widersprechen und darum Wohl- und Wehgefühl auslösen und Denken, Reden und Handeln erzwingen. So sind die Triebe, Anziehung, Abstoßung, Gier und Hass, die Bedingung für die Blendung und dadurch bedingten Einflüsse.

Bei starken Tendenzen, starker Gier und starkem Hass ist starke Blendung, sind starke Einflüsse; bei geringerer Gier und geringerem Hass sind geringere Einflüsse.

Wenn aber durch Aufhebung des Wahnwissens Anziehung und Abstoßung, Gier und Hass, ganz aufgehoben sind, kein Anliegen da ist, das zu Angenehmem hinzieht, von Unangenehmem fort will, dann ist der von allen Trieben, Wollensflüssen, Geheilte ohne Einflüsse, die Gefühle des Betroffenseins auslösen könnten, und ohne Aktionsdrang. Alle aus früherem Wirken ankommende Ernte wird damit wirkungslos, da sie eben nur registrierbar berühren, aber nicht eindringen, einfließen kann, weil alles Wollen aufgehoben ist.

Wenn ein Geheilter sinnlich wahrnimmt, an Auge, Ohr usw. die Erscheinungen herantreten, dann ist innerlich kein Empfänger mehr für diese Erscheinungen da, kein aus Anziehung und Abstoßung gefügter Spannungs- und Wollenskörper, der davon betroffen wird, der sie empfindet und mit Gefühl beantwortet: Weil die Augen usw. ohne Lugerdrang usw. sind, können Berührungen nicht einfließen. Da er sich mit keiner der fünf Zusammenhäufungen identifiziert, keine als Eigentum empfindet, zu keiner noch eine Neigung verspürt, ist die Verletzbarkeit aufgehoben; was mit den fünf Zusammenhäufungen geschieht, das sind für ihn keine Einflüsse mehr, die Wohl- oder Wehgefühl-Resonanzen 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.

Der Erwachte vergleicht die Verletzbarkeit des an Gier und Hass Leidenden, das Angenehm-und-unangenehm-Berührtwerden auch mit dem Nagen von Insekten an einer offenen Wunde, und er bezeichnet die sechs auf Berührung gespannten Süchte in den Sinnesorganen als Wunden. (M 105) Der Geheilte wird zwar berührt von Sinneseindrücken, doch diese Berührung wird verglichen mit einer vollkommen geheilten Wunde. Wegen der Unverletzbarkeit gibt es nichts mehr, das eindringen kann, und darum gibt es auch keine Einflüsse.

Zwar erfährt 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 nicht in ihn eindringen und sein Herz und Gemüt bewegen, beeinflussen.

Einen äußerlich sichtbaren Beweis für die Untreffbarkeit des Geheilten hat Saccako, 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.

Nach diesen Worten sprach Saccako, der junge Niganther, zum Erhabenen:

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 mit Purano Kassapo oder mit Makkhali Gosalo oder mit Ajito Kesakambali oder mit Pakudho Kaccāyano oder mit Sanjayo Belattha-

putto oder mit Nigantho Nāthaputto ein Gespräch führte, dann kamen sie von einem zum anderen, schweiften vom Gegenstand ab und zeigten Zorn, Hass und Ärger. Bei Herrn Gotamo aber bleibt trotz aller Einwendungen die Hautfarbe immer hell und der Gesichtsausdruck ruhig wie eben bei einem Geheilten, vollkommen Erwachten.

Wohlan denn, jetzt wollen wir gehen, Herr Gotamo. Manche Pflicht und Obliegenheit wartet auf uns. – Wie es dir nun belieben mag. –

Da erhob sich Saccako Niganthaputto erhoben und beglückt durch des Erhabenen Rede von seinem Sitz und ging fort.

VERSIEGUNG DES DURSTES I
37. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Die folgende Belehrung des Götterkönigs mutet wie eine Zusammenfassung von Rāhulos Übungsschritten (M 147) an und ist in der Rahmenerzählung eine Demonstration der Triebe, die die rechte Anschauung zeitweise unter sich begraben zu haben scheinen – vorgeführt an dem Beispiel *Sakkos*, des Götterkönigs.

Sakko, der König der Götter der Dreiunddreißig, stellt in dieser Lehrrede Fragen an den Erwachten. Die Götter der Dreiunddreißig, deren oberster Herrscher Sakko ist, sind Himmelswesen, zwei Stufen über menschlichem Erleben. Sie haben als Menschen neben der Einhaltung der Tugendregeln vier Eigenschaften besonders gepflegt:

1. Sie haben Gaben gegeben an Bedürftige,
2. liebevolle, tröstende, helfende Worte gesagt,
3. im Tatbereich geholfen, wo sie konnten und wo Not war,
4. sie haben die Wünsche der anderen gemerkt und bedacht wie ihre eigenen.

Hat ein so gesinnter und sich übender Mensch bis zum Tod sein Wollen und Empfinden solcherart erhöht, veredelt und erhellt, war er als Mensch schon ein „Engel in Menschengestalt“, dann zeigt sich diese seelische Verfassung auch in seiner neuen Daseinsform: Sein feinstofflicher Körper als sichtbarer Ausdruck der Triebe erscheint in hellem, strahlendem Leuchten in der Umgebung von Wesen, die ähnlich geartet sind.

Sakko besuchte öfter den Erwachten und die Mönche, die ihn wahrnehmen und mit ihm sprechen konnten. In einer anderen Lehrrede (D 21) ist ebenfalls ein Gespräch des Erwachten mit Sakko überliefert. Es ist möglich oder gar wahrscheinlich, dass dieses Gespräch zeitlich nach dem in M 37 überlieferten stattfand. Denn in D 21 äußert Sakko, dass er große Freude darüber empfindet, dass er in die Heilsanziehung gelangt ist, und er sieht voraus, dass er nur noch zweimal wiedergeboren

wird: einmal im Menschentum und das zweite Mal bei den in *„Reinheit Wohnenden“ (suddhāvāsa).* Zu letzterem Erleben gelangen nur Nichtwiederkehrer, das sind solche Wesen, die zur restlosen Aufhebung alles sinnlichen Begehrens gekommen sind und darum das Erleben einer Sinnensuchtwelt endgültig hinter sich gelassen haben. In dieser Rede (D 21) fragt Sakko am Anfang des Gespräches:

So haben nicht alle Asketen und Brahmanen das Ziel vollkommen erreicht, die Sicherheit, den Reinheitswandel, das Höchste erreicht?
Und der Erwachte antwortet:
Nicht, Götterkönig, haben alle Asketen und Brahmanen das Ziel vollkommen erreicht, die Sicherheit, den Reinheitswandel, das Höchste erreicht. Die da, Götterkönig, als Mönch durch Tilgung des Durstes erlöst sind, diese haben das Ziel vollkommen erreicht, die Sicherheit, den Reinheitswandel, das Höchste erreicht.
„Die Aufhebung des Durstes“ ist das Ziel dessen, der des Durstes Leidhaftigkeit erkannt hat, und die Heilgewordenen haben dieses Ziel erreicht.

Wie gut Sakko die Antwort des Erwachten verstand, zeigt seine folgende Bemerkung:
Regung, o Herr, ist Krankheit, Regung Siechtum, Regung Stachel, Regung reißt da den Menschen herum zu dieser und zu jener Rückkehr ins Dasein. So wird der Mensch bald empor-, bald herabgetrieben.

Regung, Unruhe, Bewegung – eben Aktivität des Durstgetriebenen – entsteht immer nur aus Mangel, aus Schmerz, aus Qual der nach Befriedigung lechzenden Triebe.

Sakko als langlebige Gottheit sieht die Wesen dahinsterben und wiedererscheinen, sieht sie je nach den Qualitäten der Triebe die Daseinsformen wechseln. Er sieht den rasenden Zug des Verlangens, das von Augenblick zu Augenblick Befriedigung wünscht, und wird bewegt von dem Wunsch, die-

sen Durst aufzuheben. Er sieht, wie Mönche in der Umgebung des Erwachten diesen Durst aufgehoben haben, und sucht darum den Erwachten auf (M 37):

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi, im Osthain, auf Mutter Migāros Terrasse. Da nun begab sich Sakko, der Götterkönig, dorthin wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und stellte sich seitwärts hin. Seitwärts stehend sprach nun Sakko, der Götterkönig, zum Erhabenen:

Inwiefern ist ein Mönch, o Herr, durch Versiegung des Durstes erlöst, vollkommen befreit, vollkommen in Sicherheit, vollkommen rein, vollkommen heil, Höchster der Götter und Menschen? –

Da hat, König der Götter, ein Mönch gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten." Wenn der Mönch, König der Götter, dies gehört hat: „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). Wenn er alle Dinge durchschaut hat und nun ein Gefühl empfindet: wehe, wohl, weder weh noch wohl, so beobachtet er bei diesen Gefühlen ihre Unbeständigkeit. Durch die Erfahrung ihrer Unbeständigkeit erfährt er ihre Entreizung, ihr Aufhören und damit ihre Überwindung. Und nachdem er bei den Gefühlen, ob wohl oder weh oder weh noch wohl, ihre Unbeständigkeit, ihre Entreizung, ihr Aufhören und damit ihre Überwindung erfahren hat, ergreift er nichts in der Welt. Nichts in der Welt ergreifend, wird er durch nichts erschüttert. Unerschüttert erreicht er die Triebversiegung. „Versiegt ist die Ge-

burt, beendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun ist. Nichts mehr nach diesem hier", weiß er nun.

Insofern ist ein Mönch durch Versiegung des Durstes erlöst, vollkommen befreit, vollkommen in Sicherheit, vollkommen rein, vollkommen heil, Höchster der Götter und Menschen.

Durch Gefühl bedingt ist Durst

Der Götterkönig fragt also, wie man durch Versiegung des Durstes erlöst werden könnte. Durst ist ein im Geist aufgekommenes bewusstes Verlangen nach den verschiedensten Dingen. Solche Dinge, zu denen der sie betrachtende Mensch eine Zuneigung hat, erscheinen ihm schön, und solche Dinge, die dem inneren Anliegen widersprechen, erscheinen ihm abstoßend. Die Menschen sehen die Dinge also immer mit Gefühl übergossen. Mit Wohlgefühl übergossen, erscheinen ihnen viele Dinge angenehm, mit Wehgefühl übergossen, erscheinen ihnen viele Dinge unangenehm. Dieselben Dinge, die mir gefallen, können meinem Nachbarn widerstreben oder gleichgültig sein, so dass er z.B. sagt: „Ich kann nicht verstehen, wie dir das gefallen kann, das ist doch ekelhaft" oder „Das kann einem doch ganz gleichgültig sein." Daran sieht man, dass die Bewertung der Dinge subjektiv bedingt ist, nämlich durch die innewohnenden Neigungen, Triebe, Wünsche, Sehnsüchte. Die Triebe erfahren die Dinge also als ihnen entsprechend oder widersprechend, d.h. als wohl oder weh oder gleichgültig, und mit diesen Gefühlsurteilen übergossen, werden sie in den Geist eingetragen, der nun im Dienst der Triebe sehnend, durstig sagt: „Das will ich haben" oder „das soll weg."

Je stärker das Wohlgefühl ist, um so mehr dürsten die Wesen nach Wiederholung. Die starken Wohlgefühle lösen einen starken zu dem Erlebten hinstrebenden Durst aus; die starken Wehgefühle dagegen lösen einen starken fortstrebenden Durst

aus, während die schwachen 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.–

Unter Durst wird also verstanden, dass man im Geist um seine Zuneigung zu den Dingen oder Abneigung gegen jene Dinge weiß und die Kraft der Zuneigung und Abneigung spürt, was einen entsprechenden Einfluss auf den Willen ausübt.

Vom Durst sagt der Erwachte, dass er auf dieses und jenes setzt, mit diesem und jenem rechnet, nach Befriedigung sucht. Umgekehrt kommt bei besonders schmerzlichen Erlebnissen der Durst auf, sie zu vermeiden, zu fliehen.

Durst ist also ein bewusst gewordener, im Geist sich meldender Drang nach den verschiedenen sinnlichen und geistigen Erlebnissen, der, obwohl zur Erhaltung des Körpers nicht immer nötig, doch so stark sein kann wie das Bedürfnis nach Einatmen, Ernährung und Schlaf. Aber im Gegensatz zum Körper kann das Herz, die Gesamtheit der Triebe, am Mangel, an der Nichterfüllung seiner Bedürfnisse, nicht sterben. So sind seinen Spannungsqualen kaum Grenzen gesetzt.

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.

Gefesselt mit des Durstes Band,
das Herz gereizt von Sein zu Sein,

in Māros Joche eingespannt,
ohn' Kampfesfrieden, ohne Ruh'
durchwandern sie den Wandelkreis,
die Menschen von Geburt zu Grab. (It 58)

Mit zunehmenden Trieben wächst auch der Durst, so dass die Menschen in der Regel am Ende des Lebens durstiger, also ärmer sind als am Anfang und darum das nächste Leben mit größerem Verlangen beginnen.

Der Götterkönig weiß darum, dass die Wesen des Durstes Allgewalt ausgeliefert sind, durch ihn hin und her gerissen werden. Auch die Götter haben noch Durst, wenn auch nicht mehr nach niederen Dingen. Auf je feinere Dinge der Durst gerichtet ist, desto höher ist die Erlebensform und desto größer ist das erfahrene Wohl durch die Erfüllung des Durstes. Aber der Götterkönig weiß auch, dass die relativ große Erfüllung des Durstes in seinem Erlebensbereich nicht ewig währt, er weiß um die Unsicherheit auch seiner Existenz und fragt nach endgültiger Sicherheit, nach Unverletzbarkeit. Er kennt die Aussage des Erwachten, dass durch Aufhebung des Durstes ein Mönch geheilt ist. Wie dies möglich ist, möchte er gern vom Erwachten wissen.

Die zwei Voraussetzungen zur Aufhebung des Durstes

Die Antwort des Erwachten lautet:

Da hat ein Mönch gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten."

Denn alle Dinge geben keine Sicherheit, keinen Halt, keine Heimat, sind Schemen, Schein, Blendwerk, sind darum untauglich, Erwartungen zu befriedigen, dauerhaftes Wohl zu geben. Hier sagt der Erwachte nicht: „Das sollen die Mönche glauben und nun von den Dingen lassen", sondern er sagt: *Wenn der Mönch dies gehört hat: „Alle Dinge sind un-*

geeignet, sie zu lieben und festzuhalten", dann betrachtet er jedes Ding unbefangen, mit innerem Abstand.

Was sind „alle Dinge"? Wir können sie auf den kürzesten Nenner bringen: auf die fünf Zusammenhäufungen. In ihnen ist alles enthalten, was uns nur begegnen kann. Mit ihnen haben wir „alle Dinge" umfasst.

1. Muss also ein Vollendeter erscheinen und die Sinnlosigkeit des Wechsels und Wandels der fünf Zusammenhäufungen in aller Endlosigkeit verständlich darlegen.
2. Muss der Mensch, der diese Lehre hört, zum Abstandnehmen von Wünschen und dadurch ermöglichter Beobachtung seiner inneren Vorgänge fähig sein.

D.h. er kommt nicht von selber zu dieser Beobachtung, sondern durch die Belehrung des Buddha. Wenn ein solcher erscheint – und das geschieht nur sehr selten –, dann ist die erste Bedingung gegeben.

Die zweite Bedingung ist, dass ein Wesen just zu der Zeit, in der der Buddha erscheint, unter den unendlichen Möglichkeiten des Samsāra gerade das Menschentum erreicht hat und dort auch noch in der Nähe des Buddha lebt und dass er als Mensch die Vernunft und den Verstand und das Interesse hat, auf diese Lehre zu hören, und dass er die Fähigkeit hat, von den Trieben Abstand zu nehmen, um die Dinge unbefangen zu beobachten.

Die Stimme des Erwachten:
Alle Dinge sind ungeeignet,
sie zu lieben und festzuhalten

Ein Mensch hat gehört: *„Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten."* Warum sind sie der Liebe, des Anklammerns an sie nicht wert? Weil sie unbeständig und darum leidvoll sind und nicht ich sind. Aber vom Erhabenen wird auch gesagt: Es gibt etwas, das nicht geboren ist und nicht stirbt, nicht unbeständig, nicht zusammengesetzt ist, das

mit Entstehen und Vergehen gar nichts zu tun hat. Und das wird erreicht, wenn sich ein Mensch von allem, was unbeständig ist, was entsteht und vergeht, eben von den fünf Zusammenhäufungen, ablöst, sie nicht mehr ergreift. Das, was übrig bleibt, ist nicht ein irgendwie nennbares Ding. Der Erwachte bezeichnet es als das Ungewordene, Bleibende, Todlose.

Die fünf Zusammenhäufungen aber erscheinen als ständig wechselnde, sich einander bedingende Komponenten. Es ist mit ihnen wie mit einer Reihe von Dominosteinen. Wenn man diese hintereinander aufstellt und einen Stein anstößt, der dadurch den nächsten berührt und dieser wieder den nächsten usw., dann fällt die ganze Reihe um. Das sieht sehr lebendig aus, ist aber gar nicht lebendig. Wenn ein Stein gegen den anderen fällt, muss er ja umfallen. Auf Grund der Triebe im zu sich gezählten Körper, der dadurch ausgelösten Gefühle und der eingetragenen Daten im Geist muss in einer bestimmten Weise gedacht, geredet und gehandelt werden. Werden die im Geist eingetragenen Daten verändert, kommt z.B. rechte Anschauung in den Geist, kommt der Geist zu der Anschauung, dass die fünf Zusammenhäufungen schmerzlich, leidbringend, sinnlos sind – dann muss sich der Wille, die Aktivität des Wesens von ihnen abwenden.

Wenn wir erkennen, dass in den Dingen kein Heil ist, dann können wir diese Dinge nicht mehr anstreben wollen, dann wendet sich der Wille zum Heilen als dem erkannten Besseren bzw. Besten. Auch das ist ein Automatismus, eine blinde Reaktion, kein souveränes Entschließen.

Das ist die Anleitung des Erwachten: „Wenn ihr selber seht, wie elend die Dinge sind, dann könnt ihr, die ihr Wohl anstrebt, keine Neigung mehr zu ihnen empfinden, und bekommt damit einen Begriff von dem Nicht-Elenden, von der Freiheit von allem Elend.“

Er betrachtet alle Dinge auf Abstand

Die zweite Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ beginnt damit, dass der Erwachte sagt:

Dem Kenner, dem Sehenden verheiße ich die Triebversiegung, nicht dem Nichtkenner, nicht dem Nichtsehenden. Was muss gekannt, gesehen werden, fragt der Erwachte und sagt selber: *Auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit und seichte Aufmerksamkeit.*

Wenn wir einmal kurz einen Blick in die Tageszeitungen werfen, sehen wir, dass diese niemals die Herkunft der Dinge aufzeigen, also wie sich etwas entwickelt. Sie zeigen nur das Erleben und Handeln der Wesen: Da hat sich ein Mensch aufgehängt, ertränkt; einer hat den anderen ermordet; es hat einer gestohlen, eingebrochen usw. Oder es hat einer dem anderen Hilfe geleistet. Aber man sieht nicht die Zusammenhänge, wie es zu dem Erleben, dem Handeln kam. Sich so, vielleicht gar regelmäßig, zu informieren, das erzieht den Menschen dazu, nur punktuell das Interessante zu sehen. Damit werden Triebe, Gefühl, Geist bewegt – eine Erkenntnis von Zusammenhängen gewinnt man so jedoch nicht. Man erkennt nicht, welches die Ursachen des Erlebens, der Handlungen sind und wie das Erleben und Handeln verbessert oder gar überwunden werden kann.

Alle Großen lehren uns, dass wir auf die Herkunft der Erscheinungen achten sollen, und die Herkunft aller Erscheinungen sind die Triebe. Solange Triebe sind, so lange ist Leben, so lange werden Körper angelegt, und wie die Qualität der Triebe ist, so wird die Qualität des Körpers und die Qualität der Gefühle sein.

Der Heilungsprozess beginnt damit, dass man gehört hat, dass *alle Dinge ungeeignet sind, sie zu lieben und festzuhalten,* sich an sie anzuklammern. Der Ablösungsprozess bis zur Triebversiegung ist in zehn Zeilen zusammengefasst:

1. *Er hat gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten (sabbe dhammā nālam abhinivesāya).“*
2. *Wenn er dies gehört hat, betrachtet er jedes Ding unbefangen, mit Abstand (sabbam dhammam abhijānāti).*
3. *Wenn er jedes Ding unbefangen, mit Abstand betrachtet hat, durchschaut er (parijānāti) jedes Ding. Wenn er ein Gefühl fühlt, Wohl, Wehe oder Weder-Weh-noch-Wohl, so beobachtet er*
4. *die Unbeständigkeit (aniccānupassī) bei den Gefühlen,*
5. *die Entreizung (virāgānupassī),*
6. *die Ausrodung (nirodhānupassī),*
7. *das Aufhören (patinissaggānupassī).*
8. *Nichts in der Welt ergreift er (na kiñci loke upādiyati).*
9. *Nicht ergreifend, wird er nicht erschüttert (anupādiyam na paritassati).*
10. *Unerschütterlich erreicht er die Triebversiegung (aparitassam parinibbāyati).*

Solange der Mensch von den Trieben gerissen ist, drängt ihm jede sinnliche Wahrnehmung das täuschende Gefühlsurteil der Triebe auf. Darum muss er sich erst umbilden, um den rechten Anblick immer häufiger unverblendet gegenwärtig zu haben. Hierzu gehört das nicht mehr verblendete Auf-Abstand-Betrachten, ein immer gründlicheres Blicken auf die fünf Zusammenhäufungen, was zur Durchschauung führt. Ist Dasein, sind die fünf Zusammenhäufungen durchschaut, dann lässt man sich von den bunt gewebten Blendungsschleiern nicht mehr blenden, sieht der Dinge Unbeständigkeit und Bedingtheit. Dabei sagt sich jeder vernünftig Denkende: Es wäre ja töricht, wenn ich an Dingen hänge und ihrer immer mehr bedarf, und sie zerrinnen mir zwischen den Fingern. Dann bleibe

ich ja weiterhin im Elend. Ich will mich unabhängig machen von Dingen, die ich nicht festhalten kann. Ein Tor ist, der Dinge festhalten will, die dauernd fortrieseln. Wenn ich nicht mehr solche Dinge brauche, die immer wieder zerrinnen, die gar nicht haltbar sind, dann stehe ich auf Felsgrund, dann ist Sicherheit.

Aber diese Einsicht ist die eine Seite, und die Wucht der Triebe die andere. Ungeachtet der entlarvenden Betrachtungen drängt das von den Trieben ausgehende Verlangen immer weiter in den Geist, so dass dort je nach der Wucht der Triebe die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Ichheit der Dinge, also die entlarvende Betrachtung, gestört oder gar verhindert werden kann. Deshalb geht es zuerst darum, soziale und moralische Triebe weiterhin zu befriedigen, inneres Wohl zu erfahren aus heller innerer Gesinnung, Freude zu haben am Freudemachen; dann treten die Wünsche nach Erfüllung sinnlicher Triebe mehr in den Hintergrund, und sie revoltieren entsprechend weniger bei der Entlarvung der sinnlichen Dinge. Darum empfiehlt der Erwachte die Einhaltung der Tugendregeln, die Erhellung der Gesinnung. Sie gibt eine Grundlage, die uns sättigt, uns erfüllt. Dann sind wir eher bereit, die fünf Zusammenhäufungen entlarvend zu betrachten. Darum muss die Tugend, die erhellte Gesinnung vorangehen.

Weiter empfiehlt der Erwachte dem ja weiterhin von Trieben bewegten Heilsgänger, sich um Zurückhaltung allen sinnlichen Erlebnissen gegenüber zu bemühen (Zügelung der Sinnesdränge), sich nicht mehr wie der normale Mensch naiv und lustsuchend in der Welt umzuschauen, um gemäß 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.

Hat ein solcherart sich mühender Mönch auf dem Almosengang oder sonstwo weltliche Begegnungen, so ist er darauf bedacht, nicht die Begierden zu wecken, nicht von der durch sie hervorgerufenen täuschenden Blendung wieder eingefan-

gen 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 durchschaut hat. So bändigt er die Sinnesdränge im Körper *(bhāvita-kāya – M 36).* Im Wortlaut der Anleitung zur Zügelung der Sinnesdränge heißt es: *Er folgt nicht den Erscheinungen und nicht den damit verbundenen Gedanken.* Auch Beeindruckungen 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 lugen, weil sie von „außen" hereinnehmen wollen. Darum hält er den Körper, in dem die Sinnesdränge wie wilde Tiere lungern und an den Toren rütteln, zurück, beschränkt die Wahrnehmungen auf das Notwendigste. Der Wollenskörper des sich nicht übenden normalen Menschen wird mit trockenem Grasgrund verglichen, der im Augenblick der Berührung durch den Funken der jeweiligen Trieberfahrung lichterloh aufbrennt. Dieses machtvolle Aufflammen (starke Wohl- oder Wehgefühle) bewirkt starke Wahrnehmungen, die den Geist stark beschäftigen. Er nimmt die positiv und negativ interessierenden Erscheinungen ernst, d.h. er achtet darauf, wenn das, was er liebt, ihm ferner rückt oder näher rückt, und wenn das, was er nicht mag, sich ihm nähert oder sich von ihm entfernt. In M 149 heißt es:

Wer den Luger – die Formen – die Luger-Erfahrung – Luger-Berührung – was durch Luger-Berührung 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 Luger-Erfahrung – der Luger-Berührung – bei dem, was durch Luger-Berührung 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.

Wer die Gefühle und den durch sie bedingten Durst nicht beobachtet, der ist eins mit den Gefühlen und damit auch mit dem durch sie bedingten Durst. – Wer aber die fünf Zusammenhäufungen unverblendet in ihrem Zusammenwirken sieht, betrachtet sie mit Abstand. 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, trennt sich innerlich von ihnen, 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 gegenüber getreten, ist nicht mehr mit ihnen identisch, erliegt ihrem Einfluss nicht mehr.

Bei solcher auf den Grund gehenden Betrachtung kann der Auf-Abstand-Betrachtende nicht „wohlbegierig“ werden, kann nicht im Bereich der Formen an Leibern oder Dingen Gefallen finden. Er hat gesehen, dass die Dinge der Welt nur bei oberflächlichem Hinblick verlockend oder abstoßend erscheinen und bei gründlichem Hinblick das Verlockende entfärbt wird und sich als dürr und trügerisch erweist.

Indem er den Wahrheitsanblick pflegt, erfährt er Wohl (M 149):

Wer den Luger – die Formen – die Luger-Erfahrung – Luger-Berührung – 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 Luger-Erfahrung – der Luger-Berührung – bei dem, was durch Luger-Berührung bedingt an Gefühlen hervorgeht: Wohl, Wehe, Weder Weh noch Wohl – nicht wohlbegierig. – Wer den Lauscher, den Riecher, den Schmecker, den Taster, den Denker – die Töne, die Düfte, die Säfte, die Körper, die Gedanken – die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung – Berührung – was durch Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung an Gefühlen hervorgeht: Wohl, Wehe, Weder Weh noch Wohl – der Wirklichkeit gemäß versteht und klar erkennt, der wird bei den Dingen und Gefühlen 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 Zusammenhäufungen, 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.

Indem der Auf-Abstand-Betrachtende diese auf den Grund gehende Betrachtung anstellt, mag er von sich sagen (M 48):

Indem ich da diesen Anblick hege und pflege und ausbilde, merke ich bei mir, dass das Gemüt ruhig wird und die Triebe abnehmen.

Und in M 70 heißt es bestätigend von einem, der sich schon länger so übt:

Einige Wollensflüsse/Einflüsse hat er gesehen und aufgelöst. Die vom Vollendeten aufgezeigte Wahrheit hat er mit Weisheit verstanden und geprüft.

Die Erfahrung, dass sich durch die Nachfolge sein gesamtes inneres und äußeres Leben immer mehr erhellt, beruhigt, erhöht, so dass er tatsächlich alle Treffbarkeit zu übersteigen auf dem Weg ist – diese beglückende und sicher machende Erfahrung führt zwangsläufig dazu, dass der Nachfolger immer beharrlicher und intensiver den wirklichkeitsgemäßen Anblick pflegt und dass er darum immer häufiger eine vorübergehende Aufhebung der Blendung erfährt, die immer leichter herbeigeführt werden kann und länger andauert. Sein ganzes Dichten und Trachten ist nun darauf gerichtet, sich den wirklichkeitsgemäßen, auf den Grund gehenden 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 durchschaut alle Dinge

Wer von den sinnlichen Trieben zurückgetreten ist und damit auch von Abwendung und Gegenwendung, der bezieht sein Wohl ganz unmittelbar aus der Lauterkeit seines Gemüts. 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, Gefühle werden nur eben „bemerkt“. Darum sind einem solchen alle Erscheinungen, alle Wahrnehmungen gleich gültig bzw. gleich ungültig.

Sein seelisches Erleben mit oft überweltlichem Wohlgefühl hat den Platz eingenommen, den beim gewöhnlichen Menschen das dreidimensionale Welterlebnis samt Raum und Zeit einnimmt, während das Erlebnis dieser Welt für ihn immer blasser, ausdrucksloser und uninteressanter wird.

Er hat die Dinge durchschaut in ihrem wahren Wesen. Die gewonnene unbeeinflusste rechte Anschauung drängt 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 unbeständigen Erscheinungen, bis er sie praktisch hinter sich lässt, indem er nicht mehr das Empfinden hat, dass „er“ es sei.

Er beobachtet die Unbeständigkeit (anicca)
der Gefühle, ihre Entreizung (virāga),
ihr Aufhören (nirodha),
ihre Überwindung (patinissagga)

Wer der Dinge Wandelbarkeit und Leblosigkeit durchschaut hat, der achtet auf die Gefühle, die er durch das Erlebnis der Dinge erfährt. Ununterbrochen kommen Gefühle auf. Der normale Mensch, der die Dinge noch nicht durchschaut hat, wird bei den Dingen, bei denen ihn angenehme Gefühle bewegen, sagen: „Das sind die guten Dinge“ und wird sie weiter verfolgen. Er hängt an den Dingen, und, da die Dinge ja unbeständig sind, hängt er am Leiden. Irgendwann muss er unweigerlich wieder mit leeren Händen dastehen. Wer aber die Dinge durchschaut hat, sagt sich: „Gefühle entstehen nur durch das Mögen oder Nichtmögen der Triebe. Weil z.B. ein Trieb nach Anerkennung ist, darum muss ein Wehgefühl aufkommen, wenn Verachtung erfahren wird. Weil früher Anerkennung positiv bewertet und so zum Trieb wurde, muss diesem Trieb die Missachtung wehtun. Von daher das jetzige Wehgefühl. Wehgefühl kommt nur auf, weil ein Geneigtsein nach etwas sehr Unbeständigem besteht, das von der Meinung anderer Menschen abhängig ist: Erkennen sie mich an, entsteht ein Wohlgefühl – und umgekehrt ein Wehgefühl. Aber ist ein Gefühl aufgekommen, so ist es „mir“ ja gar nicht aufgekommen, es sind nicht „meine“ Gefühle, es ist wie das Wehen der

Fahne, die durch den Wind bewegt wird; es ist eine tote Bedingtheit, ein blind funktionierender Mechanismus."

Der dies Durchschauende steht darüber, er hat sich eine höhere Plattform geschaffen, einen Geist, der das Ganze erkennt als eine Reaktion auf ein Mögen von früher her. Wird er z.B. von einem Menschen geärgert, mag der Klarblickende sagen: „Ich werde doch um dieser unbeständigen Dinge willen nicht ärgerlich entgegnen oder gar streiten. Die Gefühle kommen von den Trieben her, und die Triebe sind durch frühere positive Bewertung entstanden. Die Meinung ist entstanden, es wäre wichtig, anerkannt zu werden, man wäre es seiner Ehre schuldig, sich gegen Nicht-Anerkennung zu wehren. Solch eine Auffassung hat den Trieb, das Bedürfnis nach Geltung erzeugt, und aus diesem Bedürfnis kommen nun die Gefühle."

Aus zunehmender rechter Anschauung lässt der Kenner die Gefühle nicht mehr maßgeblich sein. 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, ihre Unbeständigkeit merkt, hat er selbst einen festen Standort bezogen, der jenseits vom Auf- und Absteigen ist, hat sich von den Gefühlen getrennt, ist ihnen gegenüber getreten, ist nicht mehr mit ihnen identisch.

Je mehr 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.

Der in diesem Durchschauen geübte Mönch hat also

1. die Sinnensucht, das sinnliche Begehren, in einem erheblichen Maß verloren und ist zur Zeit der Übung völlig unbewegt von irgendwelcher Sinnensucht;
2. alle gröberen, niederen Gefühle, die durch die Sinnensucht bedingt sind, zur Ruhe gebracht. Ebenso sind alle aufkommenden Gefühle, die weltlichen und die überweltlichen,

nicht mehr von überwältigender Kraft, weil solche Bewegungen und Erschütterungen die Beobachtung sofort unmöglich machen;

3. und (er hat) die Fähigkeit der ununterbrochen, tief-ruhigen Beobachtung ganz erheblich ausgebildet.

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 wird zwischen Lust und Schmerz hin und her gerissen, *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 *seine* Schwankungen. Ein solcher ist geworfen, ist abhängig und muss in dauernder Angst vor dem Kommenden sein. Wer dagegen durch Beobachtung der auf- und absteigenden Gefühle alles Gefühl von seiner Ich-Vorstellung gänzlich abgelöst hat – ein solcher identifiziert sich nicht mehr mit den auf- und absteigenden Wohl- und Wehgefühlen.

Bei einem solchen lösen die 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, bleibt von ihnen unbewegt.

Wer der Gefühle Entstehen und Vergehen beobachtet, ist nicht wie ein schaukelndes Boot auf dem Wasser. Er ist wie ein Fels im Meer und wird nicht hin und her geworfen. Die Wogen steigen nur an ihm hoch und sinken wieder ab, aber der Fels ist unbeweglich. So wird er zum Beherrscher seines Lebens. Er merkt: Weil Sucht ist, kommen Gefühle auf. Ihre Bedingtheit betrachtet er und wächst darüber in die vollkommene Unabhängigkeit hinein. 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. Die Gefühle sind ohne Reiz, reizen *ihn* nicht mehr.

Weil das Ich-bin-Empfinden von den Trieben und damit auch vom Gefühl zurückgezogen ist, werden die Gefühle schwächer, immer stiller und dann ganz aufgelöst: In dem Maß, wie diese wilden, durch äußere Berührung bedingten Gefühle nachlassen, in dem Maß meldet sich der innere Frieden. Dann 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 Gleichmutsreine jenseits von Freud und Leid.*

Aber das Wohl der vierten Entrückung, so friedvoll und ruhig es auch ist gegenüber den beglückenden und seligen Wohlgefühlen der 1., 2. und 3. 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)

Um das zu verstehen, mag man sich die drei Arten der Selbsterfahrnisse vor Augen führen, die der Erwachte nennt (D 9): Erstens die grobe Art der Selbsterfahrung: Das ist die 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“ (also die Welt der „Reinen Form“), die nur geisthaft besteht; die Wesen haben also weder einen grob- noch einen feinstofflichen Körper, sondern erscheinen nur durch selbsterzeugte Gestaltidee.

An dritter Stelle nennt der Erwachte die „Formfreie Selbsterfahrung“, wo nur erhaben-stille, gleich bleibende Zustände erfahren werden.

Zur Sinnensucht-Erfahrung insgesamt zählen zehn verschiedene Stufen, zur Erfahrung der Reinen Form vier und ebenso vier Stufen zur Formfreien Erfahrung. Das sind im Ganzen achtzehn verschiedene Arten.

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 gehörten
zur Tier-Erfahrung etwa 900 Grad Leiden,
zur Gespenster-Erfahrung etwa 800 Grad Leiden,
zur Menschen-Erfahrung etwa 700 Grad Leiden,
zu den sechs Erfahrungen der sinnlichen Götter 600-100 Grad Leiden.
Danach käme die Erfahrung 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 Erfahrungen mit etwa 4 Grad, 3, 2 und 1 Grad Leiden.

Der 1 Grad Leiden zählt also zu der höchsten Selbsterfahrung, der zeitweisen Aufhebung von Wahrnehmung, es ist die letzte Ahnung von dem Empfinden einer hohen, stillen Erhabenheit. 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 sog. „horror vacui“ ein, d.h. das Gefühl und die Vorstellung, dass das

Nichts doch ein Fehlen, ein Mangel wäre. Hierbei muss aber gesehen werden, dass wir ja ein Leben in 700 Grad Leiden gewöhnt sind. Schon vor unserer Geburt, schon in früheren Leben – immer lebte man als Mensch in gewaltigen Andrängen von Formen, Tönen, Düften usw., in einer Art Prasselhagel. Da unsere Gefühle im Durchschnitt immer 700 Grad schmerzhaft sind, wir daran also gewöhnt 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. Wir kennen nur den Unterschied von etwa 650-750 Grad zwischen Wohlgefühlen und Wehgefühlen. Dass aber Gefühl selber immer nur schmerzhafter Andrang ist, das können wir nicht nachvollziehen. Diejenigen aber, die nur noch 1, 2 oder 3 Grad empfinden, die haben nicht mehr unser Bedürfnis nach Gefühlen. Sie würden unser Dasein mit 700 Grad Leiden als entsetzlich, schmerzlich empfinden (was wir also nur darum nicht so benennen, weil wir nichts Besseres kennen).
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.

Er ergreift nichts in der Welt,
wird durch nichts erschüttert.
Unerschüttert erreicht er die Triebversiegung.

Diejenigen Mönche, die in ihrer Läuterung, der Minderung von Trieben und damit von Gefühl, so weit gediehen sind, dass sie öfter den Bereich der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung – also nur noch 1 Grad Leiden erfahren – sind geneigt, den unvorstellbaren Frieden dieser stillsten aller Wahrnehmungen positiv zu bewerten und damit zu ergreifen – etwa in dem Gedanken: „Das ist die Ruhe, das ist der Frieden“ – der Erwachte bezeichnet es als das höchste Ergreifen. So bleibt der Übende mit dieser erhabenen Wahrnehmung lange

Zeiten hindurch verbunden. Irgendwann aber kommen latent gewesene Triebe nach sinnlicher Wahrnehmung wieder auf. Darum sagt der Erwachte von der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung (M 106):

Dies ist noch etwas (sakkāya). Gegenüber allem Etwas ist das Unsterbliche die Freiheit von allen Trieben, die durch Nicht-ergreifen gewonnen wird.

Auch diese Spitze der Wahrnehmung, die feinste und stillste, blasseste, schwächste Wahrnehmung, die durch die Aufhebung fast aller Triebe erlebt wird, empfiehlt der Erwachte auch noch abzuweisen mit dem Gedanken: *„Dies ist noch etwas“,* mit dem sich der Erfahrer identifiziert, worauf er sich stützt, eben Wahrnehmung. Das Ergreifen auch nur einer einzelnen Zusammenhäufung nährt den Glauben an Persönlichkeit, fesselt an den Samsāra.

Weil die Wesen immer wieder die fünf Zusammenhäufungen als selbstverständliche Grundlage ihres Lebens nehmen, sich mit ihnen identifizieren: „Mein Körper, mein Gefühl, meine Wahrnehmung, meine Aktivität, meine programmierte Wohlerfahrungssuche: das bin ich“ – darum sind sie so entsetzt, wenn Gefühl und Wahrnehmung sich verändern und der Körper mehr und mehr versagt und schließlich unbrauchbar wird, körperliche Aktivität zunichte wird und die geistige Aktivität in Frage gestellt ist. Sie haben das panische Angstgefühl, sie selbst würden vernichtet. Dieses schildert ein Mönch anschaulich (M 138):

Wie aber wird man, weil man ergreift, erschüttert? Da ist einer, ihr Mönche, ein unbelehrter, gewöhnlicher Mensch. Er hat keinen Blick für den Heilsstand, kennt gar nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat keinen Blick für die wahren Menschen, kennt nicht die Art des wahren Menschen und ist unerfahren in dessen Eigenschaften. Dieser betrachtet die Form als sich selbst oder sich

selbst als formhaft oder in sich selbst die Form oder in der Form sich selbst. Nun wandelt sich ihm die Form um und verändert sich. Wie sich ihm die Form umwandelt und verändert, dreht sich die programmierte Wohlerfahrungssuche um den Wandel der Form herum. Aus dem Herumdrehen um den Wandel der Form gehen Erschütterungen hervor, wühlen das Herz auf. Weil das Gemüt aufgewühlt und bewegt ist, kommen Kummer und Sehnsucht auf. So wird er erschüttert infolge von Ergreifen.

Dieser betrachtet das Gefühl, die Wahrnehmung, die Aktivität, die programmierte Wohlerfahrungssuche als sich selbst oder sich selbst als sie oder in sich selbst sie oder in ihnen sich selbst. Nun wandeln sich ihm Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, verändern sich. Wie sich ihm Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche umwandeln und verändern, dreht sich ihm die programmierte Wohlerfahrungssuche um den Wandel von Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche herum. Aus dem Herumdrehen um den Wandel von Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, prorammierter Wohlerfahrungssuche gehen Erschütterungen hervor, wühlen das Herz auf. Weil das Gemüt aufgewühlt und bewegt ist, kommen Kummer und Sehnsucht auf. So wird er erschüttert infolge von Ergreifen.

Jedes Wesen, das geboren wird, bringt aus früheren Leben schon die Gewöhnung mit, ununterbrochen die fünf Zusammenhäufungen immer wieder zusammenzuhäufen. Bei deren Schwinden käme das normale Wesen eine tödliche Angst an, als ob es vernichtet würde, in das Nichts fiele. Das normale Wesen besteht geradezu aus dem fortgesetzten Ergreifen der fünf Zusammenhäufungen, darin leben und weben die Wesen, das halten sie für ihr Dasein, obwohl diese fünf Zusammenhäufungen je für sich nicht einmal noch so kurz bestehen, sondern in ständigem Rieseln sind: Schon im Kommen vergehen sie und werden von weiteren verdrängt. Die Identifikation mit

diesen haltlosen, in keinem Augenblick beständigen Zusammenhäufungen erst macht die Wesen sterblich. Sāriputto bezeichnet deshalb die fünf Zusammenhäufungen als Mörder (S 22,85), die sich in der Jugendkraft einschmeicheln als gefällige Diener, auf die sich der Mensch verlässt, von denen er ganz und gar abhängig wird, so dass er mit dem Schwinden seiner Kräfte – der Veränderung der fünf Zusammenhäufungen – meint, er selber würde vernichtet.

In M 138 heißt es weiter:
Wie aber wird man, weil man nicht ergreift, nicht erschüttert? Da ist einer, ihr Mönche, ein belehrter Heilsgänger. Er hat einen Blick für den Heilsstand, kennt das Wesen des Heils und ist erfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat einen Blick für die wahren Menschen, kennt die Art des wahren Menschen, ist erfahren in dessen Eigenschaften.

Dieser betrachtet die Form nicht als sich selbst oder sich selbst nicht als formhaft oder nicht in sich selbst die Form oder in der Form nicht sich selbst. Nun wandelt sich ihm die Form um und verändert sich. Wie sich ihm die Form umwandelt und verändert, dreht sich die programmierte Wohlerfahrungssuche n i c h t um den Wandel der Form herum. Weil sich die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht um den Wandel von Form herumdreht, gehen keine Erschütterungen hervor, wühlen das Herz nicht auf. Weil das Gemüt nicht aufgewühlt und bewegt ist, kommen Kummer und Sehnsucht nicht auf. So ist Unerschütterlichkeit infolge von Nichtergreifen.

Dieser betrachtet das Gefühl, die Wahrnehmung, die Aktivität, die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht als sich selbst oder sich selbst nicht als sie oder sie nicht in sich selbst oder in ihnen nicht sich selbst. Nun wandeln sich ihm Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, verändern sich. Wie sich ihm Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche umwandeln und verändern, dreht sich ihm die programmierte Wohlerfah-

rungsssuche nicht um den Wandel von Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche herum. Weil sich die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht um den Wandel von Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche herumdreht, gehen keine Erschütterungen hervor, wühlen das Herz nicht auf. Weil das Gemüt nicht aufgewühlt und bewegt ist, kommen Kummer und Sehnsucht nicht auf. So ist Unerschütterlichkeit infolge von Nichtergreifen.

Dieser Erklärung von Mahākaccāno, einem Geheilten, war eine kurzgefasste Aussage des Erwachten vorausgegangen:

Immer wieder, ihr Mönche, mag der Mönch prüfen, ob ihm, dem Prüfenden, nach außen die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht zerstreut, nicht ausgebreitet werde, sich nicht auf inneres Wohl stütze, frei von Ergreifen nicht erschüttert werde. Ist nach außen die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht zerstreut, nicht ausgebreitet, stützt sich nicht auf inneres Wohl und wird sie, frei von Ergreifen, nicht erschüttert, dann gibt es künftig keine Leidensentwicklung mehr, kein Geborenwerden, Altern und Sterben.

Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist darauf programmiert, Wohltuendes zu erfahren. Wenn der Mönch aber die Triebe weitgehend aufgelöst hat und nun darauf achtet, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht aus alter Gewohnheit automatisch nach außen strebt und sich auch bei innerem Wohl nicht niederlässt, also dieses nicht ergreift (höchstes Wohl, das ergriffen werden kann, wäre z.B. die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung – nur noch 1 Grad Leiden), dann entsteht durch Nichtergreifen
der Friede, das Erhabene, das Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, das Zurücktreten von allem Gewordenen, das Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung. (M 64)

Wenn der Durst aufgehoben ist, kommt das Suchen der programmierten Wohlerfahrungssuche zur Ruhe:

Wo Wohlerfahrungssuche nicht mehr sucht,
wird dieses alles aufgelöst. (D 11)

Das ist die Triebversiegung, die durch Aufhebung aller Verletzbarkeit als höchstes Wohl erfahren wird, als die Todlosigkeit. Denn nach Ablegen dieses Körpers wird kein neuer mehr angelegt. Die Aufhebung allen Leidens ist erreicht. *„Getan ist, was zu tun ist.“* Der Stand des Heils, das Ungewordene, Bleibende ist gewonnen.

Insofern ist ein Mönch durch Versiegung des Durstes erlöst, vollkommen befreit, vollkommen in Sicherheit, vollkommen rein, vollkommen heil, Höchster der Götter und Menschen.

Mahāmoggallāno erschüttert Sakkos Palast

Da war nun Sakko, der Götterkönig, durch des Erhabenen Rede erfreut und befriedigt, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, ging rechts herum und verschwand von diesem Ort.

Zu jener Zeit nun hatte der ehrwürdige Mahāmoggallāno nicht fern vom Erwachten Platz genommen. Da nun kam dem ehrwürdigen Mahāmoggallāno der Gedanke: „Hat wohl dieses Geistwesen des Erhabenen Rede vollkommen verstanden und hat daraus Nutzen gezogen oder nicht? Wie wenn ich nun in Erfahrung brächte, ob dieses Geistwesen des Erhabenen Rede vollkommen verstanden und daraus Nutzen gezogen hat oder nicht?“

Da verschwand nun der ehrwürdige Mahāmoggallāno so schnell wie etwa ein kräftiger Mann den eingezogenen Arm ausstrecken oder den ausgestreckten Arm

einziehen mag, von Mutter Migāros Terrasse im Osthain und erschien bei den Dreiunddreißig Göttern.

Kaum hatte der Ehrwürdige den Gedanken gehabt, da erschien er auch schon im Himmel der Götter der Dreiunddreißig.

Wenn der Mensch im Tod den grobstofflichen Körper endgültig verlässt, so kann er sich in der Regel mit seinem Wollenskörper im feinstofflichen Körper frei bewegen. Wenn seine Gedanken auch auf ein weit entferntes Ziel gerichtet sind, so ist er sofort dort. Dem Menschen im grobstofflichen Körper ist im Wachbewusstsein diese Freizügigkeit nicht möglich. Aber die triebversiegten Mönche haben Macht über die Materie, wenn sie es wünschen. Sie setzen bewusst ihre Fähigkeit zur „Ideoplastie“ ein, der Gestaltung der Materie nach ihrer Idee. Die Spannung der Triebe im grobstofflichen und feinstofflichen Körper, die uns undurchdringliche Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft erleben lässt, weil die Triebe darauf aus sind, haben sie aufgehoben, und so ist es ihnen ein Leichtes, ihr Materie-Erlebnis zu verändern, Materie zu dematerialisieren oder zu materialisieren. Die Beherrschung der Materie durch die geistmächtigen Mönche zeigt die Beschreibung in den Lehrreden (u.a. M 77):

Er kann auf mannigfaltige Weise Geistesmacht (iddhi) erfahren: als nur einer etwa vielfach zu werden und vielfach geworden, wieder einer zu sein oder sichtbar und unsichtbar werden, auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurch schweben wie durch die Luft oder auf der Erde auf- und untertauchen wie im Wasser, auch auf dem Wasser wandeln, ohne unterzusinken, wie auf der Erde, oder auch durch die Luft sitzend dahinfahren wie der Vogel mit seinen Fittichen, auch etwa diesen Mond und diese Sonne, die so mächtigen, so gewaltigen, mit der Hand berühren, etwa gar bis zu den Brahmawelten den Körper in der Gewalt haben.

Solcherart ist die Geistesmacht der triebversiegten Mönche, von der Mahāmoggallāno soeben ein Beispiel gegeben hat, indem er sich mit Gedankenschnelle in den Bereich der Götter der Dreiunddreißig versetzte, um den Götterkönig zu besuchen.

Zu jener Zeit nun erging sich Sakko, der Götterkönig, im Garten der weißen Lotusblüte, dem Genuss der fünfhundertstimmigen Himmelsmusik hingegeben. Da erblickte Sakko, der Götterkönig, den ehrwürdigen Mahāmoggallāno wie von fern herankommen. Als er ihn gesehen, winkte er jener fünfhundertstimmigen Himmelsmusik ab, ging dem ehrwürdigen Mahāmoggallāno entgegen und sprach zu ihm:
Komm, o würdiger Mahāmoggallāno, sei gegrüßt, würdiger Mahāmoggallāno! Lange schon, würdiger Mahāmoggallāno, habe ich auf die Gunst dieses Besuchs gehofft! Setze dich, würdiger Mahāmoggallāno, nimm hier Platz. –

Es setzte sich der ehrwürdige Mahāmoggallāno auf den angebotenen Sitz. Sakko aber, der Götterkönig, nahm einen anderen, niederen Stuhl und setzte sich zur Seite. Den zur Seite sitzenden Sakko, den König der Götter, sprach nun der ehrwürdige Mahāmoggallāno an:

Auf welche Weise hat dir denn, Kosiyo, der Erhabene die Erlösung durch Versiegung des Durstes kurz dargelegt? Gut wäre es, wenn auch wir dieser Rede teilhaftig würden und sie hörten. –

Wir haben, o würdiger Mahāmoggallāno, viele Pflichten, wir haben viele Obliegenheiten zu erfüllen, sowohl in eigener Sache als auch in Bezug auf die Götter der Dreiunddreißig. Aber, würdiger Mahāmoggallāno, die Rede des Erwachten ist gar wohl ver-

standen, wohl begriffen, wohl bedacht, wohl behalten, so dass sie nicht so bald vergessen sein wird. – Es war einmal, würdiger Mahāmoggallāno, ein Kampf zwischen Göttern und den Asuren (gefallene Engel) *zum Ausbruch gekommen. In jenem Kampf nun, würdiger Mahāmoggallāno, siegten die Götter und verloren die Asuras. Nachdem ich nun, würdiger Mahāmoggallāno, jenen Kampf glücklich beendet hatte und siegreich wieder zurückgekehrt war, erbaute ich ein Schloss und nannte es das „Siegesbanner". Das Siegesbanner-Schloss, o würdiger Mahāmoggallāno, hat hundert Tore. Auf jedem der Tore sind siebenmal siebenhundert Terrassen, auf jeder der Terrassen befinden sich siebenmal sieben Nymphen* (Nymphen sind Naturgeister, eine Stufe über dem Menschenreich, den Göttern der Dreiunddreißig untertan), *und jede der Nymphen hat ein Gefolge von siebenmal sieben Gespielinnen. Wünschest du nicht, würdiger Mahāmoggallāno, die Herrlichkeiten des Siegesbanner-Schlosses zu sehen? –*

Schweigend gewährte der ehrwürdige Mahāmoggallāno die Bitte.

Da nun begaben sich Sakko, der Götterkönig, und Vessavano (einer der Herrscher über die Naturgeister) *unter dem Vortritt des ehrwürdigen Mahāmoggallāno zum Siegesbanner-Schloss. Und es sahen die Nymphen des Götterkönigs Sakko, wie der ehrwürdige Mahāmoggallāno von fern herankam, und als sie ihn gesehen, waren sie verlegen und beschämt und zogen sich in ihre Gemächer zurück. Gleichwie etwa eine Schwiegertochter, den Schwiegervater erblickend, verlegen und beschämt wird, so auch waren des Götterkönigs Nymphen verlegen und beschämt, als sie den ehrwürdigen Mahāmoggallāno gesehen, und zogen sich in ihre Gemächer zurück. Da nun führten Sakko, der Götterkö-*

nig, und Vessavano, der Große Herrscher, den ehrwürdigen Mahāmoggallāno im Siegesbanner-Schloss umher, geleiteten ihn dahin und dorthin: Sieh nur, würdiger Mahāmoggallāno, diese Herrlichkeiten des Siegesbanner-Schlosses, sieh nur, würdiger Mahāmoggallāno, jene Herrlichkeiten des Siegesbanner-Schlosses. –

Dieses Glück glänzt dem ehrwürdigen Kosiyo, weil er früher Gutes getan. Die Menschen sagen ja, wenn sie irgendetwas Entzückendes sehn: „Ach, das glänzt wie bei den Göttern der Dreiunddreißig.“ Dieses Glück glänzt dem ehrwürdigen Kosiyo, weil er früher Gutes getan hat.

Hier sehen wir, wie die Erfüllung der sinnlichen Triebe Sakko, den Götterkönig, wieder ganz in ihren Bann gezogen hat. Er zeigt dem Mönch sein herrliches Schloss mit allen vorhandenen Genüssen, obwohl er wissen müsste, dass der triebversiegte Mönch daran nicht im Geringsten interessiert ist. Er sagt zwar, dass er die Lehrrede des Erwachten gut verstanden und behalten habe, aber er ist so angetan von den himmlischen Genüssen, dass die Lehre des Erwachten, das Wissen um die Triebversiegung für ihn im Augenblick gar nicht vorhanden ist. Er prahlt mit seinem Siegesbannerschloss vor dem Mönch, wie etwa ein menschlicher Gutsbesitzer einen Besucher stolz auf seinem Besitz herumführt: „Sieh, diese Herrlichkeiten sind alle mein.“ Und Mahāmoggallāno bestätigt ihm, dass er dies alles durch sein verdienstvolles Wirken erworben hat, durch sein Geben, seine Anteilnahme an dem Ergehen der Mitwesen, seine Hilfsbereitschaft, seine Beachtung der Wünsche anderer. So wie er einst gegeben hat, so wird auch ihm nun Herrliches zuteil. Er erfährt großes himmlisches Wohl, an das, wie der Erwachte sagt, irdisches Wohl nicht heranreicht.

Aber Mahāmoggallāno sieht deutlich die Gefahr des Genusses für Sakko, den Götterkönig, wie der Erwachte sagt:

Wer genießt, vergisst. (D 19) Der dem Genuss Ergebene zehrt das Gewirkte auf, vergisst, über dem Genuss weiterhin Gutes zu wirken, gibt sich der schönen augenblicklichen Situation hin, ohne an ein Später zu denken – und sinkt wieder abwärts. Darum geht es Mahāmoggallāno nun darum, die Vergänglichkeit, Zerbrechlichkeit dieser gegenwärtigen Situation, die nach unserer Zeitrechnung Millionen Jahre währen kann, aufzuzeigen:

Da kam dem ehrwürdigen Mahāmoggallāno der Gedanke: „Allzu leichtsinnig lebt dieses Geistwesen dahin; wie wenn ich es nun erschütterte?" Da erzeugte der ehrwürdige Mahāmoggallāno eine geistmächtige Erscheinung: Er brachte mit der großen Zehe [97] das Siegesbanner-Schloss zum Beben, zum Erzittern. Da wurden Sakko, der Götterkönig, und Vessavano, der Große Herrscher, und die Götter der Dreiunddreißig durch den außerordentlichen, wunderbaren Vorgang im Innersten getroffen: „Ach, wie erstaunlich, wie doch so wunderbar ist des Asketen Geistesmacht und Größe! Sogar Himmelspaläste kann er mit der großen Zehe zum Wanken, zum Erbeben, zum Erzittern bringen!" Als nun der ehrwürdige Mahāmoggallāno Sakko, den König der Götter, erschüttert und gesträubten Haares dastehen sah, sprach er zu ihm:

Auf welche Weise hat dir denn, Kosiyo, der Erhabene die Erlösung durch Versiegung des Durstes kurz dargelegt? Gut wäre es, wenn auch wir dieser Rede teilhaftig würden und sie hörten.

---

[97] Das scheinbar so riesige und fest gefügte Schloss kann allein durch die winzige Bewegung eines Zehs zum Beben gebracht werden. Dieses auf den ersten Blick geradezu groteske Missverhältnis zwischen Ursache und Wirkung muss zu einer heftigen Erschütterung Sakkos führen.

Jetzt, wo der ehrwürdige Mahāmoggallāno Sakko vor Augen geführt hat, dass sein fest gefügtes Schloss, von dem er so angetan ist, ins Wanken geraten kann und er selber hilflos und ohnmächtig dieses Wanken mitansehen muss – er ihm also deutlich sichtbar die Zerbrechlichkeit und Unbeständigkeit auch der schönsten Form demonstriert hat – da nimmt Sakko Zuflucht zu dem einzig Sicheren auf der Welt, zu der Lehre des Erwachten. Das vom Erwachten Gesagte berichtet er ihm nun gern und bereitwillig Wort für Wort, wie er es gehört und aufgenommen hat.

Daraus dass Sakko, der Götterkönig, die Lehrrede des Erwachten wörtlich behalten hatte, entnahm der ehrwürdige Mahāmoggallāno, dass Sakko sie verstanden und durchdacht hat, wie es ihm der Götterkönig schon selber gesagt hatte, und die durch Mahāmoggallāno veranlasste Wiederholung auf dem Hintergrund der Erschütterung des Lieblingsschlosses hat sicher ihren Teil dazu beigetragen, dass Sakko aus ihr den Nutzen zog, den der Erwachte mit seiner Erklärung beabsichtigte.

Da war nun der ehrwürdige Mahāmoggallāno durch Sakkos, des Götterkönigs, Rede erfreut und befriedigt. Und so schnell wie etwa ein kräftiger Mann den eingezogenen Arm ausstrecken oder den ausgestreckten Arm einziehen mag, verschwand er da von den Göttern der Dreiunddreißig und erschien auf der Terrasse Mutter Migāros im Osthain.

Da nun sagten die Untertanen des Götterkönigs Sakko, kurz nachdem sich der ehrwürdige Mahāmoggallāno entfernt hatte, zu Sakko, dem König der Götter:Der bei dir war, Würdiger, das war wohl Er, der Erhabene, der Meister? –

Nein, ihr Würdigen, nicht Er, der Erhabene, der Meister war bei mir, sondern ein Mönch, der ehrwürdige Mahāmoggallāno. –

Heil dir, Würdiger, der du einen Mönch von so hoher Geistesmacht, von solcher Erhabenheit und Größe kennst. Ach, wie mag dir erst Er, der Erhabene, der Meister erschienen sein! –

Da begab sich nun der ehrwürdige Mahāmoggallāno zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite hin. Zur Seite sitzend, wandte sich nun der ehrwürdige Mahāmoggallāno an den Erhabenen:

Bestätigt wohl, o Herr, der Erhabene eben zuvor einem gewissen großmächtigen Geistwesen die Erlösung durch Versiegung des Durstes kurz dargelegt zu haben? –

Ich bestätige es, Mahāmoggallāno.

Und der Erwachte wiederholt dem ehrwürdigen Mahāmoggallāno Wort für Wort seine Darlegung.

Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Mahāmoggallāno über das Wort des Erhabenen.

DIE LÄNGERE REDE ÜBER DIE VERSIEGUNG DES DURSTES
38. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Mönch Sati, ein Fischersohn, vertrat die Auffassung, dass die Erfahrung *(viññāna)* als eine Art Seele im Kreislauf der Wiedergeburten sich ewig gleich bleibe. Seine Mitmönche und der Erwachte belehrten ihn: Bedingt ist die Erfahrung durch „Nahrung“: *Durch Luger und Form entsteht Luger-Erfahrung.*
Vier Arten von Nahrung gibt es (s. M 9), die aus dem Durst entstehen. Der Durst entsteht aus Gefühl, Gefühl aus Berührung....die bedingte Entstehung... bis Wahn (s. M 9): *Wenn jenes ist, ist dieses. Wenn jenes nicht ist, ist dieses nicht.* Dies wissend, fragen die Mönche nicht in Bezug auf Vergangenheit, Zukunft, Gegenwart: Waren wir in vergangenen Zeiten, was, wie waren wir – werden wir sein...bin ich? (s. M 2)
Die bedingte Entstehung haben die Mönche selbst gesehen, sagen es nicht aus Verehrung des Erwachten.
Die Empfängnis eines Embryos im Schoß findet statt, wenn Drei zusammenkommen: Vater, Mutter, das Wesen, das wiedergeboren werden will. (S. M 93)
Der Heranwachsende *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:* Ergreifen – Werdesein – Leidenshäufung.
Da erscheint der Vollendete in der Welt, zeigt den Gang zur Vollendung: Tugend – Zügelung der Sinnesdränge – Klares Bewusstsein – Zufriedenheit – Aufhebung der Hemmungen – weltlose Entrückungen (s. M 27, M 60). Nun stützt er sich nicht mehr auf Gefühl. Ergreifen – Werdesein – Leidenshäufung schwinden.

BEI ASSAPURA
39. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

So hab ich‘s vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Land der Añgāner, bei einer Stadt der Añgāner namens Assapura. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! - Erhabener!, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:

Für „religiös Strebende“ (samana) halten euch die Leute. Und wenn ihr gefragt werdet: „Was seid ihr?“, so bezeichnet ihr euch als religiös Strebende. Die ihr als solche angesehen werdet und euch auch so bezeichnet, ihr solltet euch auch entsprechend üben: „Die Eigenschaften, die einen religiös Strebenden, einen den Reinheitswandel Führenden ausmachen, die werden wir erwerben, so dass die Bezeichnung, mit der man uns bezeichnet, zutrifft, damit unser Ansehen berechtigt ist und jene, die uns Kleidung, Essen, Lagerstatt und Arznei geben, dafür gute Früchte, großen Gewinn erlangen und unser Gang in die Hauslosigkeit nicht umsonst, sondern fruchtbar und nützlich sein wird.“

Und was, ihr Mönche, sind die Eigenschaften eines religiös Strebenden, eines den Reinheitswandel Führenden?

Der vom Erwachten Belehrte kennt die Eigenschaften, die zur Triebfreiheit führen und er kennt den vom Erwachten aufgezeigten Weg der schrittweisen Läuterung von ihnen. Doch die Trägheit des Menschen lässt ihn leicht bei erreichten Fortschritten und Etappenzielen ausruhen, daher die folgende Mahnung des Erwachten in unserer Lehrrede: „Es ist noch mehr zu tun“, damit sein Bemühen nicht umsonst ist. Der Erwachte nennt in unserer Lehrrede noch weitere den Strebenden bewegende Motive: Wir wollen unserem Namen „religiös

Strebende“ gerecht werden, wollen nicht unberechtigt Achtung und Gaben von den Hausleuten bekommen, die uns mit Almosen, Kleidung, Lagerstatt und Arznei versorgen. Ja, die Hausleute sollen Gewinn davon haben, dass sie uns unterstützen.

Bei vielen Gelegenheiten sprach der Erwachte von dem großen Verdienst, den der Geber durch die Gaben an würdige Empfänger empfängt. Er sagte:

> *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. (M 142)*

und

Durch Nahrungsspende gibt der Geber dem Empfänger fünf Arten von Hilfe: 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; weil er Geistesgegenwart gespendet hat, wird ihm himmlische oder menschliche Geistesgegenwart zuteil. (A V, 31)*

Wünscht sich also ein Mönch, dass die Spende den Gebern hohes Verdienst bringt, dann soll er ein Gabenwürdiger, ein herausragender Empfänger werden.

Im Folgenden nennt der Erwachte nun fortschreitend, immer mit der Mahnung „es ist noch mehr zu tun“ die einzelnen Stufen des vollständigen Läuterungswegs, den sog. *Tathāgata*-Gang für Mönche, der die Entwicklung der drei großen Entwicklungsetappen beinhaltet:

1. Reinigung des Begegnungslebens, Ausbildung der Tugend,
2. Bildung und Vollendung der weltunabhängigen Herzensei-

nigung *(samādhi)*,

3. den daraus hervorgehenden Klarblick *(paññā)*, durch welchen die wahre Natur des Seins enthüllt wird und der Übende sich dann von allem Gewordenen löst.

Scham und Scheu vor üblem Wirken

„Wir wollen von Schamgefühl und Scheu vor üblem Wirken erfüllt sein", so habt ihr euch zu üben. Nun mag euch vielleicht, ihr Mönche, der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun." Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

In A VII,63 heißt es:

Er schämt sich des üblen Wandels in Taten, Worten und Gedanken, schämt sich, schlechte, unheilsame Eigenschaften zu erwerben. Der mit Scham ausgestattete erfahrene Heilsgänger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit.

Der Mensch, der Scham besitzt, sagt sich spätestens im Rückblick auf Taten, Worte oder Gedanken, derer er sich schämt: „Das werde ich nicht mehr tun. Ich weiß doch, dass das falsch ist. Damit mehre ich schlechte Eigenschaften in mir statt guter, und ich will doch besser, will heller, nicht dunkler werden." Dadurch schämt er sich später auch schon vor der Tat, wenn in ihm die Neigung aufkommt, jenes Niedrige wieder zu tun. So wächst die Scham mit zunehmendem Eindringen in die Lehre und wird an immer feinere Eigenschaften und Entwicklungs-

grade gebunden. Der Anfangende schämt sich zuerst nur und hat ein schlechtes Gewissen, wenn er anderen irgendwie Nachteile verursacht hat. Weil er sich vor dem Bösen schämt, deshalb unterlässt er böse Taten, Worte und Gedanken. Der religiös Strebende schämt sich nicht nur, sondern er *scheut sich auch vor dem unheilsamen Wandel in Taten, Worten und Gedanken, tut ab das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er legt ab das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit. (A VII, 63)*

„Scham“ bedeutet das sich Schämen vor sich selbst, während „Scheu“ bedeutet: Der Belehrte denkt an die Folgen, die das Üble hat, sieht die Gefahren und Nachteile und scheut davor zurück. In M 54 nennt der Erwachte folgende Gedanken eines Nachfolgers der Lehre:

Wenn ich zum Mörder – Dieb – Lüstling – usw. würde, dann müsste ich mich selber tadeln, Verständige würden mich tadeln und nach dem Tod stünde mir eine üble Lebensbahn bevor.

Der erste Gedanke *„Ich müsste mich selber tadeln“* betrifft die Scham sich selbst gegenüber, gegenüber seinem besseren Gewissen. Die beiden letzteren Gedanken zeigen die Scheu davor, in dieser Welt wie auch in jener Welt Nachteile zu haben. Dadurch wirkt die Scheu besonders auch schon vor der Tat, sie hilft den Feind schon von weitem erkennen und bekämpfen.

Scham ist insofern das edlere Mittel, weil sie einen höheren allgemeinen inneren Status anzeigt, als es dem momentanen Verhalten entspricht, aber wenn sie nicht ausreichend zur Verfügung steht, das heißt wenn die als negativ bewertete Tat noch dem eigenen Durchschnittsstatus entspricht, dann soll der Übende daran denken, welche üble Folgen er erleiden muss, wenn er den üblen Weg geht, wenn er sich im Üblen vernestelt. Die Scheu vor den Folgen hilft zusätzlich. Der Erwachte sagt zu einem Rossebändiger (A IV,111): So wie man ein Pferd zum Teil mit Milde, zum Teil mit Strenge erziehe, so erziehe er die Menschen mit Milde und mit Strenge. Da fragt ihn der Rossebändiger: Und wie erzieht der Erwachte mit Milde und

wie erzieht er mit Strenge? Der Erwachte sagt: Mit Milde erziehe ich, indem ich den Menschen zeige, welche guten Folgen die guten Taten nach sich ziehen, und mit Strenge erziehe ich die Menschen, indem ich ihnen zeige, welche schmerzlichen Folgen die üblen, unwürdigen Taten nach sich ziehen. Wer so durch die Belehrung des Erwachten vom Wohl angezogen und vom Leiden abgestoßen ist, der erfährt, was für unbeirrbar edle, gute Haltungen der Wahrnehmung gegenüber es gibt, und wenn er sich damit vergleicht, dann empfindet er Scham und Scheu.

Vollkommenheit im Handeln

Unser Handeln (mit dem Körper) sei vollkommen, klar und offen, frei von Mängeln, beherrscht. Und wir werden uns wegen dieses vollkommenen Handelns nicht selbst loben und andere geringschätzen. So habt ihr euch, Mönche, zu üben. Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken und unser Handeln ist vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Vollkommenheit in der Rede

Unsere Rede sei vollkommen, klar und offen, frei von Mängeln, beherrscht. Und wir werden uns wegen dieser vollkommenen Rede nicht selbst loben und andere gering schätzen. So habt ihr euch, Mönche, zu üben. Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen:

„Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln und unsere Rede ist vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Vollkommenheit im Denken

Unser Denken sei vollkommen, klar und offen, frei von Mängeln, beherrscht. Und wir werden uns wegen dieses vollkommenen Denkens nicht selbst loben und andere gering schätzen. So habt ihr euch, Mönche, zu üben. Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln, unsere Rede und unser Denken sind vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Die Tugendregeln der Mönche sind viel umfassender als die des in Haus und Familie Lebenden.

Und immer wird bei den Tugendregeln erwähnt: Über die erworbenen Tugenden sich wohl freuen, aber sich deswegen nicht über andere erheben und andere gering schätzen. S. auch M 27, 38, 51 u.a.

Die Tugend-Regeln im Bereich des Handelns sind:

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 lebenden 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. *Unkeuschen Wandel - den hat er aufgegeben; in Reinheit lebt er, abgeschieden, von dem weltlichen Geschlechtsverkehr ganz abgewandt.*

Die Tugendregeln im Bereich des Redens sind:

4. *Trügerische, verleumderische Aussagen über Worte oder Taten anderer - das hat er aufgegeben. 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. 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.*
6. *Verletzende Worte zu reden - das hat er aufgegeben. Das Aussprechen verletzender Worte widerstrebt seinem Wesen. Worte, die nicht verletzen, dem Ohre wohltun, liebreich, zum Herzen dringen, höflich, viele erfreuend, viele erhebend - solche Worte spricht er.*
7. *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 Weg-*

weisung getreu. Seine Rede ist reich an Inhalt, klar abgegrenzt, alles umschließend, ihrem Gegenstand angemessen.

Näheres über die Tugendregeln s. „Meisterung der Existenz“ S.370-473.

Das rechte Denken ist im Wortlaut der Tugendregeln mit einbegriffen: *„teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen Wesen Liebe und Mitempfinden“, „nicht diebisch gesinnt, rein gewordenen Herzens“, „vom Geschlechtsverkehr ganz abgewandt“, „der Wahrheit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig“, „Worte, liebreich, zu Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend“.*

In M 41 wird das rechte Denken gesondert erwähnt:

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.“*
2. *Frei von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit ist er und von fürsorglicher Gesinnung: „Mögen diese Wesen ohne Feindschaft und Kälte geborgen und glücklich ihr Dasein bewahren.“*
3. *Und er hat rechte Anschauung, hegt keine verkehrten Meinungen: 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 erzeugten 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.*

In M 39 heißt es weiter:

Vollkommenheit in der Lebensführung

Unsere Lebensführung sei vollkommen, klar und offen, frei von Mängeln, beherrscht. Und wir werden uns wegen dieser vollkommenen Lebensführung nicht selbst loben und andere geringschätzen. So habt ihr euch, Mönche, zu üben. Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln, unsere Rede, unser Denken und unsere Lebensführung sind vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun." Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Der Mönch, der sich ja im jetzigen Leben aus der ganzen bunten und vielfältigen Welteinbildung herauslösen will, pflegt keine Kontakte mehr mit der Welt, nur mit seinen Ordensbrüdern, die dasselbe Bestreben haben wie er:

Sämereien und Pflanzungen anzulegen, hat er aufgegeben. Einmal am Tag 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 Dienerinnen 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, Unehrlichkeit, Täuschung und des Betrugs 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 Unbedrohtheit.

Wer diesen vom Erwachten für den Mönch erlassenen Regeln im Einzelnen nachgeht, der erkennt, dass hier so gut wie möglich die verschiedenartigsten Fallstricke, mit welchen Māro den blinden Menschen an sich gefesselt hält, vermieden werden.

Die vorstehenden Regeln sind in M 27 genannt und dort näher beschrieben. Ebenso die folgenden Übungen: Sinnenzügelung, Maßhalten beim Essen, Wachsamkeit, Klarbewusstsein, Aufhebung der 5 Hemmungen und die Früchte daraus: weltlose Entrückungen und die drei wahren Wissen.

Zügelung der Sinnesdränge

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun? Die Sinnesdränge werden wir zügeln. Haben wir mit dem Auge (dem innewohnenden Sinnesdrang) eine Form gesehen, so beachten wir weder die Erscheinungen noch die damit verbundenen Gedanken (Assoziationen). Da Begierde und Missmut, üble und unheilsame Gedanken den, der die Sinnesdränge nicht bewacht, gar bald überwältigen, so üben wir diese Bewachung, wachen

aufmerksam über die Sinnesdränge. Haben wir mit dem Ohr (dem innewohnenden Sinnesdrang) einen Ton gehört – mit der Nase (dem innewohnenden Sinnesdrang) einen Duft gerochen – mit der Zunge (dem innewohnenden Sinnesdrang) einen Saft geschmeckt – mit dem Körper (dem innewohnenden Sinnesdrang) ein Ding getastet – mit dem Geist (dem innewohnenden Sinnesdrang) einen Gedanken gedacht, so beachten wir weder die Erscheinungen noch die damit verbundenen Gedanken. Da Begierde und Missmut, üble und unheilsame Gedanken den, der die Sinnesdränge nicht bewacht, gar bald überwältigen, so üben wir diese Bewachung, wachen aufmerksam über die Sinnesdränge.

So habt ihr euch, Mönche, zu üben. Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln, unsere Rede, unser Denken, unsere Lebensführung, unsere Zügelung der Sinnesdränge sind vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Maßhalten beim Essen

Beim Essen werden wir Maß halten. Mit weiser Betrachtung nehmen wir Nahrung zu uns, weder zum Genuss noch zur Berauschung, nicht um schön auszusehen, sondern nur, um diesen Körper zu erhalten, ihn zu ernähren, um das Unbehagen (des Hungers) zu beenden und um das Reinheitsleben führen zu können,

indem wir erwägen: „So werde ich alte Gefühle (des Hungers) *beenden, ohne neue Gefühle* (der Übersättigung) *zu erwecken, und ich werde gesund und ohne Tadel sein, ich werde ein leichtes Leben haben.“*

So habt ihr euch, Mönche, zu üben. Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln, unsere Rede, unser Denken, unsere Lebensführung, unsere Zügelung der Sinnesdränge, unser Maßhalten beim Essen sind vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Wachsamkeit

In Wachsamkeit habt ihr euch zu üben: Wir reinigen am Tag gehend und sitzend das Herz von befleckenden Eigenschaften; reinigen in den ersten Stunden der Nacht gehend und sitzend das Herz von befleckenden Eigenschaften; legen uns in den mittleren Stunden der Nacht auf die rechte Seite wie der Löwe hin, einen Fuß bei dem anderen, achtsam, klarbewusst, nicht behaglichem Liegen hingegeben; reinigen in den letzten Stunden der Nacht, wieder aufgestanden, das Herz von befleckenden Eigenschaften. So üben wir die Wachsamkeit.

Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln, unsere Rede, unser Denken, unsere Le-

bensführung, unsere Zügelung der Sinnesdränge, unser Maßhalten beim Essen und unsere Wachsamkeit sind vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist.

Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Klarbewusstsein

In Klarbewusstsein habt ihr euch zu üben. Klarbewusst werden wir kommen und gehen, klar bewusst hinblicken und wegblicken, klarbewusst den Körper regen und bewegen, klarbewusst des Ordens Gewand und Almosenschale tragen, klarbewusst essen und trinken, kauen und schmecken, klarbewusst Kot und Harn entleeren, klarbewusst gehen und stehen und sitzen, einschlafen, erwachen, sprechen und schweigen.

Nun mag euch vielleicht der Gedanke kommen: „Wir haben Scham und Scheu vor üblem Wirken, unser Handeln, unsere Rede, unser Denken, unsere Lebensführung, unsere Zügelung der Sinnesdränge, unser Maßhalten beim Essen und unsere Wachsamkeit sind vollkommen, genug ist es, getan ist es, das Ziel eines religiös Strebenden ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.“ Und ihr könntet euch damit zufrieden geben.

Ich sage euch, Mönche, ich erkläre euch: Möge euch, die ihr nach dem Ziel religiösen Lebens strebt, dieses Ziel nicht entgehen, da noch mehr zu tun ist. Was ist, ihr Mönche, noch mehr zu tun?

Da zieht sich ein Mönch an eine abgeschiedene Lagerstätte zurück: in einen Wald, an den Fuß eines Baumes, auf einen Berg, in eine Schlucht, in eine Berghöhle, an eine Leichenstätte, in ein Dschungeldickicht, auf ein freies Feld, auf einen Strohhaufen. Nach der Rückkehr vom Almosengang, nach der Mahlzeit setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Oberkörper hin und richtet die Aufmerksamkeit auf die geistigen Vorgänge.

Er hat Sinnenlustwollen verworfen, begierdelosen Gemütes (ceto) verweilend, reinigt er das Herz (citta) von sinnlichem Begehren.

Er hat Antipathie und Hass verworfen. Im Gemüt ohne Antipathie und Hass verweilend, wünscht er voll Mitempfinden allen Wesen Wohl. So reinigt er das Herz von Antipathie und Hass.

Er hat träges Beharren im Gewohnten verworfen; frei von Trägheit verweilt er; die beschränkte Weltperspektive durchbrechend, die erhellende Freiheit von Beengung wahrnehmend, klar bewusst reinigt er das Herz von trägem Beharren im Gewohnten.

Er hat Erregbarkeit, geistige Unruhe verworfen; unerregbar verweilend, beruhigten Gemütes reinigt er das Herz von Erregbarkeit und geistiger Unruhe.

Er hat Daseinssorge, Daseinsbangnis abgetan. Frei von Daseinssorge und Daseinsbangnis verweilend, sicher geworden über die Heilsentwicklung, reinigt er das Herz von Daseinssorge, Daseinsbangnis.

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann ein Darlehen aufnähme und ein Geschäft betriebe. Sein Geschäft ist erfolgreich, so dass er alle Schulden begleichen kann, und es bleibt genug übrig, um eine Frau zu

versorgen. Der dächte nun erleichtert: „Früher hatte ich Schulden, habe dann eine Tätigkeit begonnen, die Gewinn bringt. Die Schulden konnte ich tilgen, und es bleibt mir genug übrig, dass ich eine Frau versorgen kann. Darüber freute er sich, wäre voller Freude.

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann krank wäre, leidend, schwerkrank, das Essen bekäme ihm nicht und sein Körper hätte keine Kraft. Aber später erholte er sich von der Krankheit, das Essen bekommt ihm wieder und der Körper erstarkt wieder. Der dächte nun erleichtert: „Früher war ich krank, leidend, schwerkrank, das Essen bekam mir nicht und der Körper hatte keine Kraft. Jetzt bin ich von dieser Krankheit genesen, die Nahrung bekommt mir, und der Körper ist wieder erstarkt.“ Darüber freute er sich, wäre voller Freude.

Es ist, wie wenn ein Mann im Gefängnis eingesperrt würde, aber später würde er frei gelassen. Er ist nun sicher und heil, ohne etwas von seinem Besitz eingebüßt zu haben. Der denkt nun erleichtert: „Früher war ich im Gefängnis eingesperrt, aber jetzt bin ich frei, sicher und heil, ohne etwas von meinem Besitz eingebüßt zu haben.“ Darüber freute er sich, wäre voller Freude.

Es ist, wie wenn ein Mann Sklave wäre, nicht über sich selbst bestimmen kann, von anderen abhängig nicht gehen kann, wohin er will. Der wird eines Tages aus der Sklaverei befreit, kann über sich selbst bestimmen, ist unabhängig von anderen, kann als freier Mann gehen, wohin er will. Der dächte nun: „Früher war ich Sklave, konnte nicht über mich selbst bestimmen, war von anderen abhängig, konnte nicht gehen, wohin ich wollte. Jetzt bin ich aus der Sklaverei befreit, kann über mich selbst bestimmen, unabhängig

von anderen, kann als freier Mann gehen, wohin ich will.“ Darüber freute er sich, wäre voller Freude.

Es ist, wie wenn ein Mann mit Hab und Gut auf einem gefährlichen Weg durch die Wildnis unter Entbehrungen und Gefahren unterwegs wäre. Später hat er diesen schweren Weg hinter sich, ohne etwas von seinem Besitz eingebüßt zu haben. Der dächte nun: „Vorher war ich auf einem gefährlichen Weg durch die Wildnis. Nun habe ich diesen schweren Weg hinter mir, ohne etwas von meinem Besitz eingebüßt zu haben.“ Darüber freute er sich, wäre voller Freude.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, betrachtet der Mönch, dessen Hemmungen nicht aufgehoben sind, diese fünf Hemmungen als Schuldenlast, als Krankheit, als Gefängnis, als Sklaverei, als gefährlichen Weg durch die Wildnis. Wenn aber die 5 Hemmungen aufgehoben sind, betrachtet er das als Schuldfreiheit, als Gesundheit, als Entlassung aus dem Gefängnis, als Freiheit von der Sklaverei, als sichere Stätte.

Die vier weltlosen Entrückungen

Nachdem er diese fünf Hemmungen als schwächende Trübungen des Gemüts vielfach erfahren hat, verweilt er abgelöst vom sinnlichen Begehren, abgelöst von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen mit stillem Bedenken und Sinnen.

Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückung. 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 Entzü-

ckung 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 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.

Weiter sodann, ihr Mönche, da verweilt der Mönch nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens in innerem seligem 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.

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 wäre; ebenso auch durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt der Mönch diesen Körper mit der in der Einigung gebore-

nen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.

Weiter sodann, ihr Mönche, verweilt ein Mönch mit der Beruhigung auch des Entzückens in unverstörtem Gleichmut klar und bewusst in einem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in unverstörtem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.“ Und so tritt die dritte Entrückung ein.

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, die 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, genau so durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt der Mönch den Körper 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.

Weiter sodann, ihr Mönche, da erlangt der Mönch, 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, die

vierte Entrückung und verweilt in ihr.

Sitzend durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt er 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 wäre; ebenso sitzt ein Mönch 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.

Die drei Wissen

1. Wissen

Nachdem sein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still geworden ist, da richtet er es auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Daseinsformen.

Er 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 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; auch dort wurde ich soundso 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.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann von seinem eigenen Dorf in ein anderes ginge, von dort wieder in ein anderes und dann in sein eigenes Dorf zurückkehrte. Er könnte denken: „Ich ging von meinem eigenen Dorf zu jenem Dorf und dort stand ich auf diese oder jene Weise, saß ich, sprach und schwieg ich auf diese oder jene Weise; und von jenem Dorf ging ich zu jenem anderen Dorf und dort stand ich auf diese oder jene Weise, saß ich, sprach und schwieg ich auf diese oder jene Weise; und von jenem Dorf kehrte ich in mein eigenes Dorf zurück.“ Ebenso erinnert sich ein Mönch 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; auch 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.

2. Wissen

Nachdem sein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still geworden ist, da richtet er es auf das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen. Er 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 ihrem Wirken wiederkehren: Diese lieben Wesen, die mit Taten, Worten und im Denken Übles gewirkt haben, die Heilsgänger 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 Heilsgänger 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 hinausrei-chenden, die Wesen sterben und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er sieht, wie die Wesen je nach ihrem Wirken wiederkehren. Gleichwie wenn es zwei Häuser mit Türen gäbe, und ein Mann mit guter Sehkraft stünde zwischen ihnen und sähe, wie die Leute die Häuser betreten und verlassen und an ihm vorbeigehen. Ebenso sieht ein Mönch 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.

3. Wissen

Nachdem sein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still geworden ist, da richtet er es auf das Wissen von 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 Entwicklung", erkennt er der Wirklichkeit

gemäß. „Das ist der Wollensflüsse/Einflüsse Beendigung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der zur Beendigung der Wollensflüsse/Einflüsse führende Pfad“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

So erkennend, so sehend, wird das Herz erlöst von allen Wollensflüssen/Einflüssen durch Sinnensucht, durch Seinwollen, durch Wahn.

Mit der Erlösung gewinnt er das Wissen: „Erlösung ist. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel; getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier“, das hat er nun verstanden.

Gleichwie wenn, ihr Mönche, es einen See in einer Bergsenke gäbe, klar, durchsichtig und nicht aufgewühlt, so dass ein Mann mit guter Sehkraft, der am Ufer steht, Muscheln, Geröll und Kiesel sehen könnte, und auch Fischschwärme, die umherziehen und sich ausruhen. Er sagte sich nun: „Da ist dieser See, klar, durchsichtig und nicht aufgewühlt, und da sind diese Muscheln, Geröll und Kiesel, und auch diese Fischschwärme, die umherziehen und sich ausruhen.“

Ebenso nun auch erkennt er der Wirklichkeit gemäß: „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 Beendigung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der zur Beendigung der Wollensflüsse/Einflüsse führende Pfad“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

So erkennend, so sehend, wird das Herz erlöst von allen Wollensflüssen/Einflüssen durch Sinnensucht, durch Seinwollen, durch Wahn.

Mit der Erlösung gewinnt er das Wissen: „Erlösung ist. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel; getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier", das hat er nun verstanden.

Ein solcher Mönch, ihr Mönche, wird ein religiös Strebender (samano) genannt, wird ein „Reiner" (brahmano) genannt, ein Gereinigter (nahatako), ein zu höchstem Wissen Gelangter (vedagū), ein Weiser (sottiyo), ein Heilsgänger (ariyo), ein Geheilter (araha) genannt.

Und wie, ihr Mönche, wird ein Mönch ein religiös Strebender (samano)? Er hat die üblen, unheilsamen Eigenschaften, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, zur Ruhe gebracht.

Und wie, ihr Mönche, ist ein Mönch ein Reiner (brahmano)? Er hat die üblen, unheilsamen Eigenschaften, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, vertrieben.

Und wie, ihr Mönche, ist ein Mönch ein Gereinigter (nahatako)? Gereinigt hat er sich von den üblen, unheilsamen Eigenschaften, den befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden.

Und wie, ihr Mönche, ist ein Mönch, ein zu höchstem Wissen Gelangter (vedagū)? Er hat die üblen, unheilsamen Eigenschaften, den befleckenden, Wiederda-

sein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, erkannt.

Und wie, ihr Mönche, ist ein Mönch, ein Weiser (sottiyo)? Er hat die üblen, unheilsamen Eigenschaften, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, abgetan.

Und wie, ihr Mönche, ist ein Mönch, ein Heilsgänger (ariyo)? Er hat die üblen, unheilsamen Eigenschaften, die befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, vollkommen entfernt.

Und wie, ihr Mönche, ist ein Mönch, ein Geheilter (araham)? Er hat die üblen, unheilsamen Eigenschaften, den befleckenden, Wiederdasein säenden, entsetzlichen, Leiden schaffenden, wiederum Geborenwerden, Altern und Sterben erzeugenden, vollkommen entfernt.

–

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über die Rede des Erhabenen.

DIE KÜRZERE REDE BEI ASSAPURA
40. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Anfang ist wie in M 39: Der Gang in die Hauslosigkeit soll seinen Zweck erfüllen dadurch, dass der Mönch den geraden Weg des Asketentums geht: die Herzensbefleckungen aufhebt (s. M 7), üble Wünsche, falsche Anschauung aufhebt.
Hebt er diese nicht auf, so ist er dem Abweg verfallen, ist wie eine geschliffene Mordwaffe, mit einer Mönchsrobe umhangen.
Durch das Tragen der Mönchsrobe – durch Unbekleidetsein – Schmutzbeschmierung – Wasserrituale – durch Wald-, Feldeinsiedlertum, durch Stetigstehen, Fastenpflegen, Zauberformeln-Rezitieren, durch Filzhaar können die Herzensbefleckungen nicht schwinden.
Wer den geraden Weg des Asketentums geht, die Herzensbefleckungen aufhebt, gewinnt Herzenseinigung, übt die Strahlungen (s. M 7), erreicht die Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse – unabhängig davon, welcher Kaste er angehört.

Anfangende Tugend: Fünf Tugendregeln

In allen tiefer gehenden geistlichen Lehren wird dasselbe Daseinsbild entworfen, das ganz anders aussieht als das, was sich der sinnlichen Wahrnehmung bietet. Zu unserer sinnlichen Wahrnehmung gehört der Tod, der ein Ende des Lebens vortäuscht. Aber die Heilslehrer sagen übereinstimmend: Es gibt kein Ende, sondern nur Lebensepisoden. Das Leben kann nicht enden, nur die Formen wandeln sich. Ein Anfang ist nicht zu erkennen, und ein Ende kommt nicht von selber.

Die Qualitäten des Herzens bewirken die Erscheinungen, bestimmen das Erleben. Wie die Qualitäten sind, so ist Erleben. Solange Gebundensein an Qualitäten ist, so lange ist Erleben.

Wer dieses Seinsbild und Lebensbild aufnimmt und sich danach richten will, bei dem kommt die Frage auf, die die Juden seinerzeit Jesus gegenüber ausdrückten mit den Worten: *„Was muss ich tun, dass ich selig werde?“* Und die erste Antwort darauf ist: die taugliche Lebensweise, die tugendliche Lebensweise führen, die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse und Anliegen der Mitwesen richten, nicht mehr in die Interessensphären der Mitwesen einbrechen. In den Heilslehren wird von der anfangenden Tugend gesprochen, das heißt von einem Menschen, der von der Wahrheit dieses Daseinsbildes so erfasst ist, dass er diesem Leitbild jetzt folgt. Er liebt aber noch die Welt, er liebt noch seine Dinge. Er hat noch alle seine Begehrungen, und er kann und will nicht darauf verzichten. Er will jetzt nur das Schlimme vermeiden, dass es ihm später nicht übel ergeht, und da werden als anfangende Tugend die fünf sīla, die fünf Grundratschläge genannt, die den Abweg, den Absturz in die Unterwelt nach dem Tode versperren und in hellere Welt gelangen lassen. Je intensiver man die Tugendregeln einhält, um so Helleres, über das Menschentum Hinaus-

reichendes kann erlebt werden. Diese anfangende Tugend gilt für solche, die in erster Linie die Sinnendinge genießen, aber sich nach dem Tod vor dem Absturz bewahren und das Üble lassen wollen.

Die fünf Tugendregeln sind die Empfehlung, sich anzugewöhnen, immer mehr abzurücken

1. von jeder Form des Tötens,
2. von jeder Form des Stehlens, des Entwendens von Eigentum der anderen,
3. von jeder Form des Einbruchs in andere Partnerverhältnisse und Verführung Minderjähriger,
4. von jeder Form trügerischer, verleumderischer Rede,
5. von allen Rauschmitteln, d.h. Substanzen, die den Geist betören, die nüchterne Selbstkontrolle verhindern. - Man kann nicht ins Helle kommen, wenn man Mittel nimmt, die die geistige Kontrolle aufheben.

Diese fünf Tugendregeln des Erwachten bilden den Anfang des Wegs zur Läuterung.

Wenn man das Lebensbild des Erwachten als Leitbild nimmt und nun Sorge hat abzufallen, aber nicht abfallen will, sondern ins Hellere kommen will und darum diese Tugendregeln über sich stellt und unter dieser fünffachen Norm zu leben versucht, dann wird man merken, wie oft man aus seiner Spontaneität ganz anders zu handeln geneigt ist und wie man oft weiß: „Jetzt müsste ich besser so und so handeln, aber ich kann es jetzt nicht.“ Da erst beginnt man zu merken, wie hemmungslos die Triebe bisher in alle Richtungen gerast waren. Aber man braucht nicht zu verzweifeln, wenn man im Anfang doch immer wieder den Tugendregeln zuwiderhandelt, es zwar manchmal auch sehr gut geht, aber man nach Wochen wieder den Eindruck hat zu versagen. Diese Perioden, diese Auf- und Abentwicklungen kann einem kein Gott und kein Geist abnehmen, sie liegen an unserem inneren Haushalt. Wer sich aber bemüht, der kann sich selbst erlösen und kommt allmählich immer weiter auf diesem Weg. Das ist Erfahrungstatsache, jeder wird es im Lauf der Zeit erfahren. Je mehr wir

daran gewöhnt sind, uferlos den Wünschen zu folgen, um so schwerer ist es, diese wilde Herde von Hengsten einzufangen und zu zügeln. Ein jeder unserer Triebe ist wie ein wildes Tier, und jedes dieser Tiere strebt in eine andere Richtung. Es bedarf einer längeren Entwicklung, bis man allmählich Herr der Herde wird. Das geht nicht ohne Anstrengung, aber es führt zu großer innerer Ernte, zu zunehmender innerer Sicherheit, zu zunehmender innerer Freude. Man merkt, dass man jetzt erst anfängt zu leben, bisher wurde man gelebt, man lief mit den Trieben. Insofern werden diese fünf sīla als die ersten Schritte bezeichnet, um sich zu zügeln, um alles, was üble Ernte nach sich zieht, zu vermeiden.

Viele Menschen werden nicht über die Einhaltung der fünf Tugendregeln hinauskommen, viele Menschen kommen darüber hinaus. Wer kommt nicht darüber hinaus zu der fortschreitenden Tugend, und wer kommt darüber hinaus? Die erste Voraussetzung ist, dass man hört oder liest, was es noch über dem Menschentum für Daseinsmöglichkeiten und für inneres Glück gibt.

Es gibt über die Seligkeit der Engel und sonstiger höherer Himmelswesen hinaus immer höhere Grade von innerem Glück, von innerer Seligkeit bis zu einer Erhabenheit, deren Wohl gar nicht zu beschreiben ist. Ein solcher hat mit unserer weltlichen Vielfalt gar nichts zu tun. Wir sind gefangen in dem Nest unserer Gewöhnung in der Welt. Deshalb müssen wir sie durchbrechen durch andere Vorstellungen und Bilder, müssen von größeren Möglichkeiten hören. Und dann entscheidet unsere innere Herzensart, wie wir darauf reagieren.
Laotse sagt:

Wenn der hochsinnige Mensch vom himmlischen Gesetz hört,
dann wird er ergriffen;
ein mittelmäßiger Mensch schwankt und zweifelt,
wenn er davon hört;
der gemeine lacht, wenn er davon hört.

Jeder von uns hat seinen Zuschnitt mitgebracht, er bleibt nicht

immer gleich, in hunderttausend Jahren wird er anders sein. Von dem Kulturstand, den geistigen Einflüssen wird er geprägt. Der Anfang einer Änderung hängt immer davon ab, was man in seinem Geist aufnimmt. Und das hängt von dem ab, was von außen angeboten wird und wie das Gemüt des Menschen darauf antwortet: das hochsinnige - das gemeine - das mittelmäßige.

Alle Heilslehrer, der Buddha und fünfhundert Jahre später auch Jesus, sprechen vom Gleichnis vom Sämann. Sie sagen: Ich säe den Samen der Wahrheit, aber Tugend und Weisheit der Menschen als fruchtbarer Boden oder Untugend und Torheit als unfruchtbarer Boden entscheiden, ob der Samen aufgeht oder nicht aufgeht. Menschen, die in vielen früheren Leben weitgehend auf ihr inneres Triebwerk geachtet haben, werden in allen Religionen als guter Boden bezeichnet, auf dem der Samen schnell aufgeht. Aber die meisten sind vorwiegend nach außen gewandt. Obwohl sie von dem inneren Triebwerk bewegt werden, merken sie nichts davon. Diese Abwesenheit von Weisheit macht sie zu einem unfruchtbaren Boden, auf dem der Samen nicht aufgehen kann.

Fortschreitende Tugend

Die anfangende Tugend ist also die eines Menschen, der in der Welt ein gutes zwischenmenschliches Klima anstrebt und nicht in die Unterwelt gelangen will, sondern sein Menschentum erhalten will oder übermenschliche, aber menschennahe Bereiche anstrebt.

Aber in allen Religionen werden auch höhere Ziele und Übungen genannt, z.B. in der 7. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ „Das Gleichnis vom Kleide“. Dort nennt der Erwachte sechzehn Herzenstrübungen, wie z.B. verderbte Habsucht, Antipathie bis Hass, Zorn, Neid, Heuchelei, Stolz, Starrsinn, Überheblichkeit, Leichtsinn, die aufzugeben sind. Da ist nicht mehr die Rede von äußerem Verhalten, sondern von Herzensneigungen, die unser Tun und Lassen lenken und bestim-

men und den Menschen, der von ihnen bewegt wird, im Dunklen halten, selbst wenn er sich so weit erzogen hat, dass er im Bereich des Tuns die Tugendregeln innehält, sie nicht durchbricht. Aber solange diese Flecken ihn bewegen, kann er nicht in fleckenlose, reine, weit übermenschliche Bereiche gelangen, in denen es nur brüderlich/schwesterliche, auf Einheit gerichtete, feine, wohlwollende Begegnung gibt.

In jener 7. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ sagt der Erwachte: Wenn man ein Kleid, das Flecken hat, zum Färber bringt, um es umfärben zu lassen, dann bekommt es wohl die neue Farbe, aber die Flecken schlagen durch. Ebenso ist es bei einem Menschen, der befleckten Herzens ist - da ist ein übler Lebenslauf nach dem Tod zu erwarten. Die Flecken des Herzens machen ja dunkle Situationen, spannungsvolle Situationen. Was wir sinnlich erleben an Streit, Hintertragen, Verleumdung usw., ist nur das Spiegelbild, die Reflektion der Befleckungen des Herzens. Wer über die Tugendregeln hinaus daran geht, diese innere Läuterung von Herzenstrübungen anzustreben, der erfährt den Geschmack des unmittelbaren eigenständigen Wohls.

In M 41 nennt der Erwachte die bisher genannten Tugendregeln noch etwas ausführlicher und gibt noch einige weitere Tugendempfehlungen, zehn heilende Aktionsweisen, die auch die Gesinnung mit einschließen.

Die Brahmanen von Sālā kommen zum Erwachten

So hab ich‘s vernommen. Zu einer Zeit wanderte der Erhabene im Land Kosalo von Ort zu Ort und kam, von vielen Mönchen begleitet, in die Nähe eines kosalischen Brahmanendorfes namens Sālā. Und es hörten die brahmanischen Bürger in Sālā reden: „Da wandert doch jetzt in unserem Land der berühmte Asket Gotamo, der Sākyerprinz, der auf die Herrschaft über die Sākyer verzichtet hat. Er wandert mit einer großen

Mönchsgemeinde von Ort zu Ort. Diesem ehrwürdigen Gotamo aber geht der wunderbare Ruf voraus:

„Er ist der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Vollendete, der zum Heil der Wesen gekommene Kenner der Welt. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben. Er hat diese Welt mit allen ihren Geistern, den weltlichen und den reinen, mit ihren Scharen von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen in unbegrenzter Wahrnehmung selber durchschaut und erfahren und lehrt sie uns kennen. Er verkündet eine Lehre, die nach Inhalt und Aussageweise schon von Anfang an hilfreich zum Guten führt undmit ihrer letzten Aussage ganz hinführt zum Heilsstand. Er führt den vollständig abgeschlossenen, lauteren Reinheitswandel in der Welt ein.“ Glücklich, wem es vergönnt ist, einen Heiland von solcher Art zu erleben.

Und jene brahmanischen Bürger von Sālā begaben sich dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt verneigten sich einige vor dem Erhabenen ehrerbietig und setzten sich zur Seite nieder, andere wechselten höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Wort mit dem Erhabenen und setzten sich zur Seite nieder, einige wieder falteten die Hände gegen den Erhabenen und setzten sich zur Seite nieder, andere wieder gaben beim Erhabenen Namen und Stand zu erkennen und setzten sich zur Seite nieder, und andere setzten sich still zur Seite nieder. Hierauf nun sprachen jene brahmanischen Bürger von Sālā zum Erhabenen:

Was ist wohl, o Gotamo, der Grund, was ist die Bedingung, dass da manche Menschen nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf den Abweg geraten, auf eine schlechte Lebensbahn, in Verderben

und Unheil, und was ist wiederum, o Gotamo, der Grund, was ist die Bedingung, dass da manche Wesen nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf eine gute Laufbahn geraten, in himmlische Welt?

Das ist die Sorge dieser Menschen. Deswegen kamen sie zum Buddha. In dem damaligen Kulturraum wusste man: Dieses Leben ist geradezu eine Sekunde gegenüber dem ausweglosen endlosen Dasein in immer wechselnden Formen. Man kann kein Ende erwarten. Der Buddha hat den Weg zum Ende gezeigt, aber allgemein war damals die Auffassung: Leben kann gar nicht sterben. Darum gibt es nur ein Ziel, das man anstreben kann: die Qualität des Lebens verbessern. Es war ihnen auch klar, dass man nur dann nach dem Tod Helleres erlebt, wenn man sich hier in diesem Leben schon heller gemacht hat. Der Buddha gab zunächst eine Vorantwort:

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, und durch rechten, guten Lebenswandel gelangen da manche Wesen nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes auf eine gute Lebensbahn, in himmlische Welt.

Die Ausdrücke *unrechter, verderbter Lebenswandel* sind bei uns heute nicht beliebt, weil sie so sehr missbraucht worden sind. Bei uns maßte sich früher die Institution der Kirche an zu wissen, was gut und böse ist. Sie bestimmte: „Dies ist übel, unrecht, und dies ist gut und recht.“ Darum ist eine allgemeine Ablehnung solcher Urteile besonders seitens der jüngeren Generation verständlich. Sie wurden Schlagworte, mit welchen man andere stumm machen und zum blinden Gehorsam bewegen wollte. Zwar standen dahinter auch Wahrheiten, nur sind diese hier im Westen kaum noch bewusst gewesen.

Aber im alten Indien wusste man, was ein unrechter, verderblicher Lebenswandel war, nämlich solcher, der Leiden nach sich zog, der eine üble Ernte aus übler Saat mit sich brachte - in diesem Leben und im nächsten Leben: *Nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes*, so lesen wir immer in den Lehrreden. Der Buddha sagt hier nicht „der Tod“, sondern spricht vom Übergang ins Jenseits. Man steigt aus dem Körperwerkzeug heraus, und entsprechend dem dunklen Charakter, den man hat, wird man empfangen von dunklen oder vorwurfsvoll blickenden und sprechenden Wesen und geht seinem gewirkten Schaffsal entgegen.

Die Brahmanen möchten nun eine ausführliche Erklärung des falschen und des rechten Lebenswandels. Einer von ihnen sagt:

Diese kurze Erklärung des Herrn Gotamo können wir noch nicht ganz verstehen. Gut wäre es, wenn Herr Gotamo uns diese Dinge ausführlicher erklären wollte. – Wohlan denn, ihr Brahmanen, so höret und achtet wohl auf meine Rede. – Ja, o Herr, antworteten da die Hausleute dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:

Die zehn unheilen Wirkensfährten *(kamma-patha)*

Dreifach in Taten, Brahmanen, ist der unrechte, verderbte Lebenswandel, vierfach im Reden und dreifach in Gedanken.

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 zehn Kanälen kann man also unrecht, verderblich, d.h. für einen selber verderblich handeln, weil man andere schä-

digt, und kann man gut handeln, d.h. für einen selber förderlich, weil man andere fördert. Das Du ist die Gegenseite des Ich. Was ich am Du erkenne, sehe, erfahre, das ist nur von mir Ausgegangenes. Die Welt, die ich erlebe, ist das Spiegelbild meiner Seele, meines inneren Triebwerks. Ein Spiegelbild ist nicht ein Sein für sich, es besteht nur durch das Original. Das Original aber lässt sich vom Spiegelbild täuschen und wird jetzt dessen Widerspiegelung.

Es gibt die schöne Geschichte, dass da ein Hund in einen Saal kommt, der lauter Spiegel enthält. Dieser Hund ist von Natur ängstlich. Als er überall Hunde sieht, da bellt und knurrt er sofort und macht ein zorniges Gesicht. Da sieht er überall zornige Gesichter und bellende Hunde, bekommt große Angst und stürzt hinaus. So schimpfen wir über die Welt, die unser Spiegelbild ist.

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.*

Der Buddha nennt hier das extrem Üble und hernach das extrem Gute. Da werden wir, wenn wir es aufnehmen, wie es gesagt ist, denken: So schlimm oder so gut bin ich nicht, damit kann ich nichts anfangen. Aber der verständige Inder der damaligen Zeit wusste: Das eine ist das unterste Ende der schlimmen Verhaltensmöglichkeiten, und das andere ist das oberste Ende der guten Verhaltensmöglichkeiten. Es ist also eine Leiter, auf der wir uns alle irgendwo bewegen. Wir hier im Menschentum sind nicht ganz so schlecht - *grausam und blutgierig* - und wir sind nicht ganz so gut – *teilnehmend und mitempfindend zu allen Wesen* -, aber irgendwo dazwischen stehen wir, und wir wandern mit jeder Tat entweder aufwärts oder abwärts. Manche wandern jahrelang etwas aufwärts, dann unter anderen Einflüssen wieder etwas abwärts. Wir sind im-

mer unterwegs auf der Wanderung zwischen oben und unten, und entsprechend ist unser Erleben.

Töten von Menschen und Tieren ist äußerste Nichtbeachtung der Anliegen der Lebewesen, ist stärkstes Entreißen, Entreißen des Körpers. Der Erwachte berichtet aus der Vorzeit, in der das Töten von Tieren gerade aufgekommen war:

An Krankheit gab es drei zuvor: Begierde, Hunger, Greisentum. Seit nun das Vieh geschlachtet ward, entstanden achtundneunzig neu. (Sn 311)

Der Mensch schädigt sich selber in diesem Leben, wenn er sich über die Anliegen der Tiere hinwegsetzt, geschweige dass er sich eine gute Wiedergeburt schafft.

Der Erwachte wurde einmal von einem Berufssoldaten gefragt, ob die Ansicht der Helden der Vorzeit richtig sei, wonach ein Berufssoldat, der kämpfend auf dem Schlachtfeld den Heldentod sterbe, nach dem Tode im Himmel der Siegreichen Götter wiedergeboren werde. Nachdem der Erwachte zweimal geschwiegen hatte, antwortete er auf weiteres Drängen schließlich:

Wer als Soldat in der Schlacht wagemutig kämpft, Hauptmann, dessen Denken ist niedrig gesinnt, auf dem falschen Weg, falsch gerichtet, wenn er denkt: „Jene Wesen gehören totgeschlagen, gefangen, vernichtet, ausgelöscht, sie haben keine Existenzberechtigung.“ Diesen wagemutig Kämpfenden strecken die anderen nieder, und er erscheint bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, in der Streithölle wieder.

Wenn er die Anschauung hat: „Wer als Soldat in der Schlacht wagemutig kämpft, der gelangt bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit den Siegreichen Göttern, so hat er eine falsche Anschauung. Dem aber, der diese falsche Anschauung hat, steht eine von zwei Bahnen bevor, sag ich: Hölle oder Tierheit. (S 42,3)

In unserer Kultur, in der die Waffen gesegnet und in Kirchen für den Sieg des jeweils eigenen Heeres gebetet wird, ist die

Verherrlichung des Soldatentums tief verankert:

Ich habe Lust, im weiten Feld zu streiten mit dem Feind,
wohl als ein tapfrer Siegesheld, der's treu und ehrlich meint.
Du Schwert an meiner Linken, was soll dein heit'res Blinken?

Und noch etwas zählt zum Töten: die Abtreibung. Näheres hierüber siehe „Meisterung der Existenz" S.390ff.

Solange noch 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 ausgesetzt sind, macht uns bescheiden und zugleich achtsam, die Notwendigkeit der immer wiederholten Betrachtung der üblen Folgen des Tötens erkennend.

Hörer: Die Ratten und andere Schadtiere soll man auch nicht töten?

Debes: Ein Gegenbeispiel: Da ist ein Mensch schon in früher Jugend unschuldig ins Zuchthaus gekommen. Er hat da keine Gelegenheit, irgendein Tierchen zu töten, weder eine Spinne noch sonst etwas. Er ist aber voll bitterer Wut darüber, dass er so unschuldig da hinein gekommen ist, und wird von Tag zu Tag, von Nacht zu Nacht, von Jahr zu Jahr immer furchtbarer in seiner Rachegesinnung. Wenn dieser stirbt, der nie ein Tier getötet hat, wie wird es ihm gehen? Er hat sich innerlich dunkel gemacht, und nach dem Gesetz der Wahlverwandtschaft wird er nach dem Tode von dunklen Wesen angezogen. Es geht nicht um die äußere Tat, es geht um die Gesinnung. Die Gesinnung macht uns zu Verbrechern, die Gesinnung macht uns zu Heiligen. Was der Körper dann tut, ist nur noch eine äußere Folge davon. Wir, die wir in Häusern mit allerlei Arten von sogenannten Schadtieren wohnen, können nicht plötzlich ganz andere werden. Aber ich kenne Menschen, welche im Laufe von Jahren und Jahrzehnten gar nicht mehr dazu fähig waren, eine Spinne zu töten. Die Gesinnung ist der Führer, die

Taten folgen nach. Wenn unsere Gesinnung immer mitempfindender wird, dann können wir immer weniger töten.
Hörer: Wenn man es anderen überlässt, was man selbst nicht für gut findet, das ist doch auch nicht gut.
Debes: Ja. Eine Regel ist erst dann richtig eingehalten, wenn man es weder selber tut noch andere tun heißt, noch es billigt, wenn man gefragt wird, wenn es andere tun. Wenn die Gesinnung es billigt, wenn man gefragt wird, wenn es andere tun und wenn die Gesinnung echt mitempfindend ist, dann kann man es auch nicht andere tun heißen. Wenn man bei allen Lebewesen bedenkt, dass sie ebenso gern leben wie wir, und wenn das die Richtschnur des Handelns wird, nicht als Vokabel, sondern als Mitempfinden, dann entwächst man dem Töten.

Wir werden an manche Probleme kommen, wenn wir die Ratschläge des Erwachten einhalten wollen, aber wenn wir sie nicht nur vom äußeren Wortlaut einhalten, sondern wenn wir uns um die Gesinnung bemühen, dann werden wir alle diese Probleme langsam lösen, und es begegnen einem dann auch viel weniger solche Situationen.

Als zweiten unrechten Wandel in Taten nennt der Erwachte das Stehlen:

2. *Da nimmt einer, was man ihm nicht gegeben hat; was ein anderer im Dorf oder Wald an Hab und Gut besitzt, das macht er sich ungegeben in diebischer Absicht zu eigen.*

Es gibt viele Gelegenheiten zum unrechtmäßigen Nehmen im Kleinen und Großen, und wenn ich leichtfertig meine: „Was wird es schon auf diese oder jene Kleinigkeit ankommen“ oder „Wer wird das schon vermissen“ oder „Wer wird das schon merken, was ich da nehme und behalte“ - dann käme ich bald in die Lage, mein Tun nicht mehr richtig beurteilen zu können. Ich würde in meinem sittlichen Empfinden immer roher, verstieße immer mehr gegen die von der Vernunft und der Ein-

sicht errichteten Gesetze und würde schließlich zum wirklichen Dieb oder Betrüger. Die Folgen blieben in keinem Falle aus. Unrechtmäßiger Besitz - und sei es materiell nur eine Kleinigkeit - ist noch tausendmal mehr eine Last, als Besitz an sich schon eine Last ist. An ihn knüpft sich die Angst vor Entdeckung und der dann zu erwartenden Peinlichkeit oder Verachtung oder Strafe. Und es knüpfen sich daran das schlechte Gewissen und das immer wieder zu unterdrückende Bewusstsein um die eigene Erbärmlichkeit. Es knüpfen sich daran Unruhe und Unbehagen, Misstrauen und Menschenscheu, aber auch - oft wie eine Lawine anwachsend - Rücksichtslosigkeit und Falschheit. Die schlimmste Folge einer solchen Entwicklung hören wir vom Erwachten: *und nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes...*

Als dritten unrechten Wandel in Taten nennt der Erwachte unrechten Geschlechtsverkehr:

3. *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 stets auswechselbar ist. *Bernhard Häring* nennt die Folgen:

Wo die Geschlechtslust für sich allein gesucht wird und wo ihr ungezügelt nachgegeben wird, ist sie die Quelle unsäglicher Entartungen und Leiden: der Lieblosigkeit und Unge-

rechtigkeit gegen die Mitmenschen und Nachkommen, des Ärgernisses und der Verführung, der wahnsinnigen Eigenliebe, der Unfähigkeit zu beglückender Liebe, der Stumpfheit in geistlichen Dingen.

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 Beziehung eines anderen Gatten zu dessen Frau ergeben:

Vier Folgen fällt anheim der Zügellose, der hinter Frauen andrer 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, ist Verwicklung in Streit und Feindschaft (A VIII,40).

Als unrechten Wandel in der Rede nennt der Erwachte viererlei:

Wie ist nun vierfach im Reden der unrechte verderbte Wandel?

1. *Da spricht einer in trügerischer, verleumderischer Absicht (musāvādī). Wenn er von seinen Mitmenschen, in der Versammlungshalle* (vor Gericht)*, unter den Leuten, in der Familie, im Beruf, bei Hof gefragt wird: „Nun, 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 trügerische, 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 trügerischer Absicht zum Schaden des anderen.

Lüge mit Betrugsabsicht zum Schaden anderer ist 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.

Wer gerader Haltung abgekehrt,
gar trügerische Rede spricht,
weil er nichts ahnt von andrer Welt,
wird hemmungslos in üblem Tun. (Dh 176)

und

Für einen Menschen, der keine Scheu, keine Hemmung dabei empfindet, wenn er über einen anderen bewusst eine trügerische Aussage macht, gibt es nichts Übles, das er nicht zu tun fähig wäre. (M 61)

Der zweite unrechte verderbte Wandel in Worten:

2. *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 der Erwachte von der Haltung, dass man Spaltung und damit Zwietracht schaffen will, indem man einem anderen wahre Dinge, die aber negativ sind, 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 dritte unrechte verderbte Wandel in Worten:

3. *Er gebraucht verletzende Worte. Reden, die spitz und stechend sind, andere beleidigen, andere verletzen, äußert sich mit Zorn und zerstört den Frieden. In solcher Art 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, Verbitterung empfindet, schweigen. Manche Menschen werden, auch wenn sie enttäuscht sind, nicht ärgerlich, sondern eher traurig. Der Zornige, Ärgerliche und Wütende lädt seinen Zorn ab in der Form harter, verletzender Worte.

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.

Es ist hilfreich, sich immer wieder die üblen Folgen der verletzenden Rede zu vergegenwärtigen, die so leicht in den Tatbereich übergreift:

Zu keinem rede hart und rau,
leicht möchte er's erwidern dir;
gar schmerzlich, ach, ist Zank und Streit,
zu Tätlichkeiten kommt es bald. (Dh 133)

Der vierte unrechte Wandel in Worten:

4. *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 sinnlose Zerstreuung hinweisen. Gewöhnlich nimmt der Mensch auch nicht genug Rücksicht auf die Umstände, und manche reden gar hauptsächlich, weil sie sich gern reden hören. Das Reden folgt dem Trieb, sich auszusprechen, auszudrücken, mitzuteilen, sich selbst darzustellen, sich zu bestätigen.

So ist der unrechte verderbliche Wandel vierfältig im Reden.

Und wie ist nun dreifältig im Denken der unrechte verderbte 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 gedankenhaften 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. Wenn ein feiner Geist eine schöne Sache sieht, die ein anderer besitzt, die er gern haben möchte, dann denkt er sofort: „Das gehört ihm.“ Dann fällt ihm ein, sich mit dem anderen zu freuen: „Wie schön, was wird er froh sein, dass er das Schöne hat.“ Das ist ein ganz anderer Gedanke, als das Schöne habsüchtig dem anderen zu neiden. Von der Gesinnung der Habsucht zu der Tat des Stehlens ist nur ein kleiner Schritt. Damit fängt alles Stehlen an. Es hat noch keiner reinen Herzens gestohlen, sondern nur, weil er sich allmählich im Denken darauf vorbereitet hatte. 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 unseres Handelns bestimmt.

Das zweite unrechte Denken:

2. *Er ist voll Antipathie bis Hass. „Diese Wesen da sollen getötet, umgebracht, zerstört werden, sollen so nicht bleiben.“*

Wie oft hört man, wenn von einem Verbrecher die Rede ist: „Den sollte man umbringen, den sollte man lynchen.“ Wer die geistigen Zusammenhänge kennt, der kann nur Mitleid mit den Tätern haben. Denn die Täter haben sich mit dieser Tat eine Zukunft bereitet, die keiner von uns erleben möchte. In die gehen sie hemmungslos hinein. Die Zukunft kommt ganz ehern auf sie zu. Dabei ist der Begriff „Schuld“ ganz abwegig.

Aus Nichtwissen tut jeder das, was er tut, weil er meint, das hülfe ihm zum Guten. Der religiöse Mensch muss die Heiligen fragen: „Wie werde ich selig.“ Der Verbrecher muss denken: „Wenn ich den jetzt töte, dann bin ich reich, dann geht es mir gut.“ Man kann die Menschen nicht durch Töten und Strafen ändern, sondern nur durch Einsicht. Nichtwissen muss man ersetzen durch Wissen.

Das dritte unrechte, verderbenbringende Denken:

3. *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. 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 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 könnten.“*

Dieser letzte unter den drei Arten von Gedanken ist die erste Ursache für unsere gesamte geistige Entwicklung. Nur wer die Anschauung hat, dass wir immer weiter 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 orientiert mit der Anschauung, die wir haben. Wir haben die Anschauung: „So und so ist es mit der Welt“, und danach richten wir uns. Und wenn die Anschauung falsch ist, dann richten wir uns nach einem falschen Wegweiser. Dann läuft auch alles entsprechend falsch. Die Anschauung darf nicht subjektiv sein, die Anschauung muss objektiv sein. Wer zu einem bestimmten

Ort will und sagt: „Ach, ich geh diesen Weg, der ist schöner“, der geht diesen, ohne zu wissen, wohin er führt, und so kommt er u.U. nicht dorthin, wohin er will. Man muss wissen, wo das Ziel ist und wie der Weg dahin geht. Die Orientierung im Geist über den eigenen Standort, über das Ziel und über die Differenz, die überwunden werden muss, das ist das Allerwichtigste. Hier werden in den Reden vier graduell immer weiterreichende Anschauungen genannt, die falsch sind.

Weil die Menschen einen derartig falschen üblen Lebenswandel führen, kommt es, dass da manche Menschen nach Versagen des Körpers jenseits des Todes auf einen Abweg gelangen, auf eine schlechte Lebensbahn, in Verderben und Unheil.

Anschließend lehrt der Buddha die zehn heilenden Wirkensfährten im Handeln, Reden und Denken.

Die zehn heilenden Wirkensfährten

„Heilend“ heißt: Sie führen zum Heil. Das christliche Wort „der Heilige“ ist eine Veränderung des ursprünglichen Wortes „heil“. In aller Welt wird der heile, unverletzbare Zustand gesucht. Die Kirche hat daraus „heilig“, d.h. verehrungswürdig“ gemacht. Die Religionsgründer wollen den Weg zeigen zu dem Zustand, der erstens der allerhöchste ist, der allerwohltuendste, und zweitens der nicht zerstört werden kann.

Das ist das Heil. Es gibt ein immer mehr sich steigerndes Wohl bis zum höchsten Wohl. Im ersten Teil der Lehrrede sind die zehn negativen Aktionsweisen besprochen, wie übles Karma gesät und geerntet wird. Das Wort Karma enthält schon das ganze Konzept der Existenz. Karma heißt Wirken und Wirkung. Unser Wirken geschieht auf den drei Bahnen des Denkens, Redens und Handelns, und die Ernte, die an uns zurückkommt, kommt auf sechs Bahnen, auf den sechs Kanä-

len der Sinne an uns zurück: durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken. Es gibt keine anderen Bahnen als diese sechs, auf denen uns das Schicksal – besser: Schaffsal – trifft.

Eine andere Form von Ernte ist unser Grundgefühl, unser Lebensklima, in dem wir ununterbrochen weilen, in dem wir leben. Der Buddha vergleicht die Gemütsverfassung, die Grundstimmung des normalen heutigen Menschen mit einer Wanne, die vorwiegend voll Sand und Steinen ist und in der auch ein paar Goldkörnchen sind (A III,102-103). Bei den meisten Menschen ist die Grundstimmung so wie das Verhältnis des Sandes und der Steine zum Gold in der Wanne. Den Läuterungsprozess vergleicht der Erwachte damit, dass man aus dieser Wanne alles, was nicht Gold ist, immer mehr herausnimmt. Und den Blick dafür, was nicht Gold ist im Sinn der Heilslehren, den bekommt man im Lauf der Zeit. Allein schon dadurch, dass man die zehn schlechten Aktionsweisen lässt und sich die zehn guten Aktionsweisen erwirbt, werden Sand und Steine aus der Wanne entfernt, so dass das Gold sichtbar wird - d.h. die Grundstimmung, die innere Grundverfassung des Menschen wird heller.

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.*

Wir sehen, hier ist nicht gesagt wie im Alten Testament „Du sollst nicht töten“ als Befehl, sondern hier hat sich der Mensch selber im Geist fest entschlossen, nicht mehr zu töten: *Er hat das Töten von Lebewesen aufgegeben.* Dann wird noch

weiter gesagt: *Es widerstrebt seinem Wesen.* Das können die meisten von uns nicht behaupten, wenn wir sehen, wie wir uns oft gegenüber Mücken, Spinnen und Mäusen verhalten. Wenn gar ein Mann von Natur Jagdfieber hat, gern den Rehen auflauert und sie erschießt und nun unter dem Einfluss der Lehre das Töten verwirft, so widerstrebt sein Wesen noch längst nicht dem Töten. Das ist ein Prozess von Jahrzehnten, indem er bei allen Wesen, bei Menschen und bei Tieren, wo er Lebewesen sieht, wo er ein Gesicht, Augen sieht, daran denkt: „Das will leben, wie auch ich leben will." Wer sich daran erinnert, der bewertet das Töten nicht nur im Geist negativ, sondern mit der Zeit empfindet er mit den Wesen, und dann widerstrebt ihm das 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 Tiere, zu beachten in liebender Gesinnung, die den anderen als sich gleich erkennt, wie es etwa in D 30 beschrieben ist:

Nicht mit der Faust, mit Steinwurf nicht und Stockschlag,
nicht mit dem Schwert, um irgend hinzumorden je,
verschüchternd nie, bedrückend und bedrohend nicht,
verletzen mocht' er keinen, keinen kränken nur.

Man findet diesen Geist der gegenseitigen Rücksichtnahme, des Mitempfindens heute noch manchmal in einzelnen Familien. Da geht es darum, diesen Kreis der Zugehörigkeit und Rücksichtnahme zu erweitern und auszudehnen auf alle Wesen, ohne jemanden auszuschließen. So wie eine Mutter oder ein Vater natürlicherweise ein starkes Mitempfinden mit ihren Kindern hat, so breitet der Übende den mütterlichen oder väterlichen Geist immer mehr aus, bezieht immer mehr Wesen ein.

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. Alle Dunkelheiten unseres Lebens, alle Missstimmungen in den Begegnungen kommen nicht von außen, sie sind nur der Klang aus den Befleckungen des eigenen Herzens. Der Erwachte sagt:

Erwirkt bei euch, dass ihr am Schonen der Wesen tiefe Freude gewinnt, dass ihr über das Nichtverletzen der Wesen glücklich und froh werdet. Wenn ihr so wirkt, dass ihr am Schonen der Wesen tiefe Freude gewinnt, dass ihr über das Nichtverletzen der Wesen glücklich und froh werdet, dann wird euch immer wieder der beglückende Gedanke kommen: „Durch solches Vorgehen bedrängen wir nicht irgendein Wesen, sei es stark oder schwach." (It 38)

Es ist erwiesen, dass man auch ganz ohne Fleisch leben kann, dass man von Pflanzen leben kann. Vom Ökonomischen her wird immer wieder gesagt: Wenn die Menschen vom Pflanzenanbau lebten, könnten sie aus demselben Grund und Boden zehnmal mehr für Ernährung gewinnen als auf dem Weg über das Tier. Man kann mit Recht sagen: „Auch Pflanzen sind ja Lebewesen." Es ist keine Sache der äußeren Kasuistik, es ist eine Sache unseres unmittelbaren menschlichen Empfindens. Und da ist es so: Wenn wir ein Tier töten, dann merken wir, dass das Tier entsetzt ist, Angst hat, getötet zu werden. Wenn wir Pflanzen abschneiden, merken wir dieses Entsetzen, diese Angst nicht. Es geht um die Gesinnung des Menschen, die hinter seinem Tun steht: sich über die Anliegen der Wesen hinwegzusetzen, die sie deutlich zeigen, oder um die Gesinnung des Erbarmens. Wir müssen essen, um zu leben, und können das Essen von Pflanzen nicht unterlassen. Aber wir können uns sagen, dass wir wenigstens unser Leben nützen wollen und dafür Sorge tragen wollen, dass wir nicht vergeblich gelebt haben, sondern innerlich gewachsen sind. Dann erreichen wir Daseinsbereiche, in denen man auch keine Pflanzen und keine Bakterien zu töten braucht.

Wir leben jetzt in der Menschenwelt in einem solchen Nest,

einer solchen Wirrsal von Verstrickungen, die nicht mehr ohne weiteres gelöst werden können. Jetzt geht es darum, sich langsam herauszufädeln und Mitempfinden aufzumachen, dass man nicht roh vernichtet, wo man meint vernichten zu sollen, sondern mit echtem Bedauern vernichtet. Das führt dazu, dass man nach einiger Zeit eine Spinne nicht mehr tötet, man kann sie ja hinaussetzen; eine Fliege, die am Fenster surrt und nicht hinausfindet und von der man weiß, dass sie morgen tot auf der Fensterbank liegen wird, wird man dann auch hinauslassen. Wir wissen selber, wie uns zumute wäre, wenn wir irgendwo gefangen wären und könnten nicht heraus und jemand würde uns herauslassen. Es geht darum, dass man nicht um sich selber kreist, nur seine Anliegen bedenkt, sondern dass man, wenn einem Lebendiges begegnet, merkt: Da sind Anliegen, da will ein Wesen Erleichterung. Mit dieser Grundrichtung braucht man nicht mehr andere zu fragen: Wie verhält man sich da oder dort am besten. Bei liebevoller, erbarmender Gesinnung wird man selber die rechten, die Lebewesen schonenden Verhaltensweisen finden.

Alle Heilslehrer sagen: Wenn du dazu gekommen bist, dass dir das Wohlsein deiner Mitmenschen, deiner Umgebung ebenso am Herzen liegt wie dein eigenes Wohl, so dass du in der Verfolgung deiner äußeren weltlichen Ziele gar nicht mehr zum Schaden von anderen Menschen vorgehen kannst, weder mit Töten, Rauben, Schlagen noch mit Heuchelei, Übertreibung, noch mit Übergehen, Zurückdrängen, Übervorteilen, Trug oder sonstigem - wenn du all diesem so entwöhnt bist, dass dir ein solches Vorgehen gar nicht mehr in den Sinn kommt, und wenn es dir in den Sinn kommt, dich zurückschrecken lässt, dann bist du durch diese Entwicklung, die ihre Zeit dauert und ihre Kraft kostet, zu einer großen inneren Helligkeit erwachsen und empfindest in dir eine Beruhigung nach allen Seiten und ein Glück, das durch keine äußeren Geschehnisse in der Welt geraubt werden kann. Dieser Zustand wird in allen Heilslehren als das reine Herz, die geläuterte Seele, bezeichnet. Wer dahin gekommen ist, dass er die Wohlfahrt aller

Mitwesen, mit welchen er zu tun hat, ebenso im Auge hat und betreibt wie seine eigene Wohlfahrt in Bezug auf den Genuss der äußeren Dinge, indem er die Bedrängnis und Angst der Mitwesen zu mindern sucht und erfreut ist über ihre Freude, beglückt ist über ihr Glück, ein solcher wohnt von da an, wo er auch ist und was ihm auch begegnet, wie im Himmel. Er hat eine innere Freude gewonnen, die unabhängig macht von der Welt und allem Besitz. So wie ein Stück Gold aus sich selber leuchtet und alle Verstärkung seines Leuchtens nicht aus Hinzugabe, sondern nur aus einer Befreiung von restlichem Schmutz hervorgeht, so ist das Herz des Menschen hell und strahlend und leuchtend, wenn es nicht durch die Verdunkelungen der Eigensucht überschattet und verschmutzt ist. Der unbelehrte Mensch glaubt dagegen, dass seine Dunkelheit und Kälte nur durch äußere Erlebnisse aus der Welt aufgehellt werden könnten, durch den Besitz und Genuss äußerer Dinge.

Ein Deutscher, der als Mönch bis zu seinem Tod in Sri Lanka gelebt hat, berichtet: Als er einmal eine längere Mettā-Meditation gepflogen hatte, liebevoll, voll Mitempfinden an alle Wesen gedacht hatte, dass alle sich wohlfühlen mögen, dass sie alle frei von Angst und Beklemmung sein möchten, und in dieser Verfassung sein ganzes Gemüt heller, liebender geworden war, da verließ er die Hütte im Halbdunkel und trat auf eine Kobraschlange. Die Schlange zischte etwas, er ging weiter, sie hat ihm nichts getan. Die Mettā-Haltung, die Haltung liebevollen Mitempfindens, bewahrt vor vielem, sagt der Buddha.

Eine buddhistische Parabel: Drei Mönche waschen sich im Fluss und haben ihr Gewand mit magischer Macht in die Luft gehängt. Da sehen sie einen Fischadler kommen. Er stößt aus der Luft ins Wasser und fängt einen Fisch, fliegt damit fort.

Da sagt der erste Mönch: „Der böse Adler“, und sein Gewand fällt ins Wasser.

Der zweite Mönch hat Mitleid mit dem Fisch und sagt: „Der arme Fisch.“ Auch sein Gewand fällt ins Wasser, er hat den Adler aus seinem Mitleid ausgeschlossen.

Der dritte Mönch sagt: „Die armen Wesen. Ja, so läuft es im Dasein. Aus Nichtwissen töten die Starken die Schwachen. Morgen sind die Schwachen die Starken, und die Starken sind morgen die Schwachen.“ Er hat die Dinge gesehen, wie sie sind, er hat Mitempfinden mit allen. Aber er weiß auch, dass alles Erleben eingebildet, Traum ist. In himmlischen Welten und in noch höheren Welten wird kein Adler mehr erlebt, der Fische mordet. Solche Erfahrungen gehören nur zum Tierreich und zum Menschentum, zu unserem Sein.

Die zweite heilende Wirkensfährte im Bereich der Taten:

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.*

Auch hier finden wir dieselbe nicht nur auf das äußere Verhalten, sondern auf die Gesinnung zielende Formulierung wie bei der Regel des Nichttötens. Es wird nicht gesagt: „Du sollst nicht stehlen“, sondern es wird als die Haltung des rechten Nachfolgers bezeichnet, dass er das Nehmen von Nichtgegebenem im Geist verworfen habe und sich im Herzen dahin erziehe, bis es ihm zuletzt ganz widerstrebt.

Wenn man irgendwo etwas bestechend Schönes liegen sieht, was ein anderer verloren hat, dann steigt schon gleich der freudige Gedanke auf: „Oh!“ Aber hier heißt es *rein gewordenen Herzens, nicht diebisch gesinnt*. Ein solcher 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.“ Das ist eine ganz andere Haltung. Je nach der inneren Haltung ist das Grundgefühl mehr Gold oder mehr Sand in der Wanne. Wir sind nicht von vornherein und immer so wie wir sind, wir haben uns durch unsere Gedanken gemacht, und wir machen uns immer weiter. Wir sind in rieselnder Wandlung.

Sogar wenn wir uns hemmungslos dem überlassen, was gerade so will, auch dann wandeln wir uns, dann befestigen wir nämlich unsere Banalitäten, unser Sosein, und das bedeutet: etwas schwerer kann man aus dieser Gewohnheit herauskommen. Aber auch wenn man schwerer heraus kann, man kann heraus. Und wohl dem, der Freunde des Guten hat, die ihn im Guten bestärken.

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.

Die dritte heilende Wirkensfährte im Bereich der Taten:

3. *Er begeht keine Ausschweifung mit einem Mädchen, das unter der Obhut von Vater oder 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 dreifältige 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 verführe wegen des seelischen Schadens durch verfrühte sexuelle Erlebnisse ohne freundschaftliche Bindung und Fürsorge - noch auch dass man in eheliche und sonstige partnerschaftliche Beziehungen einbreche.

Wo die Selbstbeschränkung auf die Lebensgemeinschaft mit dem Partner eingehalten wird, da hat das sinnliche Be-

dürfnis 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, verleumderischer Absicht (musāvādī). Wenn er von seinen Mitmenschen in der Versammlungshalle (vor Gericht), unter den Leuten, in der Familie, im Beruf, bei Hof gefragt wird: „Nun, 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 des Nächsten spielt in dem moralischen Kodex des Buddha die Hauptrolle. Der Maßstab, den der Erwachte in seiner erfahrungsbegründeten Lehre anwendet, lässt erkennen, dass jede Redeweise, die aus übler Absicht geschieht - selbst wenn sie

wahr ist -, erheblich gewichtiger 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, sondern ihnen manchmal sogar das Leben rettet. 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. Wer die Wahrhaftigkeit ernst nimmt, muss sein ganzes Leben erhöhen, und er wird durch seine auf Rücksicht und Schonung des anderen gerichtete Gesinnung zu der rechten Ausdrucksweise hinfinden.

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.

So sagt *Franz von Sales*:

Hörst du lieblose Reden, so bezweifle die Anschuldigung, soweit du kannst; wenn nicht, dann entschuldige die Absicht des Beschuldigten; ist auch das unmöglich, dann zeige Mitleid mit ihm und suche das Gespräch auf etwas anderes abzu-

lenken. Erinnere dich und die anderen daran, dass auch wir einmal fallen können. Suche den, der Liebloses spricht, auf sanfte Art umzustimmen. Weißt du etwas Gutes über die Person, von der gesprochen wird, dann erzähle es.

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, liebreich, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend - solche Worte spricht er.*

Die Rede soll nicht nur vom Klang, sondern auch vom Inhalt her wohltun, und das ist nur von der liebreichen Rede zu erwarten. Die liebreiche Rede ist nicht verletzend, ablehnend, schneidend, überheblich, sondern zeigt dem Gesprächspartner - auch wo sachliche Meinungsverschiedenheiten bestehen - ein offenes, ihm zugewandtes Herz und menschliche Achtung.

Das Gegenteil der verletzenden 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 gezeigt.

Um sich die sanfte Rede anzugewöhnen, ist es hilfreich, die guten Folgen der sanften Rede zu bedenken, die aus dem spannungsvollen Vielfaltsbereich hinausleitet: Wer freundlich, gütig, milde und sanft mit anderen spricht, der wird ebenso wahrscheinlich entsprechend milde angesprochen werden, wie man auf verletzende Rede auch verletzende Erwiderung erfahren kann. Bei gegenseitiger milder und liebevoller Rede werden alle Probleme leichter gelöst ohne die tausendfältigen Spannungen, die aus Rede und Widerrede kommen, und man geht befriedigt auseinander. Die Eintracht, der Friede hat sich gefestigt.

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 sich seine Beurteilung dessen, was unnütze Rede, Geschwätz oder Plappern und Plaudern ist, allmählich ändert. Das ist auch der Zweck dieser Formulierung. Es werden keine konkreten Themen als übel oder gut bezeichnet, sondern es wird nur ein Ausdruck gewählt, der auf Flachheit, Nebensächlichkeit und insofern sinnlose Zerstreuung 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. Er wird der fünf Merkmale der heilsamen Rede eingedenk sein:

Zur rechten Zeit will ich reden, nicht unzeitig.
Der Wirklichkeit gemäß will ich reden, nicht falsch.
Höflich will ich reden, nicht verletzend.
Zielgerichtet/heilsam will ich reden, nicht zum Schaden.
Im Geiste der Liebe will ich reden ohne heimlichen Groll.
(D 33V)

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, das Bedürfen überhaupt, ist, aus der sie immer wieder heranwächst.

Einzudämmen ist sie nur durch das Sich-Eins-Fühlen mit dem Nächsten, durch Mitempfinden, Mitfühlen, aber an der Wurzel ausroden 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.* [98]

Wie ist Antipathie bis Hass zu überwinden, wie können wir es mehr und mehr aus unserer Art tilgen? Der Erwachte gibt eine dreistufige Meditation an:

Antipathie bis Hass hat er verworfen (im Geist - 1), im Gemüt frei von Antipathie bis Hass verweilt er, wünscht mitfühlend allem, was lebt und atmet, Wohl (2), so läutert er sein Herz von Antipathie bis Hass (3). (M 51)

Der Übende macht sich die wohltuende heilende Kraft einer solchen Gemütshaltung freudig klar, so dass er künftig Abscheu und Entsetzen empfindet, wenn wieder Antipathie bis Hass im Herzen aufsteigen wollen. Die Haltung des normalen Menschen ist die, dass er sich selbst, seine eigenen Bedürfnis-

98 In M 40 zählt der Erwachte zum guten Lebenswandel im Denken (8. und 9. Wirkensfährten) auch die Herzensbefleckungen und verheißt nach deren Ausrodung die Erreichung der vier Strahlungen.

se zuerst im Auge hat und deshalb auch in „neutralen Zeiten“ vorwiegend darüber nachsinnt, was er künftig unternehmen könnte, um sie zu befriedigen. Je stärker seine Bedürfnisse sind, um so weniger sieht er, was der andere braucht.

Aus dem Bemühen, die Bedürfnisse der Mitwesen ebenso zu bedenken wie die eigenen, geht die zweite Stufe der Meditation hervor: *Er durchstrahlt die ganze Welt mit liebevollem Gemüt. (M 21 u.a.)* Das kann nur, wer erkennt und nachfühlt: „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 gegangen sind, wie ich ihn gehe. Es sind Geschlagene und Getriebene, wie ich ein Geschlagener und Getriebener bin. Wir sind eine Gemeinde von Brüdern, eine Schicksalsgemeinschaft, alle sind auf der Suche nach Wohl, alle tasten noch im Dunklen.“ - Wer das mehr und mehr sieht, der löst die Kluft zwischen Ich und Du auf, die ja auch uns selbst in die Einsamkeit, in die Leere stellt. *So läutert er das Herz von Antipathie bis Hass.*

Und er hat rechte Anschauungen, hegt keine verkehrten Meinungen:

1. *Das Spenden von Hab und Gut hat tiefen Sinn und bringt Gewinn.*
2. *Alles rechte Tun bringt gute Ernte, alles üble Tun üble.*
3. *Es gibt außer dieser Welt auch höhere jenseitige Welt.*
4. *Es gibt nicht nur Zeugung durch die Eltern, sondern auch geistunmittelbare Geburt.*
5. *Es gibt in der Welt Weise und Geistliche, welche durch Läuterung und hohe geistige Übung diese und die jenseitige Welt in überweltlicher Schau erlebt und erfahren haben und darüber lehren.*

Die ersten drei Anschauungen entsprechen den Grundlehren

aller anderen Religionen, einschließlich der christlichen:

1. Geben ist seliger denn Nehmen.
2. Was der Mensch sät, das wird er ernten.
3. Es gibt nicht nur die diesseitige,
   sondern auch eine jenseitige Welt.

Wer in seinem Erdenleben Wohltaten gesät hat, der wird in himmlischer Welt Wohltat und Freude ernten; wer aber Übeltaten säte, der wird in untermenschlicher Welt Übeltat und Schmerz ernten; aber aus gemischten Taten geht auch wieder ein aus Freude und Schmerz gemischtes Leben hervor.

Die erste rechte Anschauung:
Das Spenden von Hab und Gut hat tiefen Sinn und bringt Gewinn

Geben macht reich (M 135). Das gebefreudige Gemüt schafft die Wahrnehmung einer gebefreudigen Welt, die Wahrnehmung von Wohlfahrt. Versuchen wir uns einen Menschen vorzustellen, der durch das Leben geht, ohne Bittende abzuweisen, der jederzeit offen ist, der jederzeit gibt, ob da ein Tier begegnet oder ein Mensch, ob ihm der Mensch sympathisch ist oder unsympathisch, ob er ihm bekannt oder fremd ist, ob es sich um äußere oder innere Dinge handelt, ganz ohne Unterschied - der einfach ein Mensch sein will, der nicht abweist, sondern in liebender Zuwendung hilft und gibt. Wie viel heller wird es durch solche Haltung allein schon in diesem Leben! Und wenn sie durch beständige Pflege, durch beharrliches Üben zu einer inneren Art geworden ist, um die man nicht mehr zu kämpfen braucht, dann ist das schon übermenschliche Art, ist göttlicher Geruch und göttlicher Geschmack:

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

Ähnlich drückt es Ruisbroeck aus:

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

Durch die aus tiefstem Herzen stammende Hilfsbereitschaft werden all die anderen Tugenden gesteigert und all die anderen Kräfte der Seele verschönt, denn der hilfsbereite Mensch ist allezeit freudigen Geistes und unbesorgten Herzens und überfließend von der Begierde, mit tugendhaftem Beistande sich an alle Menschen hinzugeben.

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

Die zweite rechte Anschauung:

Alles rechte Tun bringt gute Ernte.
Alles üble Tun bringt üble Ernte.

Im Westen sagt der Volksmund: „Wie du mir, so ich dir.“ Er weiß nicht, dass dasjenige, das der andere mir antut, schon die Ernte ist von dem, was ich früher einem Du angetan habe. Wer das Karmagesetz gegenwärtig hat, der sagt nicht mehr nach der Regel der Blinden: „Wie du mir, so ich dir“, sondern nach der Regel der Weisen: „Wie ich dir, so du mir.“ Er sagt: „Ich bin der Schöpfer meiner selbst und meiner Welt.“ Mein früheres Tun im Denken, Reden und Handeln hat meine heutige Intelligenz, meinen heutigen Charakter und meine heutige

Gesundheit oder Krankheit geschaffen.

Mein heutiges Tun und Lassen, Sinnen und Beginnen gestaltet mein zukünftiges körperliches, charakterliches, geistiges Sein. So wie ich jetzt mein jetziges mittelmäßiges Menschentum gemacht habe durch früheres Wirken, so wie ich in früheren Leben schon Himmel und Höllen erlebt habe je nach meinem vorherigen Tun und Lassen, so kann ich nun, dieses Gesetz kennend, ganz bewusst und planmäßig an der Erhellung und Erhöhung meines Daseins arbeiten.

Ich stehe immer am Tor der Gegenwart und gehe das Begegnende in dreifachem Wirken an: im Denken, Reden und Handeln. Dieses fällt nicht in den Abgrund der Vergangenheit, sondern begegnet mir am Tor der Gegenwart wieder. Es gibt keine andere Quelle des Lebens und Erlebens als die Wiederkehr der von mir ausgegangenen Unternehmungen.

Wir können in einem Zwiegespräch mit einem anderen sehen, wie wir durch bittere Worte sofort schon eine entsprechend bittere Ernte zurückbekommen und durch liebevolle Worte, durch sanfte Worte sofort eine ganz andere Ernte haben. Wenn wir diese bitteren oder sanften Worte dem Gegenüber nicht sagen, sondern im Brief schreiben, dann kommt die Ernte einige Tage später, aber sie kommt. So können wir in unserem alltäglichen Leben merken, dass wir ernten, was wir säen. Aus der sogenannten Zukunft kommen die Erlebnisse heran, werden vom Ich behandelt, gehen in die Vergangenheit, man vergisst sie, aber die Vergangenheit ist die Zukunft von morgen, das Gewirkte tritt als Erleben wieder an uns heran. Unser ganzes Erleben besteht aus nichts anderem als aus dem, was wir vorher getan haben. Unser Säen ist das Wollen auf den drei Kanälen in der zehnfachen Weise. Die Ernte ist das Wahrnehmen in den Kanälen der sechs Sinne. Dazu bedarf es keines Schöpfergottes, sondern das Wollen ist das Schöpfende. Was wir erleben, ist ja wahrhaftig nicht dazu angetan, dass wir es einem Gott zuschreiben. Von einem Gott erwarten wir ja doch eine Schöpfung in Vollkommenheit, ein ganz herrliches Dasein. Aber das, was wir erleben, kann nicht die Schöpfung

eines hohen allmächtigen Gottes sein. Wir erleben ungefähr so, wie wir sind.

Doch ist die Aussage über das Karmagesetz nicht so zu verstehen, dass der Täter alles Wohl oder Wehe genau so wieder erfährt, wie es ausgeschickt wurde. Der Erwachte gibt ein Gleichnis (A III,101). Er nennt den normalen, nach schönen und wohltuenden Erlebnissen suchenden Menschen einen Dürstenden. Der wird durch süßes, frisches Quellwasser erquickt, aber durch versalzenes Wasser wird er noch durstiger.

Da vergleicht nun der Erwachte unser übles Denken, Reden und Handeln mit dem Herstellen von Salz und das gute mit dem Erzeugen von Süßwasser und sagt: Wenn ein Mensch nur wenig Gutes, aber viel Übles gewirkt hat, dann ist das so, wie wenn er einen Becher gutes Trinkwasser mit einem großen Klumpen Salz darin geschaffen hätte. Dann ist das Wasser nicht genießbar. Ebenso erlebt einer auf Grund vorwiegend übler und nur wenig guter Taten auch viel Leiden und Schmerzen. - Wenn aber derselbe Mensch dann beginnt, nur noch Gutes zu wirken, dann werden dadurch zwar frühere üble Taten natürlich nicht ungetan, aber dann ist es so, wie wenn er nun sehr viel süßes Trinkwasser schaffte. Derselbe Klumpen Salz, der einen Becher Wasser ungenießbar macht, wird in einem großen See mit klarem Trinkwasser so verdünnt, dass man ihn nicht mehr schmeckt.

Wenn ein Klumpen Salz im Schrank liegt, so kann man nicht fragen: „Wie salzig macht dieser Klumpen Salz?“ Es kommt darauf an, wohinein das Salz geworfen wird, ob in einen See oder Strom oder in einen Becher. Ganz ebenso verhält es sich mit dem Wirken. Man kann nicht in kasuistischer Weise behaupten: „Eine solche Tat muss immer eine solche Ernte haben“, sondern man muss erstens jede Tat zusammen mit der Gesinnung sehen, aus der sie gewirkt wurde, und sie zweitens vergleichen mit der Gesamtheit der Taten. Das erst bestimmt die Ernte. Daraus ergibt sich: Je mehr wir unsere gesamte Herzensbeschaffenheit und damit unsere Taten verbessern, um so weniger wird das Salz unserer üblen Taten

fühlbar:

Wer einst begangnes übles Werk
mit bess'rem Wirken ganz durchsetzt,
dem lichtet sich die Finsternis,
wie wenn der Mond durch Wolken bricht. (Dh 173)

So kann man nachträglich noch seine Ernte nicht nur genießbar, sondern immer süßer machen, indem man immer mehr gute Taten den üblen folgen lässt.

Die dritte rechte Anschauung:

Es gibt nicht nur diese, sondern auch jene Welt.

Der im Körper der Mutter aufgebaute, durch Nahrung erhaltene Körper ist nur ein Werkzeug. Leben und Tod dieses Körpers sind nicht Leben und Tod des Erlebers. Der Erwachte blickt auf Abermillionen seiner eigenen früheren Körperwechsel zurück, und er sieht die Wesen aus den unbrauchbar gewordenen Körpern aussteigen, wie wenn Wesen Häuser verlassen, und er sieht Wesen in den Mutterschoß einsteigen, wie wenn Menschen ein Haus betreten. Er sieht, wie die Wesen je nach ihrem lebenslänglichen Wirken nach dem Verlassen des verschlissenen Körpers sogleich wieder in besseren oder schlechteren Körpern erscheinen - oder oberhalb des Menschentums in himmlischer oder geistiger Gestalt oder gestaltfrei - und weiterhin wirken. Es gibt kein Ende des Lebens, es gibt nur Wechsel der Qualitäten, vom Entsetzlichen bis zum Seligen, und diese Wandlung liegt in unserer Hand.

Dieses jetzige Leben, das uns selbstverständlich und natürlich erscheint, ist in Wirklichkeit bereits das „Jenseits" gegenüber dem vorigen Leben, das uns damals als das einzig selbstverständliche und natürliche erschien. Ganz ebenso wird das morgige Leben, wenn das Morgen zum Heute geworden ist, uns als das allein selbstverständliche und natürliche erscheinen. Aber in jedem neuen Leben findet man sich mit solchen

geistigen, charakterlichen und körperlichen Qualitäten vor, wie man sie durch das Tun und Lassen in den vorherigen Leben geschaffen hat.

Die Wesen wandern aus jener Welt wieder in diese zurück und in wieder andere Welten. Sterben und Geborenwerden - diejenigen Dinge, die hier in der Welt als so entscheidende Einschnitte angesehen werden und von den Blinden sogar als die beiden Enden des Daseins - sie sind nicht die wichtigen Veränderungen, und es ist vorauszuberechnen, wann spätestens nach der Geburt dieses Leibes sein Ende eintreten wird. Aber einen guten Gedanken fassen oder einen üblen Gedanken fassen, das sind echte Veränderungen mit ihren weiterreichenden, fast endlosen Folgen.

Der gegenwärtige Körper ist sozusagen ein Eintagsanzug, der am Abend abgelegt wird. Aber es geht darum, dass ich während des Tages in diesem Anzug heller und leichter geworden bin. Dann werde ich nach dem Ablegen dieses Anzugs in eine hellere und leichtere Sphäre gehen. Wenn ich aber an diesem Tag dunkler und schwerer geworden bin, dann werde ich nach dem Ablegen des Anzugs eine dunklere und schwerere Garnitur in entsprechender Umwelt zu tragen haben.

Der Erwachte berichtet aus seiner über viele Weltzeitalter zurückreichenden Erinnerung an seine eigenen früheren Leben, dass jedes Wesen in jedem Weltzeitalter viele hunderttausend Male den Lebensraum wechselt und dass die Anzahl der Weltzeitalter, die jedes Wesen schon durchwandert hat, nicht zu zählen, ein Anfang nicht zu finden sei. So heißt es schon in den *Upanishaden*:

Durch das Ablegen des Körpers bleiben Wesen und Charakter des Menschen unverändert. Auch nach dem Tode bleibt man der, der man schon vorher war. Auch trifft die Psyche im Jenseits nichts anderes an, als was sie (schon vor dem Tod des Körpers) in der Form von Gedanken und Gefühlen in sich trug. Das, was in der Psyche lebte, zeigt sich als Ereignisse des Jenseits.

Die vierte rechte Anschauung:

Es gibt nicht nur Zeugung durch die Eltern, sondern auch geistunmittelbare Geburt

Die Wesen in den oberen Daseinsformen - die Brahmas, die Leuchtenden usw. - haben nicht mehr einen zusätzlichen Werkzeugkörper, auch keinen feinstofflichen Körper *(dibba-kāya)* wie die Gespenster, Höllenwesen und sinnlichen Götter. Sie erleben sich als brahmisch, d.h. rein von Sinnensucht und Übelwollen, in Liebe, Erbarmen, Freude, Gleichmut strahlend. Sie werden geistunmittelbar geboren, d.h. entsprechend ihren Wünschen und Gedanken gestaltet sich ihre Form. Sie haben keine Eltern, keine unwissende Kindheit, keine Geschlechtsunterschiede, eben weil sie der Sinnensucht nicht mehr bedürfen. Sie leben vorwiegend von dem Wohl ihrer Eigenhelligkeit. Diese Wesen haben sich früher durch die Entwicklung von Verständnis und Mitempfinden mit allen Wesen, auch mit den erbärmlichsten und abstoßendsten, zu innerer Hochherzigkeit und Güte entwickelt und haben von daher ein so beglückendes, erhabenes Grundgefühl, wie es sinnensüchtige Menschen durch keinerlei äußere Eindrücke gewinnen können. Wo das wahrgenommene Ich jedes wahrgenommene Du liebt [99], da ist Herzenseinigung. Die brahmischen Wesen
bestehen geistig und ernähren sich von geistiger Beglückung bis Entzückung und ziehen selbstleuchtend ihre Bahn im Himmelsraum, bestehen in herrlichem Glanz und überdauern lange, lange Zeiten. (D 27)

„Bestehen geistig“, *„aus Geist gebildet“ (mano-maya)* - das heißt, die im Geist und aus Geist geschaffene Ich-Idee lässt selbstschöpferisch ein geistiges, leuchtendes Ich-Bild erscheinen, eine geistige Wesenserscheinung, die mit unserem groben und gegenständlichen Greifegerät gar nichts zu tun hat, so wenig wie eine Strahlung mit der Hand greifbar ist. Es ist

99 Da ist kein Unterschied mehr zwischen Ich und Du.

eine Lichtgestalt, eine Erscheinung mit seliger Empfindung und nur Lichtgestalten sichtbar und nicht greifbar.

Die 5. rechte Anschauung:

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.

Wer bei sich manchmal erlebt, dass er in Zeiten, in denen er nicht von Sinnlichkeit und Ärger und banalen Gedanken bewegt ist, weiter sieht als in den Zeiten der Getriebenheit, der ahnt, dass die Kulissen dieser Welt beiseite geschoben werden können, dass es möglich ist, mehr zu wissen, und der hält Ausschau nach solchen, die sinnliche Triebe überwunden haben oder auf dem Weg dahin sind und wahrheitsgemäße Zusammenhänge unverblendet sehen. Zu solchen fühlt sich der Ahnende hingezogen und fasst Vertrauen zu ihnen.

Der Weg zur Bildung der rechten Anschauung besteht in der Nichtanwesenheit der Triebe, aber in der Anwesenheit zweier Voraussetzungen: der Stimme des anderen, die im Pāli-Kanon erstaunlich getreu schriftlich überliefert ist, und eigenem stillen Nachdenken.

Das ist, ihr Bürger, der in Gedanken dreifache rechte und gute Wandel. –

Wegen eines derartig rechten und guten Lebenswandels, dreifach in Taten, vierfach in der Rede und dreifach in Gedanken, ihr Bürger, kommt es, dass da manche Wesen nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes auf gute Lebensbahn gelangen, in himmlische Welt.

Angelus Silesius sagt: In den Himmel kommt nur derjenige, der hier schon auf Erden den Himmel in sich hat, d.h. der auf

Erden schon himmlisch geworden ist, schon sehr viel Sand aus der Wanne herausgenommen hat, bei dem schon das Gold hindurch glänzt.

Wenn nun, ihr Bürger, ein so der Lehre gemäß recht Wandelnder bei sich den Wunsch hegt: ‚Möchte ich doch bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes bei einem wohlhabenden Adelsgeschlecht wiedererscheinen oder bei einem wohlhabenden Priestergeschlecht oder Bürgergeschlecht oder bei den immer reineren Göttern:
bei den Göttern der Vier Großen Könige (den Naturgeistern) -
den Göttern der Dreiunddreißig -
den Gezügelten Göttern -
den Seligen Göttern -
den Schöpfungsfreudigen Göttern -
den Selbstgewaltigen Göttern -
den Göttern der Brahmawelt -
den Leuchtenden Göttern -
den begrenzt Leuchtenden Göttern -
den unermesslich Leuchtenden Göttern -
den Strahlenden Göttern -
den Göttern der Schönheit -
den Göttern von begrenzter Schönheit -
den Göttern von unbegrenzter Schönheit
den in Schönheit versunkenen Göttern
den Reichgesegneten Göttern
den Göttern der Nichtwiederkehr in der Formwelt:
den Aviha-, Atappa-, Sudassa-, Sudassī-, Akanittha-Göt-tern -
den Göttern unbegrenzten Raumes -
den Göttern unbegrenzter Erfahrung -
den Göttern des Nichtdaseins -

den Göttern der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung wiedererscheinen oder gar die Triebversiegung erlangen', dann kann es wohl sein, dass er dies erreicht.

Und warum das? Weil er ein der Lehre gemäß recht Wandelnder ist. –

Nach diesen Worten sprachen die brahmanischen Bürger von Sālā zum Erhabenen:

Vortrefflich, o Gotamo, vortrefflich, o Gotamo! Gleichwie etwa, o Gotamo, als ob einer Umgestürztes aufstellte oder Verdecktes enthüllte oder Verirrten den Weg wiese oder in die Finsternis ein Licht hielte: „Wer Augen hat, wird die Dinge sehen" - ebenso auch hat Herr Gotamo die Lehre auf mannigfaltige Weise dargelegt. Und so nehmen wir bei Herrn Gotamo Zuflucht, bei der Lehre und bei der Gemeinde der Heilsgänger. Als Anhänger möge uns Herr Gotamo betrachten, von heute an zeitlebens getreu.

Hier werden die verschiedensten Wünsche genannt, wie sie unterschiedliche Menschen haben, von den vordergründigsten Wünschen, im nächsten Leben wohlhabend zu sein, über höhere Wünsche, bei den verschiedensten Gottheiten wiedergeboren zu werden, bis zur Triebversiegung. Über das Menschentum hinaus gibt es immer höhere, hellere Zustände wie auch unterhalb des Menschentums immer dunklere, schmerzlichere. Wenn wir uns eine Skala von 100 Grad vorstellen, dann liegt das höchste Wohl, das wir nicht kennen, etwa 80 Grad über unserem Durchschnittsgefühl, und das tiefste, entsetzlichste Elend, das es gibt, ist nur noch 20 Grad unter unserem jetzigen Gefühl. Die Kirchen sagen im Westen: Der Mensch ist die Krone der Schöpfung, aber selbst nach dem Christentum ist der Mensch überhaupt nicht die Krone der „Schöpfung", sondern über den Menschen werden auch unterschiedliche

Engel genannt, nicht nur die Menge der himmlischen Heerscharen, sondern auch Erzengel, Seraphim, Cherubim, Engel von für uns unvorstellbarer Seligkeit und Geistesmacht.

Auf der Leiter von der Hölle zum Himmel, vom untersten Üblen, Schmerzen, Entsetzen, Qualen bis zur Seligkeit, stehen wir mit unserem Denken, Reden und Handeln, aber auch mit dem, was wir erleben, dem Gemisch von Glück und Unglück, von Angst und Geborgenheit. Wir stehen nicht ständig auf einer Stufe, sondern wandern, denn ununterbrochen denken, reden, handeln wir in guter oder schlechter oder mittlerer Qualität. Unser geistiges Wandern [100] ist viel wichtiger als unser irdisches Wandern. Unser Erleben richtet sich nach unserer geistigen Wanderung und nicht nach dem Reisen zu anderen Kontinenten. Wir sind ununterbrochen in leiser, von Augenblick zu Augenblick zitternder Bewegung, für den anderen unmerklich, aber für den, der sich beobachtet, merklich.

Sehr oft merkt man nach einer Tat: „Das war nicht gut, das verdunkelt." Wenn man sich zu etwas Verdunkelndem hat hinreißen lassen, dann sollte man nicht mit bitterer Reue und Schuldgefühlen daran denken, sondern helleres, größeres, edleres Denken, Reden und Handeln darüber setzen. Wo man kann, das Verdunkelnde gutmachen. So wächst man.

Es gibt bei vielen Menschen die Parole: Leben und leben lassen. Wer die anderen ebenso Wohl finden lässt und ihnen dabei behilflich ist, wie er für sich Wohl sucht, dann ist das schon eine gute Haltung. Aber das schließt nicht aus, dass es noch bessere Haltungen gibt. Es wird bei Begräbnissen oft von selbstloser Fürsorge des Dahingeschiedenen gesprochen, und manchmal mag es auch stimmen. Diejenigen, die diese bei sich ausbilden und pflegen, merken, dass sie viel glücklicher sind, dass diese Selbstlosigkeit ein Gewinn, kein Verzicht ist. Selbstlose Fürsorge ist eine sehr hohe Haltung. Leben und leben lassen ist eine etwas mittlere Haltung, rücksichtslose Selbstsucht ist sehr dunkel, aber das Schlimmste ist Rück-

---

100 unser Lebenswandel

sichtslosigkeit, Brutalität, das ist höllisches Wirken, das höllisches Erleben zur Folge hat.

Welche von den drei Aktionsweisen ist die einflussreichsteste, die in Taten, in Worten oder die in Gedanken? Stellen wir uns vor, einer ist im Zuchthaus oder liegt lebenslänglich auf dem Krankenlager, er kann nicht handeln. Wenn er im Zuchthaus ist, kann er mit anderen auch nicht viel reden. Wenn er aber während dieser Zeit im Zuchthaus immer voll Rachegedanken an die Wächter denkt und an die, die ihn ins Zuchthaus gebracht haben und daran, dass er nicht ins Zuchthaus gekommen wäre, wenn er rechtzeitig den Polizisten niedergeschossen hätte - wenn einer lebenslänglich so denkt und keine Gelegenheit zum Handeln und Reden hat, so hat er sich zu einem brutalen Menschen entwickelt. *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.* Unsere Triebe, unsere Neigungen des Mitleids oder der Brutalität sind entstanden durch die jeweiligen einzelnen Gedanken.

Wir meinen, das Denken spiele keine große Rolle. Ein indisches Wort aber sagt:

Der Wind sammelt Wolken, der Wind zerstreut sie wieder.
Das Denken schafft Fesseln, das Denken löst sie wieder auf.

Vom Denken hängt die Qualität des Charakters ab. Wie ich denke, so wird mein Herz. So wie eine Rakete im Raum durch jeden einzelnen kleinen Rückstoß um so schneller rast, um so mehr Triebkraft bekommt, so ist jeder Gedanke ein Funke, der unsere Trieb-Rakete rasen lässt. Und wie die Triebe des Herzens sind, so muss der Mensch reden und handeln. Da kann man sich noch so sehr vornehmen, den Trieben entgegengesetzt zu handeln - vielleicht gelingt es kurze Zeit, wenn es sehr darauf ankommt, aber wenn man zu lange gefordert wird, gelingt es nicht mehr. Da merkt man das innere Rasen, das mit dem entsprechenden Denken angefangen hat und von dem wir dann zu unserem Reden und Handeln bewegt werden. Wer das weiß, der achtet auf seine Gedanken, von denen alles Wohl und Wehe abhängt.

DIE BRAHMANEN VON VERANJA
42. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Derselbe Text wie in M 41.

DIE ERKLÄRUNGEN I
43. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Vorwort

Als der Erwachte nach vergeblicher Schmerzensaskese die rechte Vorgehensweise gefunden und durch diese den Heilsstand erreicht hatte, Frieden und Wohl in einer Erhabenheit und Unverstörbarkeit, die unvergleichlich über allen anderen Lebens- und Seinsweisen bestehen, da brauchte er zunächst, wie berichtet wird, dreimal sieben Tage, um sich mit dieser endlich gewonnenen selig-erhabenen Ruhe ganz zu durchdringen. In dieser dreiwöchigen Stille wurde aus dem unbeirrten geistigen Kämpfer der ewig gestillte Sieger.

Als er dann an sein bisheriges Leben und an das der Wesenheit, der Menschen und Geister, dachte, da kam er zu dem zweifachen Urteil, dass dieser Heilsstand in seiner Tiefe und Stille und seiner ewigen Unverletzbarkeit den von der Strömung der Abhängigkeiten umhergerissenen Menschen und Geistern nicht vorstellbar sei auf dem Weg und mit den Mitteln des Erklärens und Denkens *(atakkāvacara),* dass er jedoch von einem jeden klar und lauter gewordenen „Weisen" - und das ist immer das von Gier, Hass, Blendung befreite Herz - endgültig erreicht,$erfahren und erlebt werde *(pandita vedaniya).* Das bedeutet ja, dass alles Reden über das Wesen des wahren Heilsstandes, des Nicht-mehr-Wähnens *(Nirvāna)* wegen seiner unvergleichbaren Andersartigkeit ganz zwecklos ist, weil alle allgemeine und höhere Erfahrung und Vorstellung aller Wesen, der Menschen und Geister, eben aus Wahn besteht und darum gar nichts zu tun hat mit dem wahnfreien Heilsstand.

Darauf weist auch die Bezeichnung „Buddha" hin, die von *bodhi* = Erwachung kommt, also eine totale Übersteigung, Überwindung, Transzendierung aller bekannten denkbaren oder ahnbaren Erfahrungsmöglichkeiten anzeigt. Man kann diese Erwachung nicht vermitteln, man kann nur die Wege

weisen, die Übungen nennen, die den Beharrlichen, der den Weg gegangen und angelangt ist, die Erwachung erfahren lässt. Auch der Buddha wurde erst durch die allmähliche Befreiung von Gier, Hass, Blendung zum Erwachten.

Wie völlig anders dieser „Zustand" - der Heilsstand - ist und inwiefern keine Mitteilung an ihn heranreichen kann, das deutet der Erwachte mit einem drastischen Gleichnis an: Er bezeichnet alles für Menschen, Tiere und Geister überhaupt Erlebbare und Denkbare, das gesamte diesseitige und jenseitige Universum als „im Ei des Wahns" befindlich und vergleicht die Wesen samt ihrem Wissen mit dem Zustand des noch unfertigen Vogels im Ei und sagt dann von sich selbst ausdrücklich, er habe nun die Eischale des Wahns durchbrochen, habe die unvergleichliche Erwachung errungen und weise nun die Wege, auf welchen jeder, der sie gehe, den gleichen Heilsstand selbst erfahre. (A VIII,11, M 53)

Diese Lehre erklärt also nicht die uns, den in der Eierschale des Wahns Befindlichen, erscheinende „Welt" nach Umfang, Dauer und dergleichen, vielmehr gibt sie dem Heilssucher Aufklärung über die tiefe Wahn-Krankheit des Geistes und des Herzens, wodurch die Kette der auf- und abtauchenden Wahnbilder mit allen Leiden bedingt ist. So ist der Buddha kein philosophischer Welterklärer, sondern, wie er selber sagt, ein Arzt (M 63), und seine gesamte Wegweisung ist Heilbehandlung, ist Therapie, die zur Veränderung des sich behandelnden Behandelten führt, von seiner Krankheit zur Genesung. Je besser die Wesen ihre Krankheit erkennen, den geistigen Mechanismus der leidvollen, schmerzlichen und sinnlosen Vorgänge, um so mehr werden sie fähig, von dieser Krankheit zu genesen.

Darum handeln alle Reden in der Hauptsache von dieser großen Krankheit (erste und zweite der vier Heilswahrheiten), von ihrer Heilbarkeit (dritte Heilswahrheit) und den Vorgehensweisen zu ihrer Heilung (vierte Heilswahrheit), und so werden auch in der hier folgenden Rede Krankheitsprozesse und Genesungsprozesse näher beschrieben.

Unsere Rede, M 43, hat, wie auch die 44., den Titel „Erklärungen". Beide bestehen aus einer Kette von Fragen und Antworten und gehören zu den vielseitigsten und, wie uns scheint, am wenigsten systematisch angelegten - nach unserer Auffassung von Systematik. - Die beiden Gesprächspartner unserer 43. Rede sind kenntnisreiche Mönche. Sāriputto, hier der Antwortende, gilt in der gesamten Pāli-Überlieferung eindeutig als der Weiseste aller Mönche, den auch der Meister selbst immer wieder als den Ersten bezeichnet. Aber trotzdem tritt Sāriputto in manchen anderen Reden - so in M 24 - auch als der Fragende auf. Danach scheint es, dass die Fragen und Antworten großer und heilgewordener Mönche nicht ihrer eigenen Orientierung dienen, sondern die Aufgabe haben, solche Probleme und Fragen, die in der Mönchsgemeinde, besonders bei den neueren und jüngeren Mönchen ungelöst bestehen, aufzulösen und zu klären.

Aber obwohl die Erklärungen in dieser Rede vielen damaligen Mönchen offensichtlich ausreichten, bedürfen sie für uns Heutige erheblich weiterer Ergänzungen. Das erfährt jeder Leser, der die Antworten für sein praktisches Befreiungsstreben benutzen will - denn nur diesem Zweck sollen sie ja, soll überhaupt die Lehre dienen.

Fragen und Antworten der beiden Mönche abschnittweise mit Erklärungen

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Da begab sich der ehrwürdige Mahākotthito eines Abends, als er die Gedenkensruhe beendet hatte, dorthin, wo der ehrwürdige Sāriputto weilte, wechselte freundlichen Gruß mit ihm, setzte sich zur Seite nieder und fragte den ehrwürdigen Sāriputto:

„Ein Nicht-Weiser, ein Nicht-Weiser“, sagt man, Bruder. Inwiefern denn, Bruder, wird einer „ein Nicht-Weiser“genannt? –

„Er erkennt nicht klar“ (na pajānāti), Bruder, deshalb wird er ein Nicht-Weiser genannt. Und was erkennt er nicht klar? „Dies ist das Leiden“; erkennt er nicht klar. „Dies ist die Ursache des Leidens“, erkennt er nicht klar. „Dies ist die Aufhebung des Leidens“, erkennt er nicht klar. „Dies ist die zur Aufhebung des Leidens führende Vorgehensweise“, erkennt er nicht klar. Einer, der nicht klar erkennt, einer, der nicht klar erkennt, Bruder, der wird „ein Nicht-Weiser“ genannt. –

So ist es, Bruder –, erwiderte der ehrwürdige Mahākotthito und stellte eine weitere Frage:

„Ein Weiser, ein Weiser“, sagt man, Bruder. Inwiefern denn, Bruder, wird einer „ ein Weiser“ genannt? –

„Einer, der klar erkennt (pajānāti), einer der klar erkennt“, Bruder, wird ein Weiser genannt. Und was erkennt er klar?

„Dies ist das Leiden“, erkennt er klar. „Dies ist die Leidensursache“, erkennt er klar. „Dies ist die Aufhebung des Leidens“, erkennt er klar. „Dies ist die zur Aufhebung des Leidens führende Vorgehensweise“, erkennt er klar. Einer, der klar erkennt, einer der klar versteht, Bruder, wird „ein Weiser“ genannt. –

Wir sehen, dass es um das erste und fundamentale Problem unseres ganzen Lebens, ja, unserer Existenz überhaupt geht: Das Problem der restlosen Auflösung und Beendigung unserer gesamten Leidensmöglichkeiten geht uns näher an als unser ganzer Körper mit all seinen Krankheits- und Gesundheits-

möglichkeiten. Es ist unsere lebenslängliche, von Situation zu Situation immer wieder sich streckende Sehnsucht. Es betrifft alle unsere Erlebnisse und Begegnungen samt unserem endlosen Wechsel zwischen Toden und Wiedergeburten, es betrifft unser herzunmittelbares Lebensgefühl. Wir können beobachten, dass wir mit all unseren Bemühungen und Unternehmungen immer nur Wohl zu erlangen und Leiden zu entrinnen suchen, denn nichts ist uns schmerzlicher als Schmerzen und Leiden, und nichts tut uns mehr wohl als Wohl und Glück. - Aber mit all unseren bisherigen Bemühungen und Wissenschaften sind wir nicht über das Leiden hinausgekommen.

Diese all unser Elend und Leiden nur fortsetzende Unkenntnis, ja, Blindheit für die wirklichen und wahren Wege aus Dunst und Elend heraus bis ganz ins helle Heil - das ist es, was als Nicht-Weisheit bezeichnet wird - und die klare Kenntnis des einzig Notwendenden - das gilt als Weisheit.

Die obigen vier kurzen Sätze vom Leiden deuten die Lösung des Leidensproblems nur an, deuten auf die vier Heilswahrheiten vom Leiden und seiner restlosen Aufhebung nur hin. Mit obigen vier Formeln bekommt man noch keinerlei Einblick in die Wahrheiten. Diese finden wir u.a. in M 141 vollständiger ausgesagt. Hier folgt nur eine knappe Erklärung:

1. „Dies ist das Leiden“ - Erklärung des Leidenszustandes.
2. „Dies ist die Leidensursache" - Erklärung der Bedingtheit des Leidens durch den Durst.
3. „Dies ist die Leidensauflösung" - Erklärung der Heilbarkeit des Leidens durch Aufhebung des Durstes.
4. „Dies ist die zur Leidensauflösung führende Vorgehensweise" - genaue Anleitung zur schrittweisen Selbstbehandlung in acht Übungen bis zur vollständigen Heilung.

Das Pāliwort *paññā* wird meistens mit „Weisheit“ übersetzt. Darunter wird in den Reden weniger das weise Erkannte als die Fähigkeit weisen Erkennens verstanden, die Fähigkeit eines durch keinerlei Blendung mehr getäuschten, darum unbeirrten und durchdringenden Klarblicks *(paññācakkhu)*. Nur

dieser ungeblendete Blick *(upekhā)* sieht die „Welt", wie sie „ist" - sieht die Wahrheit.

Der vom Durst, von allen Trieben, von Gier und Hass Befreite wird durch keine Erscheinungen mehr geblendet und hat darum diese klare blendungsfreie Beobachtungsweise, doch ist auch der geistig sich übende Mensch zeitweilig, wenn er sich nicht von Trieben fortreißen lässt, sondern seine ganze Aufmerksamkeit auf seine geistigen Vorgänge sammelt und sich in Zucht nimmt, zu einem Beobachten und Erkennen von graduell größerer Klarheit fähig.

So bedeutet Weisheit nicht in erster Linie den Besitz tiefer Wahrheiten, sondern bedeutet die Fähigkeit, die tiefen Wahrheiten in der eigenen Existenz zu entdecken und zu erkennen. Die vier Heilswahrheiten über das Leiden und dessen Aufhebung können verhältnismäßig leicht mitgeteilt, können in Büchern verbreitet werden - aber damit wird nicht „Weisheit" verbreitet, sondern einzig, wer jene bis auf den Grund gehende Anblicksweise sich angeeignet hat oder sich aneignet *(yoniso manasikāra),* der fasst diese vier Heilswahrheiten.

Das zeigt sich bei den Buddhas, denen dieser bis zum Grund gehende Blick, der sich durch keine Oberflächengeschehnisse irritieren lässt, diese Weisheitsfähigkeit bis zur Vollkommenheit eigen war, weshalb sie diese Heilswahrheiten ganz ohne Belehrung aus sich selbst entdeckten. - So sind also Nichtweisheit und Weisheit auf Fähigkeiten zurückzuführen, und nur diese führen zur Nichterkenntnis oder Erkenntnis dessen, was zur Leidensüberwindung tauglich ist. Aber auch der Nicht-Weise kann durch Umgang mit Weisen und durch entsprechende Übung allmählich weise werden.

Sāriputto nimmt in seiner Antwort die vier Heilswahrheiten als Beispiel für die Weisheitsfähigkeit. Damit folgt er dem Vorbild des Erwachten, der da, wo zur näheren Erklärung einer Eigenschaft ein Beispiel gegeben wird, meistens das stärkste und äußerste Beispiel gibt, weil darin alle anderen schwächeren mitenthalten sind.

So ist auch hier die höchste und äußerste Weisheitsfähigkeit genannt, aber wir müssen wissen, dass zu diesem weisen Verständnis der vier Heilswahrheiten der Weg weit ist - nämlich genau so weit, wie der Mensch in Irrtum, Blendung und Dunkelheit befangen ist. Darum hat der Erwachte schon damals seinen weit mehr vorbereiteten Zeitgenossen diese Lehre über die vier Heilswahrheiten erst als fünfte und letzte Lehre nach vier anderen Lehren angeboten, und es zeigt sich aus seiner gesamten Belehrung von Hausleuten und Mönchen, dass nur das zunehmende Verständnis jener vier vorangehenden Lehren, welches allein durch ihre praktische Befolgung wächst, auch den zum Verständnis dieser fünften und höchsten Lehre erforderlichen Weisheitsgrad allmählich entwickeln kann.

Die fünffach gesteigerte Belehrung, wie sie der Erwachte gab, liegt uns in den Lehrreden vor. In M 56, M 91 u.a. heißt es:

Und er führte ihn in fortschreitendem Gespräch in die Wahrheit ein:

1) *sprach mit ihm zuerst über das Geben;*
2) *sprach danach über den tauglichen Lebenswandel; es gibt eine Saat und Ernte guten und üblen Wirkens;*
3) *sprach danach über himmlische Welt;*
4) *sprach danach über Elend, Grobheit und Schmutz alles sinnlichen Begehrens und über den Segen der vollständigen Begehrensfreiheit.*
5) *Wenn der Erwachte sah, dass der Hörer* (durch die bisherige immer tiefer gewordene Belehrung) *im Herzen fähig, bereit, klar, erhoben und ganz geöffnet war, dann gab er jene Lehre, die den Erwachten, den Buddhas, eignet: die vier Heilswahrheiten.*

Diese fünf Lehren in ihrer Staffelung kann man mit einer Pyramide, auf breiter Basis stehend, vergleichen, sowohl hinsichtlich ihrer leichteren bis späteren Einsehbarkeit durch allmählich erst fortschreitende geistige Erfahrung als auch hin-

sichtlich des Grades der Leidensminderung und Wohlmehrung, die sich aus ihrer Befolgung ergibt. Erst die fünfte Lehre lehrt die restlose und endgültige Beendigung des Leidens.

Wer diesen fünf Lehren in aufmerksamer Beobachtung nachgeht, der erkennt bald das Grundmerkmal der Weisheit: Er wird erfahren, dass die Gültigkeit jeder der fünf Lehren mit der sinnlichen Wahrnehmung, der sich der westliche Mensch fast ausschließlich bedient, nicht erfahren werden kann, dass sie sich nur der geistigen Wahrnehmung erschließt. Und in dem Maß, wie man in dieser geistigen Erfahrung Übung und Fortschritt gewinnt, wird man erfahren, dass sie aus allen Abhängigkeiten und Leiden immer weiter herausführt.

Teil-Erfahrungen

„Erfahrung, Erfahrung“ heißt es. Warum, Bruder, heißt es „Erfahrung“? „Er erfährt, er erfährt'“[101], darum heißt es „Erfahrung“. Was erfährt er? „Wohl tut das, weh tut das, weder wehe noch wohl tut das.“ „Er erfährt, er erfährt“, Bruder, darum heißt es „Erfahrung“.

„Er erfährt". Wer ist „er"? Die Antwort ergibt sich aus der Aussage des Erwachten (M 18):

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

---

[101] In der Pālisprache ist das Personalpronomen im Verb enthalten, und dieses kann von der Grammatik her beliebig übersetzt werden mit „er, sie, es, man" - die Wahl des Pronomens hängt vom Zusammenhang ab. Die meisten Übersetzer - und so auch wir früher - haben vijānāti auf viññāna bezogen und übersetzt: „es" erfährt = viññāna erfährt, „die Erfahrung erfährt", was keinen Sinn ergibt.

Durch den Riecher und die Düfte entsteht Riecher-Erfahrung.
Durch den Schmecker und die Säfte entsteht Schmecker-Erfahrung.
Durch den Taster und die Tastungen entsteht Taster-Erfahrung.
Durch den Denker und die Dinge entsteht Denker-Erfahrung.

Also: Die Sinnesdränge in den Sinnesorganen, der Luger, der Lauscher usw., erfahren. Die Sinnesdränge des normalen Menschen lugen und lauschen und lungern ununterbrochen durch die Körpersinne nach den ersehnten, gewünschten Formen, Tönen usw. und erfahren in einem ununterbrochenen Prasselhagel von immer wieder neuen Erfahrungen, was an als „außen" erlebten Objekten erreichbar ist. Dieser Ablauf geschieht mit einer nicht zu nennenden Geschwindigkeit. Eine Erfahrung folgt der anderen, eine Erfahrung löst die andere ab.

Wenn man z.B. irgendwo einen tatenlos sitzenden Menschen beobachtet, so sieht man das immer wieder neue Zurechtsetzen des Leibes, um einseitige Druckbelastung zu vermeiden, angenehme Tastungen zu erfahren, und man sieht darüber hinaus jenes lechzende Lungern und Lauschen der Triebe mittels der Sinnesorgane. Immer wieder blicken die Augen auf, blitzschnell geht der Blick in den Umkreis, um etwas zu erfahren, immer wieder lauschen die Ohren in alle Richtungen, und sobald etwas „Interessantes" wahrgenommen wird, zeigt sich im Gesicht ein Ausdruck von Freude oder Ablehnung. Dann kann man beobachten, dass der Betreffende offenbar über den Eindruck noch mehr oder weniger nachdenkt, sich an ähnliche Dinge erinnert usw.

Wurde aber von den Sinnesdrängen in den Sinnesorganen aus der Umgebung nichts erfahren, dann sieht man den Betreffenden bald in seinen mitgebrachten Papieren, Zeitungen, Briefen oder Notizen sortieren und lesen. Wenn er aber nichts zum Sortieren und Lesen bei sich hat, so tritt oftmals ein Wechsel von betonter Spannung und bewusst gewordener Unbefriedigtheit in den Gesichtszügen auf, Langeweile. Man

kann vermuten, dass der Mensch nun nachdenkt, wie und wo er etwas Schönes oder jedenfalls Besseres als im gegenwärtigen Augenblick erleben könne, und bald kann man sehen, dass der Körper von jenem Sitz erhoben und in Bewegung gesetzt wird, um ihn zu Stätten hinzubringen, wo die Sinnesdränge mehr erfahren können.

Die Sinnesdränge, die etwas völlig anderes sind als der stoffliche Körper, durchdringen die Körper der Wesen ebenso, wie nach einem Gleichnis des Erwachten ein im Wasser liegendes Holzstück ganz und gar von Wasser durchtränkt ist (M 36 und 85) oder wie ein Lampendocht von Öl (M 146).

Insofern sind die Sinnesorgane selber und das ihnen innewohnende Lungern und Lechzen zweierlei und werden darum in Indien auch unterschiedlich benannt. Während wir immer nur von Augen, Ohren, Nase usw. sprechen, spricht der Erwachte in den Lehrreden von diesen körperlich sichtbaren Organen nur dann, wenn sie verletzt sind oder fehlen, mit den Bezeichnungen *akkhi (Auge), kanna (Ohr), nāsa (Nase) usw.* Wenn aber von den Sinnesorganen in ihrer Tätigkeit bei der sinnlichen Wahrnehmung die Rede ist, dann werden nicht nur diese, sondern auch die den Sinnen innewohnenden Dränge mitgenannt, die die sinnliche Wahrnehmung erst ermöglichen, mit den Ausdrücken *cakkhu, sota, ghāna usw.* Wenn wir diese Begriffe sinn- und wortgetreu wiedergeben wollen, dann müssen wir sagen: Nicht die Augen, sondern der Luger, der triebhafte Drang, erfährt Formen, nicht die Ohren, sondern der Lauscher, der triebhafte Drang, erfährt Töne usw. „Luger, Lauscher" usw. zeigen das unmittelbar gespürte Wollen, das sich als Zu- oder Abneigung, Anziehung oder Abstoßung *(rāga* und *dosa)* kundtut und sich der Werkzeuge des Körpers bedient. Die Lugerdränge im Auge haben eine Zuneigung zu Bestimmtem, und nur wenn das erfahren wird, wird Wohlgefühl ausgelöst. Wenn Entgegengesetztes gesehen wird, dann löst das ein Wehgefühl aus. Durch die Gefühle wird der Mensch aufmerksam, nimmt er wahr. Ohne dieses innere Lungern würde der Mensch gar nichts wahrnehmen, da das Inte-

resse fehlte. Der normale Mensch wird durch das fünffältige Lungern durch die Welt der Formen, Töne, Düfte, des Schmeck- und Tastbaren gejagt, womit sich dann der Geist als sechstes beschäftigt. Es ist nicht so, dass der Mensch mit den Sinnen wahrnehmen kann, sondern dass er wahrnehmen muss. Es drängt ihn dazu, er lechzt danach.

Die Tatsache, dass der Mensch mit vielfältigen Anliegen nach den entsprechenden Berührungen lungert und lechzt, vergleicht der Erwachte (M 75) mit einem Menschen, dessen Blut so vergiftet ist, dass er am ganzen Körper Wunden hat, die unheimlich jucken und ihn zum dauernden Kratzen zwingen.

Dieser sechsfache Erlebenshunger, diese vielfältigen Spannungen nach bestimmten Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastungen und der Drang nach geistiger Orientierung von der Neugier bis zur Wahrheitsuche, durchdringen den ganzen Körper, weshalb sie im gegenständlichen Körper *(rūpa-kāya)* einen Trieb oder Spannungs- oder Wollens-Körper *(nāma-kāya)* bilden. *Nāma* heißt zu deutsch Name oder auch das Nennende und von daher Urteilende, Bewertende. Dieser Urteiler ist der jeweilige Trieb nach bestimmten Erlebnissen. Weil er Bestimmtes will, darum empfindet er alles, was bei ihm ankommt, entweder seinem Wunsch gemäß oder seinem Wunsch entgegengesetzt. Erst dieses den Sinnesorganen innewohnende spezifische spannungshafte Wollen ist in den stofflichen Sinnesorganen die Empfindlichkeit, die das jeweils Empfundene als „angenehm" oder „unangenehm" nennt und beurteilt.

In dem Wort „*kāya*" von „*nāma-kāya*" drückt sich die Strukturiertheit der Sinnesdränge in Körperform aus. Das heißt der Drang nach Erlebnis von Sichtbarem ist im Auge, der Drang nach Tonerlebnis ist im Ohr, der Drang nach Dufterlebnis ist in der Nase, nach Schmeckerlebnis in der Zunge, der Drang nach Tastung durchzieht den ganzen Körper - so dass auch die speziellen Sinnesorgane, wie Auge, Ohr usw., Tastberührung empfinden und bei zu starkem Druck warnen -, und

der Geist hat den Drang nach bestimmten Vorstellungen und Erwägungen.

Das körperliche Auge kann so wenig sehen wie eine Brille, aber der Sinnesdrang nach Sehen, der innere Luger, lugt durch das physische Auge als durch seine Brille nach der äußeren Welt der Formen, nach den *ersehnten, begehrten, geliebten, entzückenden, reizenden* - ebenso kann das körperliche Ohr so wenig hören wie ein Hörgerät, aber der Sinnesdrang zu hören, der innere Lauscher, lauscht durch die physischen Ohren nach der äußeren Welt der Töne, der innere Drang nach Düften sucht durch die Nase des Körpers nach der Welt der Gerüche usw.

Diese durch den Spannungskörper den Sinnesorganen innewohnenden Begehrungen vergleicht der Erwachte sehr drastisch mit sechs Tiere,n, also Lebewesen, deren jedes zu einem anderen Ziel hindrängt. (S 35,206)

Der Sinnesdrang nach sichtbaren Formen wird verglichen mit der zu dem Zuflucht bietenden leeren Termitenbau hindrängenden Schlange.

Der Drang nach Tönen wird verglichen mit dem zu den Wasserwogen hindrängenden Krokodil.

Den Drang nach Geschmäcken vergleicht der Erwachte mit der Neigung des Hundes zum Dorf, um Knochen mit Fleisch und Blut zu erlangen.

Der Drang nach Tasten und Tastung wird verglichen mit dem Drang einer Hyäne, die zum Leichenplatz strebt.

Und der Drang des Geistes nach Orientierung und danach, den Körper zwecks Befriedigung der Sinne umherzuführen und darüber hinausgehendes Wohl zu suchen, wird verglichen mit dem Affen, der zum Wald strebt.

Diese Bilder zeigen, dass wir es nicht nur mit körperlichen Augen, Ohren, Nase usw. einschließlich Gehirn zu tun haben. Die Organe sind nur Werkzeuge für jene innewohnenden Süchte, Dränge, von denen jeder gleich den sechs Tieren, für etwas völlig anderes Interesse hat.

Fehlen diese Dränge, dann ist der gegenständliche Körper ein toter Gegenstand. Durch die Süchte nach Berührung kommt das bei der Berührung als außen Erfahrene - Formen, Töne, Düfte usw. - zur Erfahrung. Mit „Erfahrung" ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere" Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung, die Erfahrung des Lugers, Lauschers usw. von Formen, Tönen usw.: Wenn eine äußere Form an das körperliche Auge herankommt, dann wird die im Auge wohnende Sucht nach bestimmten Formen ernährt/berührt. Nicht etwa ein „Ich", sondern der Luger, Lauscher usw. hat erfahren, ist berührt/ernährt worden und hat die Berührung als angenehm oder unangenehm erfahren, empfunden: *„Wohl tut das, wehe tut das, weder wehe noch wohl tut das", erfährt er.*

Die Teil-Erfahrungen der Triebe
werden in den Geist eingetragen,
der im Dienst der Triebe
auf Wohl-Erfahrung gerichtet ist

Die dem Auge innewohnende Sucht nach Sichtbarem hat eine bestimmte Form erfahren, ist davon berührt worden. Nicht etwa „Ich", sondern der Luger (eines der sechs „Tiere") ist berührt worden, hat die Berührung als angenehm oder unangenehm empfunden (Gefühl).

Dann heißt es weiter (M 18):

Was m a n fühlt, nimmt m a n wahr.

Der Luger als der Formensüchtige hat etwas Äußeres erfahren und hat sein subjektives Urteil dazu gegeben. Diese zwei verschiedenen Dinge, das als außen Erfahrene und das Gefühl als Urteil der Triebe, werden als Wahrnehmung in den Geist eingetragen. Jetzt ist im Geist ein doppeltes Wissen: das Wissen um eine Form und darum, dass sie „angenehm" (oder „unangenehm") ist.

Alle Erfahrungen der fünf Sinnesdränge, die noch nicht in den Geist eingetragen sind, enthalten keinerlei Sinn. Der Lu-

ger erfährt nur Formen und Farben. Dass diese Formen oder Töne 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 kann außerdem innere Vorgänge beobachten und bedenken.

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 Denker und die Dinge entsteht die Denker-Erfahrung (mano-viññāna).* Aus den in den Geist gelangten Erfahrungen macht sich der Geist einen Sinn und eine Vorstellung, an welchen die stärkeren Sinneseindrücke mehr, die schwächeren weniger Anteil haben. Zum Beispiel die Verbindung von Kaffeegeruch mit Kaffeegeschmack und dem Aussehen von Kaffee machen den Kaffee im Geist bestimmter Menschen zu einer angenehmen Ding-Wahrnehmung *(dhamma-saññā): „Wohl tut das",* wodurch im Dienst des Triebs der im Geist ausgebildete Lauf, die programmierte Wohlerfahrungssuche, beginnt: „Diesen Kaffee möchte ich haben, wo bekomme ich ihn." Jede Handhabung des Körpers und des Geistes (Assoziieren) ist nun erfahrungsbegründete Erfahrungssuche, ist die aus bisheriger Wohl- und Wehe-Erfahrung programmierte Lenkung des Körpers, um das Angenehme wieder zu erfahren, zu wiederholen.

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 *(viññāna-sota)* 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.

Wie die vom Geist ausgehende, vom Geist gesteuerte Wohlsuche 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
(= gefühlsbesetzte Wahrnehmung ist im Geist eingetragen),
dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche den Formerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Formerscheinungen an, bindet sich daran...

Die programmierte Wohlerfahrungssuche 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 Sinnesdranges 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 Beweger 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.

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 *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.

So entsteht durch die Sinnesdränge die programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna).* Das heißt, sie entsteht eigentlich nicht, sie ist immer da, immer wieder erneut in Gang gesetzt durch die Sinnesdränge.

Weisheit und Erfahrung sind miteinander verbunden

Diese Weisheit nun, Bruder, und diese Erfahrung, sind diese Erscheinungen miteinander verbunden oder getrennt? Und ist es möglich, eine dieser Erscheinungen von der anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können? –

Diese Weisheit, Bruder, und diese Erfahrung, diese Erscheinungen sind miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, eine dieser Erscheinungen von der anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können. Denn was man versteht, das erfährt man, und was man erfährt, das versteht man. Deshalb sind diese Erscheinungen miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, eine dieser Erscheinungen von der anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können. –

Was ist der Unterschied, Bruder, zwischen Weisheit und Erfahrung, diesen Erscheinungen, die miteinander verbunden, nicht getrennt sind? –

Der Unterschied, Bruder, zwischen Weisheit und Erfahrung, diesen Erscheinungen, die miteinander verbunden, nicht getrennt sind, ist dieser: Weisheit gilt es zu entfalten, Erfahrung gilt es vollständig zu durch schauen. –

Es gibt also folgende nach Wohl suchende Komponenten der Wesen:

1. die noch vorbewusstliche Erfahrung der Sinnesdränge als Teilerfahrung in den Sinnesorganen („wohl tut das, wehe tut das"),

2. die vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche, die dem Lustgefälle folgende Strömung im Interesse der Befriedigung („wohl tut das, weh tut das"),
3. die Inanspruchnahme derselben sechs Erfahrungswerkzeuge unter Hemmung und Zurückhaltung ihrer automatischen Flussneigung[102] und stattdessen mit bewusstem, gelenktem Einsatz für solche Dinge, die die Stunde erfordert, bis hinauf zu der gründlichen Erforschung der vier Heilswahrheiten vom Leiden und seiner endgültigen Überwindung.

Diese Wahrheit-Forschung *(pajānāti)* ist ein Vorgang, von dem wir sagen: Man sammelt sich und richtet seine Aufmerksamkeit bewusst - und anfänglich noch entgegen der sinnlichen programmierten Wohlerfahrungssuche - auf das, was man jetzt unbedingt erkennen will. Hier dienen die einzelnen Teilerfahrungen, die Luger-Erfahrung (beim Lesen), Lauscher-Erfahrung (beim Hören), Geist-Erfahrung (beim Bedenken und vor allem Beobachten der eigenen Gefühle, Reize, Emotionen usw.) unter Einsatz von mehr oder weniger geistiger Anstrengung und oft unter Verzicht auf vordergründiges sinnliches Wohl, einem von der Weisheit erkannten Wohl „höherer Ordnung": dem Erwerben von Wahrheit. Darum antwortet Sāriputto auf die Frage nach dem Verhältnis von Weisheit und Erfahrung: *Was einer erfährt (vijānāti), das versteht er (pajānāti).* Also auch was mit Weisheit, also unter Zurückhaltung der Triebe, bedacht wird, setzt sich aus Teilerfahrungen *(viññāna-bhāga)* zusammen.

Der andere Teil des Satzes: *Was einer versteht, das erfährt er,* nennt die Entwicklung, die daraus hervorgeht: Wenn ein Mensch den Weisheitsanblick öfter geübt hat, dann hat er damit die Triebe des Herzens gemindert, die falsch ge-

---

[102] Das vergleicht der Erwachte mit dem anstrengenden Schwimmen gegen die Strömung als Bild für den erfahrenen Heilsgänger, der die programmierte Wohl-Erfahrungssuche allmählich bändigt bis zum Stillstand (A IV,7).

richtete programmierte Wohlerfahrungssuche abgeschwächt oder u.U. zum Stillstand gebracht und eine den wiederholt gepflegten Weisheits-Gedanken entsprechende Programmiertheit geschaffen. Das heißt, was man öfter in Weisheit bedenkt, das ist man bald zu denken gewöhnt. Diesen gesetzmäßigen Zusammenhang, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche allmählich auf das gerichtet wird, was man häufig bedenkt, finden wir auch bei dem zwangsläufigen Ablauf von der ersten Erkenntnis des Heils bis hin zur Programmiertheit auf das Heil im Stromeintritt und bis zur Erreichung des Nibbāna: Der Übende hat über alles Vordergründige, sinnlich Wahrnehmbare hinaus die unbeschreibliche Erfahrung von dem Aufhören und Stillstehen alles Werdens und Vergehens und damit einen Blick für das „Ungewordene", das Bleibende, das Nirvāna, gewonnen:

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)

Ein solcher hat schon viele entgegengesetzte Programme gelöscht, und die Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen in ihrem Zusammenspiel läuft bei ihm bereits von selber. Die programmierte Wohlerfahrungssuche, die immer auf das am meisten befriedigende Wohl aus ist, ist endgültig umprogrammiert, abgewandt von allem Gewordenen, Bedingten, Zerbrechlichen, Toten und endgültig zugewandt dem Todlosen als dem wahren Wohl. Das unbeschreibliche Wohl erfahrener Unverletzbarkeit lässt ihn nun nicht ruhen, sich immer mehr auf dieses Ziel hin zu richten. Er entwöhnt sich der Gedanken an das Todhafte, die mit dem Todhaften beschäftigten Assoziationsketten verlieren an Spannung und Gefälle, die Bilder verblassen und verlöschen, und leicht steht ihm der Anblick des Todlosen zur Verfügung. Der klar Erkennende kann den Klarblick nicht lassen. Diese Programmiertheit ist die Garantie dafür, dass er in absehbarer Zeit das Heil erreicht.

Durchschauen der triebgelenkten Erfahrung und Ausbilden der Weisheit

Sāriputto nennt am Schluss seiner Antwort den großen Unterschied zwischen Trieb-Erfahrung und Weisheit, nämlich dass die Weisheit zu entfalten, die Trieb-Erfahrung aber zu durchschauen ist. Damit ist die große Gegensätzlichkeit ausgedrückt: Der triebgelenkten programmierten Wohlerfahrungssuche sind die Wesen ausgeliefert, durch sie sind sie gefährdet, während die Weisheit von dem Heilsgänger ausgebildet, immer wieder erneut herangezogen und eingesetzt wird zur rechten Beurteilung einer Situation.

Mit der Weisheit *(paññā)* wird das Wichtigste erkannt, was es überhaupt zu erkennen gibt, nämlich die wahren und wirklichen Zusammenhänge des Leidens und der Auflösung des Leidens, die rechten Wege in dieser Welt, die rechten Verhaltensweisen in dieser Existenz, um endgültig aus allem Leiden herauszukommen. Dagegen achtet die Trieb-Erfahrung *(viññāna-bhāga)* und die von ihr gespeiste triebhafte programmierte Wohlerfahrungssuche *((viññāna-sota)* überhaupt nicht auf die zukünftigen Entwicklungen, sondern nur darauf, ob der augenblickliche Sinneseindruck unmittelbar als angenehm oder unangenehm empfunden wird.

Wir wissen ja von einer großen Anzahl sinnlicher Eindrücke, welche im Augenblick wohltun, aber im weiteren Gefolge Wehe nach sich ziehen. Da weiß also die Trieberfahrung und die von ihr gespeiste programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna)* nur von der augenblicklichen Wohltat, während die Weisheit *(paññā)* - wenn sie einem Menschen zur Verfügung steht - auf die nachfolgenden Leiden aufmerksam macht. Ebenso gibt es Übungen, welche im Augenblick anstrengend und darum als unangenehm empfunden werden, aber hernach zu erheblichen Verbesserungen führen bis zu jenen Übungen und Selbsterziehungen im Sinne der Lehre des Erwachten, welche im Augenblick anstrengen, dafür aber auch bis zum vollkommenen Heil führen. Im vollkommenen Heil aber kann

eine schmerzliche Erfahrung niemals wieder und also endgültig nicht mehr aufkommen. So ist also die Weisheit der triebgelenkten Erfahrung unvergleichlich überlegen, weil sie zu endgültigem, dauerhaftem Wohl führt. Darum sagt Sāriputto und sagt der Erwachte öfter, dass die triebgelenkte Erfahrung *(viññāna)* zu durchschauen ist (eben zu durchschauen als das Urteil der blinden Triebe), während die Weisheit auszubilden ist, damit sie sich gegenüber der Stimme der triebgelenkten Erfahrung durchsetzt.

Wir sehen, dass in beiden Begriffen - *viññāna* und *paññā* - ein bestimmtes Erfahren steckt - im allgemeinsten Sinne etwa als Merken: Die triebgelenkte Erfahrung *(viññāna)* ist nur die Erfahrung, das „Gespür", ob der augenblickliche Sinneseindruck unmittelbar wohltut oder wehtut, in ihm ist keine Erkenntnis von Folgen, von Entwicklungen, von später oder früher. Erfahrung hat nichts mit Vernunft zu tun, nichts mit Moral zu tun, sondern ist die blinde Stimme der Triebe, denen ein Sinneseindruck wohlgetan oder wehgetan hat. Die Sprache der Triebe ist das Gefühl.

Weisheit dagegen ist ausgestreckt über Raum und Zeit. In der Weisheit wohnt die dem Menschen zuteil gewordene Belehrung und Erfahrung. Gleichviel ob dieser Schatz groß oder klein ist, ob die Weisheit weit vorausschaut oder nur bis morgen: Es wohnt ihr auf jeden Fall ein mehr oder weniger großes Maß von Vernunft inne - bei dem einen größer, bei dem anderen geringer.

Der Mensch ist, wenn er sich der triebgelenkten Erfahrungssuche überlässt, sehr gefährdet und kann sich nur in dem Maß, als er seine Weisheit miteinsetzt und mitbenützt, vor Gefahren bewahren. Darum sind die Toren, die sich keine Weisheit erworben haben, und die kleinen Kinder, welche noch keine Gelegenheit dazu hatten, besonders gefährdet, weil sie ausschließlich auf die momentan angenehmen Dinge aus sind und allen unangenehmen blind ausweichen wollen, ohne an die Folgen zu denken.

Wenn ein Mensch in irgendeiner Situation nicht bei Wohlgefühl blind auf die Situation zustrebt oder bei Wehgefühl blind von ihr fortstrebt, sondern wenn er sich überwindet, seine Vernunft aufmacht und, obwohl er lieber und leichter dem Gefühl folgend handeln möchte, nun aber aus seiner größeren Einsicht heraus nach den späteren Folgen einer unmittelbar vom Gefühl diktierten Handlung fragt und dabei zu Entschlüssen kommt, die sich gegen sein gegenwärtiges Gefühl wenden, so besteht bei einem solchen Menschen zu dieser Handlungsweise u.U. noch kein eingespieltes Programm oder nur ein sehr schwach eingeprägtes Programm, das meistens von den stärker geprägten und leichter ablaufenden Programmen überdeckt wird. Nun aber entsteht durch diese neue, aus klarem Bewusstsein beschlossene Tatenfolge ein neues Programm. Vielleicht bestand auch ein solches Programm schon sehr schwach, so dass es leicht überdeckt wurde durch die stärkeren Programme. Durch diese überwindende Tat aber hat er das schwach geprägte Programm stärker geprägt und auch den Einsatz dieses der Vernunft folgenden Programms erleichtert, so dass es sich auch in Zukunft leichter meldet. So hat er durch seine Aktivität (4. Zusammenhäufung) ein besseres Programm (5. Zusammenhäufung) geschaffen mit der Möglichkeit, von einem Programm zum anderen überzuspringen oder Teile von verschiedenen Programmen zu einem neuen Programm zusammenzustellen und sogar mit der Möglichkeit, Programmiertheit selber zu überwinden. Wer von üblen Handlungsweisen zu guten kommt, also zur Einhaltung der Tugendregeln, der hebt durch diese Bemühung, von unheilsamer Aktivität *(apuññā-sankhāra)* zu heilsamer Aktivität *(puññā-sankhā-ra) zu* kommen, alle üblen Programme im Lauf der Zeit auf und ersetzt sie durch positive Programme im Sinn der Tugendregeln. Aber auch das ist ein Dahinwuchten *(samvattati)* des *viññāna,* der programmierten Wohlerfahrungssuche.

Wer nun durch weitere Einsichten zum Anhalten aller Aktivität kommt und nur die Aktivität der Sinnensucht-Freiheit *(aneñjāsankhāra)* entwickelt, der entwickelt seine program-

mierte Wohlerfahrungssuche dahin, dass alle üblen Programme gelöscht und die guten Programme nur noch teilweise eingesetzt werden und bald auch gar nicht mehr anlaufen.

Gefühl

„Gefühl, Gefühl“ heißt es. Warum, Bruder, heißt es „Gefühl“?
– „Er fühlt, er fühlt“, Bruder, darum heißt es „Gefühl“. Was fühlt er? - Wohl fühlt er, Wehe fühlt er, Weder-Wehe-noch Wohl fühlt er. „Er fühlt, er fühlt“, Bruder, darum heißt es „ Gefühl“. –

Auch hier stellt sich wieder die Frage: Wer fühlt? – Der jeweilige Trieb im Sinnesorgan fühlt bei Berührung mit dem als außen Erfahrenen Wohl, Wehe oder Weder-Wehe-noch-Wohl. In dem Augenblick, in dem Formen in den Gesichtskreis oder Töne in den Hörkreis usw. treten - und dazu gehören auch die Gestalten von Menschen und Tieren oder deren Lautäußerungen - wird die Empfindlichkeit, werden die Triebe in den Sinnesorganen und im ganzen Körper berührt. Und da diese Triebe das Empfindende, das Erlebensfähige sind, so antworten sie auf die Berührung mit Gefühl, mit Wohl-, Weh- oder Weder-Weh-noch-Wohlgefühl. Nicht etwa „Ich", sondern der Luger oder Lauscher usw. ist berührt worden, hat die Berührung als angenehm oder unangenehm empfunden.

Gefühle entstehen also bei den verschiedenartigsten Sinneseindrücken als Resonanz des Empfindungssuchtkörpers, Wollenskörpers (Triebe) auf die Berührungen. Sie sind nicht durch den als außen erlebten Gegenstand bedingt, sondern durch das Verhältnis der Triebe zu dem Erfahrenen. Wo Liebe, Zuneigung, Begehren zu einem bestimmten Objekt besteht, da muss bei dem Erscheinen des Objekts Wohlgefühl aufkommen, wo aber auf Grund anderer Triebe das gleiche Objekt abgelehnt wird, da muss bei der Begegnung mit dem gleichen

Objekt Wehgefühl aufkommen. Und wenn keinerlei Triebbeziehungen zu diesem Objekt bestehen, weder Zu- noch Abneigung, da kann bei einer Begegnung mit diesem Objekt auch nur ein indifferentes Gefühl, ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl entstehen.

Die Triebe, aus denen der Empfindungssuchtkörper *(nāma-kāya)* besteht, sind eine als örtlich empfundene Ansammlung von Bedürfnissen, Spannungen und insofern Empfindlichkeiten. Weil das Spannungsfeld als örtlich empfunden und gedeutet wird, werden auch die Gefühle, die bei seiner Berührung als Resonanz entstehen, empfunden, als ob sie an demselben Ort aufkämen. So entsteht der Eindruck „Ich bin", „Ich fühle", „Ich mag".

Das Gefühl, mit dem wir uns normalerweise immer identifizieren, ist also zum einen bedingt durch die im Lauf der Zeit angewöhnten Bedürfnisse und zum anderen durch die jeweils zur Berührung gelangten Sinneseindrücke, die den Bedürfnissen entweder entsprechen oder ihnen widersprechen. Solange diese beiden Bedingungen bestehen, so lange kommt Gefühl auf. Hören die Bedingungen auf, hört auch Gefühl auf. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so scheint Gefühl dauerhaft zu sein und wird daher als etwas selbstständig Bestehendes, als zu einem Ich Gehöriges aufgefasst.

Das Gefühl gibt einem jeden Erlebnis erst Stimmung und Klang und damit jene Aufdringlichkeit, mit der es als wohl oder wehe fühlbar und dadurch überhaupt erst zu „unserem" Erlebnis wird, durch die wir es erst wahrnehmen. Und zugleich dreht es „unsere" Aktivität unmittelbar auf das wohle Erlebnis zu und von dem wehen Erlebnis fort. Das Gefühl macht „uns" wach durch das Wahrnehmen des jeweiligen wehen Erlebnisses, das Gefühl treibt uns, das Wohl versprechende Erlebnis zu erhaschen und das Wehe androhende Erlebnis zu fliehen und zu vernichten. Leben und Existenz ist ohne Gefühl nicht denkbar, nicht möglich, nicht vorhanden. 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 Quantität. 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. - Dagegen kann jedermann, der sich auf der Grundlage des hier gegebenen Zusammenhangs selbst aufmerksam beobachtet, bestätigen: Das Gefühl ist nicht eigenständig, es besteht nicht aus sich selbst heraus, und weder besteht es in endlosem noch in endlichem Zusammenhang, sondern geht von Fall zu Fall hervor aus der jeweiligen Berührung zwischen den Trieben und den Erlebnissen als ein jeweils neues Gefühl. So ist es dem Rauch vergleichbar, der weithin sichtbar aus den Schornsteinen der Häuser aufsteigt, weil unten in den Herden Reines und Unreines, Feuchtes und Trockenes verbrannt wird.

Gefühl ist nicht ewiger Kern oder ewiger Bestandteil des Menschen; Gefühl ist blind für den wahren Wert oder Unwert des jeweiligen Erlebnisses. Gefühl besteht nicht eigenständig aus sich selbst heraus, sondern ist die Resonanz der jeweils berührten Triebe.

„Wahrnehmung, Wahrnehmung“ heißt es. Warum, Bruder, heißt es „Wahrnehmung“? – „Man nimmt wahr, man nimmt wahr“, Bruder, darum heißt es „Wahrnehmung“. Was nimmt man wahr? Blaues nimmt man wahr, Gelbes nimmt man wahr, Rotes und Weißes nimmt man wahr. „Man nimmt wahr, man nimmt wahr“, Bruder, darum heißt es „Wahrnehmung“. –

Die genannten vier Farben sind natürlich nicht die gesamten Wahrnehmungsmöglichkeiten, sondern gelten nur als Beispiele: Wenn ein weißes Tuch oder der blaue Himmel gesehen wird, dann ist das die Wahrnehmung von Weiß oder Blau. Diese Farben sind Beispiele für die möglichen Wahrnehmungen von Farben und Formen. Ebenso aber werden Töne wahrgenommen, Düfte, Schmeckbares, Tastbares. Ebenso nehmen wir Gedanken und Vorstellungen wahr. Diese sechsfache Wahrnehmung wird in den Lehrreden häufig genannt. Daraus zeigt sich, dass die genannten Farben nur Beispiele sind.

Die Wahrnehmung ist der Vorgang, in dem das von den Trieben Erfahrene wahrgenommen, bewusst wird, erlebt wird. Der Augenblick, da ein Mensch merkt oder weiß, dass er dieses oder jenes sieht oder hört usw., also erlebt: das ist der Augenblick der Wahrnehmung.

Und in diesem Augenblick des Wahrnehmens erlebt der Mensch innerhalb der Wahrnehmung zugleich sich selbst. Indem er um sein Erlebnis weiß, da weiß er zugleich um sich selbst als den Erleber: Erst mit der bewussten Wahrnehmung wird sich der Mensch auch seiner selbst bewusst. Weil bei der Wahrnehmung die Vorstellung eines Erlebers ins Spiel kommt, darum übersetzen wir das Personalpronomen in dem Verb *„sañjānāti"* nicht mehr mit „er" (der Trieb) nimmt wahr (wie bei *vijānāti*=der Trieb erfährt), sondern „man" = der Geist

einer Person nimmt wahr: *Was man (ich) fühlt, das nimmt man (ich) wahr.*

Erfahrung und Berührung der Triebe ist noch vorbewusstlich, ist noch nicht die Wahrnehmung. Darum wird die Erfahrung auch nach den Trieben in den Sinnesorganen benannt: Luger-Erfahrung, Lauscher-Erfahrung, Riecher-Erfahrung usw. Wenn aber das von den Trieben Erfahrene wahrgenommen wird, zum bewussten Erlebnis wird, dann werden die sechs Arten der Wahrnehmung nicht nach den Trieben in den Sinnesorganen, sondern nach den wahrgenommenen Dingen benannt: Form-Wahrnehmung, Ton-Wahrnehmung, Duft-Wahrnehmung usw. Wahrnehmung heißt in Pāli *saññā,* d.h. „zusammenwissen". Zum einen ist es immer das Wissen um das betreffende Ding, Formen, Töne usw., zum anderen ist es das im Gefühl zum Ausdruck kommende Urteil der innewohnenden Triebe. Dieses Gefühlsurteil ist immer „subjektiv" bedingt, eben das Urteil der Triebe. Es ist die aus Anziehung und Abstoßung, also dem Wollenskörper *(nāma-kāya)* entstehende Blendung. Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist nie neutral, sondern enthält stets die durch Berührung der Triebe bedingte Gefühlsresonanz. Hinzu kommt, dass der Geist noch hineindeutet: „Ich habe diese angenehme oder unangenehme Form gesehen" und somit ein „Ich" als Wahrnehmer annimmt, statt gewärtig zu sein: „Der Geist hat das Ding/die Vorstellung wahrgenommen."

„Uns" trifft nur das, was „wir" wahrnehmen. Soweit wir wahrnehmen, in dem, was wir wahrnehmen, erleben, liegt unsere Problematik.

Gefühl - Wahrnehmung - Erfahrung sind miteinander verbunden

Dieses Gefühl nun, Bruder, und diese Wahrnehmung und diese Erfahrung - sind diese Erscheinungen miteinander verbunden oder getrennt? Und ist es möglich, eine dieser Erscheinungen von der anderen zu trennen,

um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können? –

Dieses Gefühl und diese Wahrnehmung und diese Erfahrung - diese Erscheinungen sind miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, eine dieser Erscheinungen von der anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können. Denn was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, das erfährt man. Deshalb sind diese drei Erscheinungen miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, eine dieser Erscheinungen von der anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können. –

Inwiefern sind Gefühl - Wahrnehmung - Erfahrung miteinander verbunden? Die Gefühlsstärke bewirkt die Stärke der Wahrnehmung, und diese bestimmt den Zug der programmierten Wohlerfahrungssuche. Was einer stärker fühlt, das wird stärker wahrgenommen, das schwächer Gefühlte wird schwächer wahrgenommen. In einer totalen Stille wird ein einzelnes aufkommendes leises Geräusch gut vernommen. Bei gleichzeitig mehreren leisen Geräuschen und einem gleichzeitig aufkommenden stärkeren Geräusch werden die leiseren kaum, das stärkere dagegen gut vernommen. Bei gleichzeitig mehreren stärkeren Geräuschen und einem gleichzeitig aufkommenden alles übertönenden stärksten Geräusch wird dieses immer noch ganz erheblich stärker vernommen als die anderen. So ist das jeweils stärkere Geräusch immer das am leichtesten vernehmbare und ist zugleich der mehr oder weniger starke Verhinderer für das Vernehmen der leiseren Geräusche.

Unter der gefühlsbedingten Wahrnehmung verstehen wir also unser je augenblickliches Erleben. Diese lebenslängliche Kette der Erlebnisse wird in das Gedächtnis eingetragen. Dadurch wissen wir, was wir erlebt haben, welche Erlebnisse angenehm, welche unangenehm sind, wie die angenehmen

entstanden - und vielleicht wieder herbeigeführt werden können - und wie die unangenehmen entstanden - und vielleicht verhindert werden können.

Indem wir aus den bisherigen Wahrnehmungen wissen, was angenehm ist, entsteht der Wille, die Absicht, dieses Angenehme, wenn wir seiner habhaft werden können, wieder zu erlangen. Durch Wiederholung spielt der Anstrebensvorgang sich ein, wird „programmiert". Das ist die programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna-sota)*. Je aufmerksamer wir diese Bedingtheit der programmierten Wohlerfahrungssuche und ihre Entstehung in allen Aspekten bei uns beobachten, um so mehr „durchschauen" wir, dass sie im Gegensatz zu der scheinbaren „Lebendigkeit", mit der sie die Wesen bewegt, eine seelenlose Dynamik ist, ein seiner selbst unbewusster, aus sich selbst überhaupt nicht veränderbarer Schwung.

Wie Spiegelbilder oder Schatten in totaler Abhängigkeit nur bildhafte Bewegungen sind, so ist es auch die programmierte Wohlerfahrungssuche. Aber im Gegensatz zum Spiegelbild, das wir auch immer als abhängigen Widerschein erfahren, tritt die programmierte Wohlerfahrungssuche positiv als „die wollenden, alles Tun veranlassenden Strebungen der Wesen", als das Bewegende alles Lebendigen in Erscheinung und tritt gerade der verborgene Herd, der diese seelenlos programmierte Wohlerfahrungssuche wirklich veranlasst - der ununterbrochen hungerleidende Dürstende, von welchem die Gefühle und Wahrnehmungen ausgehen - nicht in Erscheinung.

Ist aber ein Mensch gemäß der Wegweisung des Erwachten zur Hochherzigkeit und dann zum Zurücktreten von der sinnlichen Wahrnehmung und damit zu der Erfahrung von solchem Wohl und Glück und Seligkeit bis zu den Entrückungen gekommen, wie sie durch keine sinnliche Wahrnehmung erfahren werden können, dann wird die Aufmerksamkeit unter dem Einfluss dieses überwältigenden Erlebnisses ebenso automatisch und natürlich auf dieses unvergleichlich höhere und größere Wohl gerichtet. Damit wird eine auf diese durch Wahr-

nehmung in das Gedächtnis eingetragene größte Glücksmöglichkeit gerichtete programmierte Wohlerfahrungssuche gebildet, wie zuvor allein das sinnliche Wohl angestrebt wurde. Das zeigt sich im Folgenden:

Die geläuterte Geist-Erfahrung

Was ist, Bruder, mit der von den fünf Sinnesdrängen befreiten, geläuterten Geist-Erfahrung zu erreichen? –

Im Geist sind die Programme festgelegt, nach welchen man hierhin geht, um dieses Angenehme zu erlangen, dorthin geht, um jenes Unangenehme zu vermeiden. Ebenso erfahren wir bei uns, dass die vom Geist ausgehenden Erfahrungen nicht nur diesen Körper durch die Welt bewegen zu den sinnlich angenehmen Dingen hin, sondern auch ihn irgendwohin setzen oder legen können, um sich mit den Inhalten des Geistes selbst, des Gedächtnisses, zu beschäftigen, also „nachzudenken" oder „vorzustellen": das ist „Geist-Erfahrung", nach der hier gefragt wird. Aber es ist eine besondere Geist-Erfahrung.

Der normale Mensch denkt beim Nachdenken vorwiegend über das mit den fünf Sinnen Erlebte nach, über das Angenehme und Unangenehme in Familie, Beruf usw. Denn solange der Mensch wegen der Öde, Kälte und Dunkelheit seines inneren Gemüts kein herzunmittelbares Wohl kennt, so lange kann er auch nichts anderes wollen als das mit den fünf Sinnen Erreichbare, so lange bleibt die programmierte Wohlerfahrungssuche in ihrer alten Weise in Gang, benutzt ununterbrochen die fünf Sinne, ist nicht von ihnen „befreit und geläutert", sondern ist fest mit ihnen verbunden.

Wer aber durch die Erhellung seines gesamten Wesens, durch die Befreiung von Nächstenblindheit, Antipathie bis Hass und Rohheit, durch Befreiung von den Herzensbefleckungen zu einer erheblich größeren inneren Erhellung gekommen ist und damit zu einem unmittelbar beglückenden

Grundgefühl, das ihn gar nicht mehr verlässt, der wird in demselben Maß weniger abhängig von den Sinneseindrücken, die für den normalen Menschen die einzige Freudenquelle - aber auch Quelle all seiner Leiden und Kümmernisse - sind. Ein Beispiel für das alles sinnliche Wohl weit übersteigende Grundgefühl gibt der Erwachte in M 7 („Das Gleichnis vom Kleide"), wo er von einem so fortgeschrittenen Menschen sagt, dass ihn auch köstlichste Speise in keiner Weise mehr interessieren könne - eben darum, weil sein inneres selbstständiges Glück unvergleichlich größer ist.

Wer sich zu dem weltunabhängigen Herzensfrieden, dem *samādhi,* der unio, ganz und gar entwickelt und in ihm ausgebadet hat, der ist dadurch befreit von allem Lungern und Lechzen nach den Sinneseindrücken und wendet sich immer mehr dieser tiefen Beruhigung und Befriedung des ganzen Wesens zu und lebt in dieser unmittelbaren Seligkeit. Auf diese Weise entsteht die *von den fünf Sinnesdrängen befreite, geläuterte Geist-Erfahrung.*

Wenn wenig Gier oder Hass wirksam sind, wenn damit weder starkes Wohl- noch starkes Wehgefühl ist, so dass durch ein vorübergehend beruhigtes Herz auch vorübergehend der Geist beruhigt ist - in solchen Zeiten, in denen nicht die Triebe sprechen, da kann die vom Erwachten aufgenommene Weisheit, die Mitteilung darüber, wie das Leiden wahrhaft aufgehoben wird, mehr zum Ausdruck kommen, ungestört ihre Wahrheit sagen, da kann sie in bewusster Übung bewegt und in den Geist eingegraben werden. Zu einer Zeit, in der die sinnliche programmierte Wohlerfahrungssuche nur schwach fließt, da kann gegen ihre Strömung ein anderer Graben gegraben werden, die Leidhaftigkeit des Sinnlichen kann als solche durchschaut und so die auf das Sinnliche gerichtete Triebkraft gemindert werden. Dadurch wird die Strömung der auf das Sinnliche gerichteten programmierten Wohlerfahrungssuche weniger stark, weniger reißend.

Durch die gesamte Lehre des Erwachten zieht sich die Anleitung zu dieser allmählichen Entwöhnung der Erfahrung von

ihrem affenartigen Umherjagen des mit den Sinnesorganen versehenen Körpers hin zu den angenehmen und fort von den unangenehmen Dingen. Diese Entwöhnung führt zu einem zeitweiligen Verweilen bei dem inneren seligen Gefühl der Entrückung, bis sich durch die Gewöhnung an diese innere Seligkeit die programmierte Wohlerfahrungssuche ablöst und entwöhnt von den fünf Sinnen - weil sie nun viel Besseres kennt. In M 138 finden wir den Rat des Erwachten, anzustreben, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche immer weniger nach außen zerstreut und bewegt sei, und finden dann in den Erklärungen Mahākaccānos die Beschreibung, wie die Erfahrung zunächst von der Geburt an durch die Wahrnehmung der angenehmen und unangenehmen Sinneseindrücke programmiert wird („fesselverstrickt" wird), wie sie dann durch das Erlebnis der Entrückungen von dem Erfahren des Außen, der „Welt", durch die Sinne abgelenkt und auf dieses innere selige Gefühl hingelenkt wird.

Aber dieser Rat des Erwachten, die programmierte Wohlerfahrungssuche mehr und mehr zurückzuhalten, damit sie nicht in dem bisherigen Maße nach außen „zerstreut und zerfahren" sei, gilt immer nur für jene hochherzig gewordenen Menschen, die durch Läuterung von den Herzensbefleckungen zu größerer innerer Erhellung gekommen sind, die die tugendliche, taugliche innere Art erworben haben *(sīlasampanna).* Nur diese sind bei sich selbst so heiter und hell, dass ihnen die durch die Sinne erfahrbaren Dinge nur noch sehr wenig bedeuten. Sie sind in innerer Seligkeit so gebadet, im inneren *samādhi*-Leben so „zu Hause", dass sie von dem Bedürfnis nach der fünffachen sinnlichen Wahrnehmung völlig befreit und entfremdet sind. Deren programmierte Wohlerfahrungssuche ist von den fünf Sinneserfahrungen entwöhnt.

Wir halten den Zustand, dass die Augen „von selber" sehen, die Ohren „von selber" hören usw. für so natürlich, dass der normale Mensch sich gar keine andere Vorstellung schafft und dass manche Forscher sich dem Wahn hingeben, als ob allein durch die vegetativen Kräfte dieses Körpers, aus dem

Auftreffen der Lichtstrahlen ans Auge, der Schallwellen ans Ohr jenes ganz andere, das Geistige, das Wahrnehmen, also „Erleben", stattfände. Der Erwachte erklärt (M 28 Ende), dass selbst bei Einfall der Lichtstrahlen in das Auge, bei Einfall der Schallwellen in das Ohr dennoch keinerlei sinnliche Erfahrung und damit Wahrnehmung zustande kommen kann, es sei denn, dass die Triebe in den Sinnesorganen nach außen gerichtet sind. Wer z.B. in der seligen Entrückung weilt - auch an dessen Augen und Ohren treten die Lichtstrahlen und Schallwellen heran, aber da die innere geistige Aufmerksamkeit ganz dem inneren seligen Glück zugewandt ist und darum nicht durch die Sinnesorgane nach außen gerichtet ist, so gibt es kein Registrieren der äußeren Dinge, kein sinnliches Wahrnehmen.

Das also muss verstanden werden unter der *von den fünf Sinnesdrängen befreiten geläuterten Geist-Erfahrung.*

Und nun wird gefragt, was mit einer so beschaffenen Geist-Erfahrung erfahren wird.

Mit der von den Sinnesdrängen befreiten Erfahrung wird formfreies Erleben erfahren

Mit der von den fünf Sinnesdrängen befreiten geläuterten Geist-Erfahrung, Bruder, ist unter dem Leitbild „Ohne Ende ist der Raum“ die Vorstellung des unbegrenzten Raumes zu erreichen, ist unter dem Leitbild „Ohne Ende ist die Erfahrung“ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung zu erreichen, ist unter dem Leitbild „Da ist nicht irgendetwas“ die Vorstellung der unbegrenzten Nichtetwasheit zu erreichen. –

„Und das so Erreichte, Bruder, wie wird das erkannt (pajānāti)? – Das so Erreichte, Bruder, wird durch das Auge der Weisheit (paññācakkhu) erkannt.–

Und was ist der Zweck der Weisheit? – Der Zweck der Weisheit, Bruder, ist das Darüberstehen (abhiññā), das Durchschauen (pariññā), das Ablösen (pahāna). –

Das friedvolle Verweilen in der Formfreiheit erreichen Wesen, die dem Herzensfrieden so nahe sind, ihn so oft erfahren haben, dass sie keinen Bezug mehr zur Form haben. Sie stehen schon im irdischen Leben allem Vielfalterleben mit Gleichmut gegenüber, und nach dem Ablegen des grobstofflichen Körpers erfahren sie sich als formfrei, einzelnen stillen Wahrnehmungen, dem sogenannten „Friedvollen Verweilen", hingegeben.

Da ist keine Umwelt-Darstellung, auch keine Ich-Darstellung, da ist gar kein Denken, keiner, der über etwas nachdenkt, da ist nur Gefühl und die Wahrnehmung einer Vorstellung. Es gibt keine wechselnden Vorgänge, nichts tritt ein, nichts hört auf. Der Erwachte sagt: Die Wesen, die in der Formfreiheit leben, leben 20000 Äonen lang, und ein Äon zählt Hunderttausende von Leben, seien es Menschen- oder Götterleben. Das sind die erhabensten Möglichkeiten des wechselvollen Samsāra.

Solange einer die mit den Sinnen wahrgenommene sogenannte „Welt", den „Kosmos", das „Universum" für die letzte Wirklichkeit hält, aus der er hervorgegangen sei, der er unentrinnbar ausgeliefert sei und in der er auch wieder vernichtet werde - so lange haben die hier genannten hohen Vorstellungen für ihn keine Bedeutung. Wer aber erfahren hat, dass durch seine beharrliche Läuterung auch der sinnliche Weltandrang immer geringer wurde und das Erlebnis der Weltfreiheit zunahm und zunahm, der hat damit erfahren, dass die Welt, das Welterlebnis gewirkte Wirkung ist, gewirkt aus den inneren Mächten der Triebe, des Begehrens und Hassens. Deshalb weiß er nun mit jener Sicherheit und Klarheit, wie sie die Erfahrung immer mit sich bringt, dass allein sein früherer Wahn *(avijjā)* der Weltgestalter war, dass das Weltgespinst in jeder seiner Einzelheiten gesponnen war aus früheren weltver-

flochtenen, „Welt" flechtenden Vorstellungen und Gedanken und dass das Aufhören des weltverflechtenden Ausspinnens auch zum Aufhören des weltlichen Erscheinungsandrangs geführt hat und führt. Er weiß: Diese Welt ist Wirklichkeit, ist aber nicht letzte Wirklichkeit, ist aus Wahn gewirkte Wirkung, die mit Aufhebung des Wahns entwirkt wird, verflüchtigt wird.

Zum Zweck der vorletzten Verflüchtigung, der Auflösung der vorletzten weltwirkenden Wirksamkeiten dient die Übung in den drei formfreien Vorstellungen.

Sāriputto sagt, dass das so Erreichte mit dem Auge der Weisheit erkannt werde und dass der Zweck der Weisheit das Darüberstehen, das Durchschauen, das Ablösen sei.

Der unbelehrte Mensch bleibt verflochten mit den jeweiligen durch die Sinne erfahrenen Begegnungen, lässt sich bei ihnen nieder, und eben damit spinnt er weiter am Welterlebnis. Wer aber durch die weltlosen Entrückungen die Relativität der erlebten Welt erfahren hat und die unermessliche Seligkeit und Todfreiheit der Weltauslöschung, der Nicht-mehr-Welt erfahren hat und immer wieder erfahren kann, der bleibt auch, wenn er nach den Entrückungen zur sinnlichen Wahrnehmung zurückkehrt, dieser wieder eintretenden Welterscheinung gegenüber zurückhaltend, verflicht sich nicht mehr mit ihr, steht darüber, hält sich die erkannte Wahrheit gegenwärtig und durchschaut die begegnenden Einzelheiten als die Wiederkehr des aus früherem Wahn Gesponnenen. In dieser Durchschauung gibt er sie auf. Einzelheit um Einzelheit gibt er auf bis zur vollständigen Stilllegung der programmierten Wohlerfahrungssuche. Jede Aufgabe dieser letzten gewirkten Wirkungen ist ein weiterer Schritt auf die endgültige Freiheit hin.

Wenn die programmierte Wohlerfahrungssuche unmittelbar mit dem Auge der Weisheit durchschaut wird, dann läuft sie dadurch aus, weil das früher als Wohl Betrachtete nicht mehr als Wohl oder überhaupt als seiend angesehen wird. Dieser Übergang vollzieht sich in der Weise, dass der Übende denkt: „Da ist nicht irgendetwas." Mit diesem Leitbild, mit dieser

Vorstellung hindert der Übende die bisher laufende programmierte Wohlerfahrungssuche, noch irgendetwas zu erfahren.

Auch die Vorstellung: „Es gibt nicht irgendetwas" ist noch eine Wahrnehmung, eine Vorstellung. Auch diese zu lassen, übt sich der Heilsgänger. Er meidet das Angezogenwerden von jeglicher Wahrnehmung, und sei sie noch so fein. Von denjenigen Mönchen, die in ihrer Läuterung so weit gediehen sind, dass sie öfter die letzte, feinste Erlebensmöglichkeit erreichen, die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung, heben manche zeitweilig durch Aufhebung allen Wollens - auch diesen Gleichmut begrüßen zu wollen - alles Wahrnehmen auf, so dass nichts mehr erfahren wird, Wahrnehmung und Gefühl aufgelöst sind. Diese formfreie Erfahrung in ihrer höchsten Übungsspitze - der Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung: ohne Wahrnehmung - *asaññī* - entspricht dem Nibbāna nach Ablegen des Körpers.

Die Bedingungen für die rechte Anschauung

Welche Bedingungen liegen nun, Bruder, der rechten Anschauung zugrunde? –

Zwei Bedingungen, Bruder, liegen der rechten Anschauung zugrunde: die Stimme eines anderen und aufmerksame Betrachtung der Herkunft der Erscheinungen. Das sind die zwei Bedingungen, Bruder, die der rechten Anschauung zugrunde liegen. –

1. Die Stimme eines anderen - damit ist gemeint die Stimme eines heilskundigen Menschen. Diese Stimme dringt noch heute aus den Lehrreden des Erwachten zu uns. Die Lehrreden sind von den größten heilskundigen Menschen dieser Welt - dem Buddha und seinen triebversiegten Mönchen - gesprochen und gelehrt worden.

2. Die auf die Herkunft (yoni, wörtlich „Schoß“) der Erscheinungen gerichtete aufmerksame Beobachtung - damit ist gemeint, die Triebe mit Anziehung und Abstoßung bei sich spüren und beobachten, erkennen, wie sie Gefühle auslösen, die den Geist blenden, wodurch die Triebwucht noch verstärkt wird. Wir können es in unserem Leben bei uns beobachten, dass nicht der Leib die Triebe bewegt und lenkt, sondern dass die Triebe über den Geist den Leib bewegen und lenken, dass die Triebe also dem Leib vorgeordnet sind. Da aber der Leib die Triebe weder bewegt noch lenkt noch sonstwie beeinflusst, sondern nur das Werkzeug als Empfänger und Sender in der leiblichen Dimension darstellt, so kann auch der Wegfall des Leibes auf die Triebe keinerlei Einfluss ausüben.

Die auf die Herkunft der Erscheinungen gerichtete aufmerksame Beobachtung bewirkt das Unterlassen von triebgelenkten Überlegungen, das Zurücktreten von der programmierten Wohlerfahrungssuche, ein Sich-Zurücknehmen in dem Wunsch nach Orientierung.

Die Aufmerksamkeit auf die alleinige Beeinflussung der Triebe durch geistige Bewertung (*Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz - M 19* - das Herz: das ist die Gesamtheit der Triebe) wird in Vollkommenheit gewonnen durch die Belehrung seitens eines Erwachten oder eines, der die Heilslehre des Erwachten verstanden hat, und für uns durch das Studium der Lehrreden.

Fünf unterstützende Eigenschaften der rechten Anschauung

Mit welchen Eigenschaften unterstützt, Bruder, führt die rechte Anschauung zur Frucht der Gemüterlösung und zu dem Gewinn dieser Frucht, zur Frucht der Weisheiterlösung und zu dem Gewinn dieser Frucht? –

Da wird die rechte Anschauung unterstützt durch Tugend (sīla), Kenntnis (suta), lehrreiches Gespräch (Erfahrungsaustausch - sākaccha), innere Ruhe (sa-

matha), ungetrübten hellen Klarblick (vipassana). Durch diese fünf Eigenschaften unterstützt, führt die rechte Anschauung zur Frucht der Gemüterlösung und zu dem Gewinn dieser Frucht, zur Frucht der Weisheiterlösung und zu dem Gewinn dieser Frucht. –

Die erste dieser fünf Hilfen der rechten Anschauung ist die Tugend (*sīla).* - So schwer die Tugend zu erwerben ist für den, der vom Heilsstand nichts weiß, der seine Ziele in der Welt hat und auf Besitz, Genuss, Macht und Ansehen aus ist, so wenig auch wird der Heilsgänger, der den Samsāra kennen und fürchten gelernt hat, in der Aneignung der rechten, tugendlichen Lebensweise behindert, weil er in dieser Welt keine endgültigen Ziele mehr hat.

Die zweite notwendige Hilfe der rechten Anschauung ist die reiche Kenntnis der Belehrungen des Buddha *(suta).* Der Heilsgänger, der die Gebrechlichkeit und die Wahndimension der gewordenen Erscheinungen und die Freiheit davon begriffen hat, kann nicht mehr „vom Brot allein leben", sondern will sich immer wieder an den Ausblicken stärken und laben, die der Erwachte mit seinen Unterweisungen vermittelt.

Die dritte erforderliche Unterstützung der rechten Anschauung ist das erfahrungsaustauschende Gespräch mit Gleichstrebenden (das auch schriftlich stattfinden kann), wodurch man aus eigenen geistigen Sackgassen herauskommen, ergänzende Aspekte der Lehre und der Praxis kennenlernen kann und auch ermuntert und ermutigt wird.

Die vierte und fünfte Hilfe bilden die innere Ruhe *(samatha)* und der nur dadurch mögliche ungetrübte helle Klarblick *(vipassana).* Diese beiden zusammengehörigen Eigenschaften spielen in allen höheren Heilslehren eine bedeutende Rolle. Das Gemüt oder die „Seele" des Menschen werden gern mit dem Meer oder dem Wasser eines Sees verglichen, und es wird gesagt, dass man in einem wogenden oder auch nur gekräuselten Wasserspiegel nichts richtig erkennen könne, weil

alles verzerrt wird. Wenn das Wasser zur Ruhe kommt und die Oberfläche spiegelglatt wird, dann kann man darin alles erkennen, wie es ist. So auch werden die Wahrheiten von dem durch Triebe aufgewühlten Geist nicht gesehen, offenbaren sich nur dem beruhigten Geist.

Daraus zeigt sich zugleich, dass diese Eigenschaften erst in dem Zustand fortgeschrittener Reife ausgebildet werden können. Der normale Mensch ist fast ständig in mehr oder weniger erregter und oft leidenschaftlicher Gemütsbewegung. Die inneren Triebe drängen auf Erfüllung und Befriedigung, und so wird der Mensch herumgejagt, und darum ist sein Gemüt kein klarer Wasserspiegel, und darum kann er die Wahrheit nicht sehen. Er sieht nur seine vermeintlichen Interessen und sieht selbst diese verzerrt und sieht Hindernisse, wo oft keine sind, und sieht die wahren Hindernisse seines Heils nicht. Aber gerade diese gilt es zu sehen.

Wer aber durch die Unterweisungen des Erwachten das Gesetz des Samsāra versteht und sich auf dem Weg zu Heilsentwicklungen befindet und auf diesem Weg die ersten drei der Förderungen und Hilfen der rechten Anschauung sich allmählich erworben hat, der erfährt 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 wird heller und erlaubt einen tiefergehenden Einblick in die wirklichen Zusammenhänge des Samsāra.

Drei Daseinsarten gibt es

Wie viele Daseinsarten gibt es, Bruder? –
Drei Daseinsarten gibt es, Bruder,
Dasein in der Erfahrnis der Sinnensucht (kāma-bhava),
Dasein in der Erfahrnis der Reinen Form (rūpa-bhava),

Dasein in der Erfahrnis der Formfreiheit (arūpa-bhava). –

l. In der untersten der drei Daseinserfahrnisse, in der Sinnensuchtwelt, die von den untersten Höllen über die Tierheit, das Gespensterreich, Menschentum bis zu den höchsten der sinnlichen Götter reicht, herrscht nach dem Maßstab der Erwachten, die von ihrer Warte vollkommensten Wohls her alle Leiden aller Grade kennen, durchgängig größtes Leiden, auch in den Augenblicken der „Befriedigung" der Triebe, des Kratzens und Reißens und Versengens der Aussatzwunden, als welche der Erwachte die Triebe bezeichnet. Die Erwachten sehen natürlich auch den relativen Unterschied innerhalb der Sinnensuchtwelt, zwischen Höllen und Himmeln, aber dieser Unterschied, der uns gewaltig zu sein scheint, ist auf die ganze Spanne vom vollkommensten Wohl bis zu den äußersten Qualen gesehen, nur sehr gering. Denn alle Wesen der Sinnensuchtwelt leben nicht unmittelbar, sondern mittelbar, indem sie durch die Sinnesdränge in den Sinnesorganen Außenwelt erfahren: die innere Empfindlichkeit (Aussatzwunden) wird berührt.

2. In der mittleren der drei Daseinserfahrnisse, der Welt der reinen, nicht als Begehrensobjekte verzerrten Formen, deren geringste von den Indern als brahmisches Dasein bezeichnet wird, leben die Wesen weitgehend in den ersten bis mittleren Tiefen der Herzenseinigung - an unseren Verhältnissen gemessen ist das ein seliger Herzensfrieden - aber nach dem Maßstab der Erwachten, die sich bis zum vollendeten Wohl des Nirvāna hinauf- und hinausgearbeitet haben, ist auch dort noch kein Frieden. Denn die verschiedenen Grade der Herzenseinigung müssen immer wieder angestrebt werden, weil sie wechseln und sich wandeln - und das Absinken aus einem höheren Grad des Friedens in einen geringeren wird als minderwertig empfunden und zwingt zum Streben. Der Wahn jener Wesen ist

längst nicht mehr so grob wie der unsrige, und darum sind auch deren Leiden nicht mehr so stark.

3. In dem obersten der drei Bereiche, im formfreien Dasein, herrscht ein Zustand von erhabener Ruhe, von regloser Erhabenheit. An diesem Zustand ist unzulänglich hauptsächlich die Tatsache, dass er noch bedingt ist, und zwar durch zwei der fünf Zusammenhäufungen, durch Gefühl und Wahrnehmung, bedingt, aus welchen er besteht. Da alles Bedingte mit den Bedingungen steht und fällt, so wird auch dieser Zustand im Lauf der Zeit aufgezehrt, und danach fallen jene Wesen je nach dem Grad ihrer noch latenten Belastung wieder in den mittleren oder gar unteren Daseinsbereich, also in größeres Leiden zurück.

Immer erneute Wiedergeburt durch Gefühlsbefriedigung aus Wahn und Durst

Aus welchem Grund, Bruder, gibt es immer wieder Geburt in einer neuen Daseinsform? – Weil die Wesen, Bruder, vom Wahn gehindert, vom Durst verstrickt, immer wieder auf Befriedigung aus sind, darum reißt es sie zu immer neuer Geburt in einer neuen Daseinsform. –

Aus welchem Grund aber, Bruder, gibt es keine Geburt in einer neuen Daseinsform? – Durch Abblassen des Wahns, durch Aufsteigen von Wahrwissen, durch Aufhebung des Durstes gibt es keine Wiedergeburt in immer neuer Daseinsform. –

Je stärker ein Wohlgefühl ist, um so mehr dürsten die Wesen nach Wiederholung. Durst ist bewusst gewordener Drang nach einem bekannten wohltuenden Erlebnis. Von dem Durst sagt der Erwachte, dass er auf dieses und jenes setzt, mit diesem und jenem rechnet, seine Wünsche zu befriedigen sucht. Ebenso geht es umgekehrt bei besonders schmerzlichen Erlebnis-

sen, so dass in solchen Fällen ein Durst aufkommt, sie zu vernichten.

Durst ist also ein inneres lechzendes Verlangen nach den verschiedenen sinnlichen und geistigen Erlebnissen, das, obwohl zur Erhaltung des Körpers oft nicht nötig, doch so stark sein kann wie das Bedürfnis nach Einatmen, Ernährung und Schlaf. Es ist bewusst gewordener, im Geist sich meldender Drang, dessen Erfüllung zur Erhaltung der normalen entspannten Gemüts- und Geistesverfassung ebenso unerlässlich ist wie die Deckung des Bedarfs des Körpers zu seiner Erhaltung. Aber im Gegensatz zum Körper kann das Herz, die Gesamtheit der Triebe, am Mangel, an der Nichterfüllung seiner Bedürfnisse, nicht sterben. So sind seinen Spannungsqualen kaum Grenzen gesetzt.

In jedem Augenblick nehmen die Sinne die verschiedensten Eindrücke auf; dabei werden die Triebe in den Sinnesorganen entsprechend vielfach berührt. Und weil die Erlebnisse ununterbrochen anbranden, darum wird der Durst so wenig bemerkt. Und weil wir ihn nicht merken, darum täuschen wir uns über den Sog des Durstes, von welchem der Erwachte sagt: *Kein Strom rast wie der Durst dahin. (Dh 251)* Und:

Vom Durst getrieben sind die Wesen, sie rennen rund herum,
gejagten Hasen gleich. (Dh 342)

Der Treiber, der Durst, jagt den Körper hierhin und dorthin, damit die Triebe des Wollenskörpers durch Berührung möglichst befriedigt werden, in immer neuer Hetze nach immer neuen befriedigenden Wahrnehmungen. Immer ist die durstgelenkte Aktivität der Wesen darauf gerichtet, zum möglichen Wohl hin-, vom Weh fort zu kommen.

Bei aller Kraft des Durstes besteht er aber doch nicht aus sich heraus, er ist nicht die selbstständige Macht, als die er erscheint, sondern er steht und fällt mit der Kraft der Triebe und der von ihnen entworfenen gefühlsbesetzten Wahrnehmung, die der Erwachte als Blendung *(moha)* bezeichnet. Die

Triebe wählen das zu Beachtende nicht aus nach Vernunft, Moral oder Notwendigkeit, sondern die Stärke der Triebe, das Anliegen bestimmt bei der Berührung mit dem als außen Erfahrenen völlig blind die Stärke des Gefühls. Hinzu kommt, dass die gefühlsbesetzten Wahrnehmungen, die den Geist füllen, in diesem die wahnhafte Vorstellung erzeugen: „Der Empfindende bin ich, das Empfundene ist die Welt" und „Dies gefällt mir, jenes missfällt mir." Nur auf Grund dieser Wahnvorstellung von Ich und Welt kann Durst aufkommen: ge--spürte Zuneigung zu diesem oder Abneigung gegen jene Objekte.

Der normale unbelehrte Mensch ist durch seinen wahnhaften Glauben an ein Ich und an eine Welt und durch seinen schmerzlich drängenden sechsfältigen Durst dem Samsāra verfallen: Eine von den Trieben kommende traumhafte Wahrnehmung nimmt er für äußeres wirkliches Geschehen („Welt"), das von ihm erlebt würde („Ich"). So folgt er der Fata Morgana und strebt die von ihr angebotenen, den Trieben verlockend erscheinenden Objekte an, sucht zu vermeiden, was an dieser Fata Morgana als Schreckliches erscheint, und kann doch letztlich dem, was seinem Geist als das Schrecklichste erscheint, nicht entgehen - dem, was er als die Vernichtung des Ich empfindet oder im Geist für Vernichtung hält - dem körperlichen Tod.

So ist der triebbedingte Wahn, sich als ein „Ich in einer Umwelt" aufzufassen, die noch vor dem Durst liegende Ursache für die Fortsetzung des Seins.

Solange Wahnwissen ist, dass ein Ich einer objektiven Welt ausgeliefert ist, dass es in der Welt Schönes und Angenehmes und Unschönes und Unangenehmes gibt und dass man das Schöne und Angenehme möglichst erlangen und das Unschöne und Unangenehme möglichst von sich abhalten, es forttun sollte, so lange ist Durst auf Welt. Und je mehr dem Durst gefolgt wird, um so mehr befestigt sich der Wahn: „Ich erlebe dieses oder jenes Angenehme oder Unangenehme."

Durst und Wahn sind der Grund, dass immer wieder neue Körper angelegt werden. Im Tod steigt die Psyche, die Gesamtheit der Triebe samt Fühlen und Denken zusammen mit dem feinstofflichen Körper als vollständige „Person" aus, wird weiter von Durst und Wahn getrieben, neue Körper anzulegen.

Der Erwachte bezeichnet denjenigen Menschen, der durch das sichere und endgültige Verständnis des schier endlosen Daseinsleidens und danach durch das Verständnis des einzig möglichen und sicheren Auswegs aus diesem Leiden sich nun unwiderruflich auf dem Ausweg befindet und in allerhöchstens sieben nacheinander folgenden Leben den endgültigen Heilsstand gewinnt, als Stromeingetretenen, als in der Anziehung des Heils Befindlichen. Diesem Heilsgänger sind die Bande des Wahns abgenommen. Er kann bei nüchterner Überlegung nicht mehr dem trügerischen Anschein, dem Wahneindruck, verfallen, den die sinnliche Wahrnehmung auch ihm immer noch aufdrängen will, dem Eindruck, dass da ein empfindendes Ich sei, dem die erlebte Welt gegenübersteht. Vielmehr sieht er, dass die gefühlsbesetzten Blendungsdaten im Geist diesen Wahn erzeugen, und er sieht, dass alles Dürsten der Wesen, sowohl das drängende Verlangen nach den einen wie das besorgte Fliehen und Vermeiden der anderen Eindrücke eine Krankheit des mit Trieben besetzten Herzens und die Ursache allen Leidens ist, das sich so lange fortsetzt, als diese Krankheit nicht geheilt ist. Von jetzt an denkt er bei jedem bewusst gewordenen sehnenden Verlangen nach den einen und spontaner Abwendung von den anderen äußeren Erscheinungen immer mehr daran, dass die Befriedigung des Durstes Leiden bringt, ihn im leidvollen Samsāra festhält. So sind ihm auch die Bande des Durstes (im Geist) genommen worden. Er kann nicht mehr irgendeine der fünf Zusammenhäufungen endgültig als wohlversprechend ansehen.

Allen Durst hat der Heilsgänger durchaus noch nicht aufgehoben, aber er kann ihn nicht mehr positiv bewerten, die Bande des Durstes sind ihm abgenommen. Er kann den Durst nicht anerkennen, selbst wenn er ihm folgen muss und selbst

wenn er weiß: „Im Augenblick tut es wohl.“ Auf die Dauer aber hat er den fünf Zusammenhäufungen gekündigt. Weil Zuneigung und Abneigung ist, darum müssen bei den Berührungen noch entsprechende Wohl- und Wehgefühle aufkommen, und darum muss aus den Trieben sofort wieder ein Wille im Geist aufspringen, das Wollen, da und dort die Erfüllung des Begehrten zu erreichen. Aber in dem Augenblick, in dem dem Geist der Willensreiz bewusst wird: „Das da wäre jetzt schön, das möchte ich", da sagt derselbe Geist, in dem die Wahrheit enthalten ist: „Das tut nur im Augenblick wohl, aber es hält im Elend fest." Die Sinnensucht verführt zu dem Gedanken: „Sieh mal, wie nett!" Dann kommt es darauf an, selber den Wahn zu überwinden: „Wem gefällt das? Dem Begehren nach Formen. Wie sieht diese Form in zwanzig, in fünfzig Jahren aus? Sich daran momentan erfreuen, ohne Erinnerung an das Elend und das Entrinnen, hieße, später den Schmerz des Entbehrens erleben zu müssen." Durch diesen Anblick wird das Elend der Sinnlichkeit offenbar und das Begehren nach dem Unbeständigen gemindert. Und je mehr sich so das Begehren mindert, um so leichter fällt am nächsten Tag die gleiche Betrachtung.

Von dem Geheilten, der von allen Trieben frei ist und damit von Wahn und Durst, sagt der Erwachte in einem Gleichnis (M 105), dass ihm die sinnliche Welt nicht mehr länger als eine zwar vergiftete, aber dennoch köstlich lockende Speise erscheine (wie dem Heilsgänger), sondern wie eine giftige Schlange, die nicht nur wegen des Gifts, sondern auch wegen ihres Aussehens keinen Gedanken an Befriedigung aufkommen lässt. Für den Geheilten, der in endgültiger Sicherheit, im vollendeten Wohl wohnt, das durch nichts gestört werden kann, sieht nichts mehr verlockend aus. Niedrigste und höchste Götterformen durchschaut er gleicherweise als aus Wahn gebraut, dem Wechsel und Wandel unterworfen - als Giftschlange, die aber seinem absoluten Frieden nichts mehr anhaben kann.

Was ist nun, Bruder, die erste weltlose 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, die erste weltlose Entrückung. –

Aus was für Eigenschaften, Bruder, besteht die erste Entrückung?–

Wenn ein Mönch die erste Entrückung erreicht, ist er dem Erwägen und Sinnen zugeneigt, der geistigen Beglückung bis Entzückung, innerem Wohl und der Herzenseinigung zugeneigt. Aus diesen fünf Eigenschaften besteht die erste weltlose Entrückung. –

Welche Eigenschaften, Bruder, sind in der ersten Entrückung aufgegeben und mit welchen Eigenschaften ist die erste Entrückung ausgestattet? –

Der Mönch, der die erste weltlose Entrückung erreicht, hat weltliches Begehren, Antipathie bis Hass, Beharren im Gewohnten, Geistes- und Gewissensunruhe, Daseinsbangnis aufgegeben und ist dem Erwägen zugeneigt, der geistigen Beglückung bis Entzückung, dem inneren Wohl und der Herzenseinigung zugeneigt. Diese fünf Eigenschaften sind in der ersten Entrückung aufgegeben, und mit diesen fünf Eigenschaften ist die erste Entrückung ausgestattet. –

Von den vier weltlosen Entrückungen, die der Erwachte nennt, fragt der ehrwürdige Mahākotthito hier nur nach der ersten. - Weltlose Entrückungen werden dadurch erfahren, dass sich die innere Grundbefindlichkeit erhöht. Die Beschreibung dieser Erhöhung geht in den Lehrreden der jeweiligen weltlosen Ent-

rückung voraus. Die Grundbefindlichkeit, die den Reifezustand ausmacht, der die erste Entrückung einleitet, besteht darin, dass der Übende durch erhebende, weltliche Perspektiven sprengende Einsichten innere Freude und Beglückung erfährt. Die programmierte Wohlerfahrungssuche geht diesem Wohl nach und wird so von allem Außen abgezogen. Dadurch tritt auch die Wahrnehmung vom eigenen Körper zurück, und es wird durch Beruhigung des Körpers ein so großes überweltliches Wohl erfahren, dass Ich und Welt vergessen sind. Der Mensch blickt nicht mehr durch die Augen nach außen, horcht nicht mehr durch die Ohren nach außen, sondern tritt über alle sinnliche Wahrnehmung hinaus, weil er der inneren Seligkeit ganz hingegeben ist. Durch das Aufbrechen des inneren Glücksgefühls steht die fünffache sinnliche Wahrnehmung für eine Zeitlang still: Der Übende ist der gesamten Ich- und Weltwahrnehmung entrückt. Dieser Fortfall von Ich und Umwelt, das Übersteigen des sinnlichen Erlebens, das ist die eigentliche Entrückung. In den Lehrreden heißt es von diesem Vorgang:

Wenn der Geist verzückt ist, wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl; vom Wohl durchtränkt, wird das Herz geeint.

Herzenseinigung, d.h. Aufhören des Süchtens nach außen, bedeutet zugleich den Fortfall der Wahrnehmung von Welt und Ich.

Das ununterbrochene Lugen durch die Augen nach außen, das Lauschen durch die Ohren, das Riechen durch die Nase usw. - all dieses Süchten kommt zur Ruhe. Die Berührungen des Wollenskörpers mit den Formen, Tönen usw., die die Erfahrungen auslösen, finden nicht statt, „Welt" wird nicht erlebt. Auch die vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche steht still. Während man im Schlaf aus großer Müdigkeit von der sinnlichen Wahrnehmung zurücktritt, bei Ohnmachten, Koma oder aus großen Schmerzen die sinnliche Wahrnehmung aufhört, so ist bei den Entrückungen umgekehrt ein inneres Wohl, welches alles nur irgendwie mit den Sinnen

erreichbare Wohl unendlich übersteigt, der Grund für das Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung.

Ein zur weltlosen Entrückung Fähiger ist von fünf Hemmungen frei:

1. Er ist frei von weltlichem Begehren, von dem Bedürfnis nach fünffacher sinnlicher Wahrnehmung. Statt nach außen zu lungern, lebt er im Eigenwohl, im Wohl seiner hellen Grundverfassung und erfährt den Gewinn innerer Unabhängigkeit.
2. Er ist frei von Antipathie bis Hass. Keine Wahrnehmung kann ihn dazu bringen, ablehnend und rücksichtslos zu sein.
3. Er ist frei vom Beharren im Gewohnten. Der Übende weiß, dass Wahrnehmung Täuschung ist, dass er den Wahn, ein mit dem Körper sterbliches Ich in der Welt zu sein, durchbrechen, übersteigen und überwinden kann. Diese Erfahrung erfüllt ihn mit jenem gewaltigen Freiheitsgefühl, das alles träge Beharren im Gewohnten vertreibt.
4. Er ist frei von der Gebundenheit an die vielfältige Unruhe der vielfältigen erregenden Gedanken und Vorstellungen, die aus seinem Triebhaushalt aufkommen. Er ist nicht mehr ausgeliefert dem fast zwangsläufigen Gang der geistigen Assoziationen, der an die Ich-bin-Vorstellung gebundenen Gedankenwege.
5. Der zur weltlosen Entrückung Fähige hat erfahren können, dass er durch die Befreiung von der Sinnensucht wie von Schuldenlast frei geworden ist, dass er durch die Befreiung von Antipathie bis Hass hell geworden ist, dass er unabgelenkt von Trägheit und Unruhe den Zusammenhang der Existenz sehen kann. Wie könnte ein solcher noch Daseinsunsicherheit empfinden, von Daseinsbangnis bewegt sein! Die fünfte Hemmung, Daseinsbangnis, ist durch die Aufhebung der anderen vier Hemmungen wie von selber aufgelöst, dahingeschwunden.

Diese fünf Hemmungen sind bei dem zur Entrückung Fähigen aufgehoben.

Es sind da diese fünf Sinnesdränge (indriya), deren jeder in einem anderen Revier seine Weide hat und wo auch nicht einer an dem Weidebereich irgendeines anderen teilnimmt: der Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster. Wer oder was ist da nun, Bruder, der Hirte und Fürsorger (patisarana) dieser fünf Sinnesdränge, der an ihren unterschiedlichen Weidebereichen teilnimmt? –

Diese fünf Sinnesdränge, Bruder, deren jeder in einem anderen Revier seine Weide hat und wo auch nicht einer an dem Weidebereich irgendeines anderen teilnimmt: der Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, die haben den Geist als Hirten und Fürsorger, der an allen ihren Weidebereichen teilnimmt.

Jeder der fünf Sinnesdränge erfährt bei der Berührung Außendinge, beurteilt sie nach seinem Geschmack mit Wohl- oder Wehgefühl und reicht sie gefühlsbesetzt als Form-Wahrnehmung, Ton-Wahrnehmung usw. dem Geist weiter.

Alles von den fünf Sinnesdrängen Erfahrene ergibt für sich noch keinerlei Sinn. Mittels des Lugers werden lediglich Formen und Farben erfahren, die als angenehm oder unangenehm beurteilt werden. Dass diese Formen oder Töne 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 kann außerdem innere Vorgänge beobachten und bedenken.

Das durch die Sinnesdränge dem Geist als Form-Wahrnehmung usw. Gemeldete wird sofort im Geist zueinander geordnet, wird bewegt im Assoziieren und Kombinieren der einzelnen Sinneserfahrungen: *Durch den Geist (mano) und die*

Dinge (dhamma) entsteht die Geist-Erfahrung (mano-viññāna). Aus den in den Geist gelangten Erfahrungen macht sich der Geist einen Sinn und eine Vorstellung, an welchen die stärkeren Sinneseindrücke mehr, die schwächeren weniger Anteil haben. Zum Beispiel die Verbindung von Kaffeegeruch mit Kaffeegeschmack und dem Aussehen von Kaffee machen den Kaffee im Geist bestimmter Menschen zu einer angenehmen Ding-Wahrnehmung *(dhamma-saññā):* „Wohl tut das", wodurch im Dienst des Triebs der im Geist ausgebildete Lauf, die programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna)* aktiv wird: „Diesen Kaffee möchte ich haben, woher bekomme ich ihn." Jede Handhabung des Körpers und des Geistes ist nun erfahrungsbegründete Erfahrungssuche, ist die aus bisheriger Wohl- und Wehe-Erfahrung programmierte Lenkung des Körpers und das Assoziationsgefälle des Geistes.

Weil also alle Wohl- und Wehe-Erfahrungen der fünf Sinnesdränge im Geist gesammelt und programmiert 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 *(viññāna-sota)* den ganzen Körper bewegen und damit die Sinnesdränge an die Orte der Befriedigungsmöglichkeiten bringen kann, darum wird er als Fürsorger, Betreuer der fünf Sinnesdränge bezeichnet.

Lebenskraft und Wärme bestehen in gegenseitiger Abhängigkeit

Diese fünf Sinnesdränge, Bruder, der Luger im Auge, der Lauscher im Ohr, der Riecher in der Nase, der Schmecker in der Zunge, der Taster im ganzen Körper, durch was bedingt bestehen sie? –
Diese fünf Sinnesdränge, Bruder, bestehen durch die Lebenskraft (āyu). –

Die Lebenskraft aber, Bruder, wodurch bedingt besteht sie? – Die Lebenskraft, Bruder, besteht bedingt durch Wärme (usmā). – Die Wärme aber, Bruder, wodurch bedingt besteht sie? – Die Wärme, Bruder, besteht bedingt durch die Lebenskraft. – So verstehen wir die Rede des ehrwürdigen Sāriputto folgendermaßen: Die Lebenskraft besteht durch die Wärme und die Wärme besteht durch die Lebenskraft. Was ist, Bruder, der Sinn dieser Rede? –

So will ich dir denn, Bruder, ein Gleichnis geben. Durch Gleichnisse wird da manchem verständigen Menschen der Sinn einer Rede klar. Gleichwie etwa, Bruder, bei einer brennenden Öllampe durch die Flamme der Lichtschein erscheint und durch den Lichtschein die Flamme - ebenso nun auch, Bruder, besteht die Lebenskraft durch die Wärme und die Wärme durch die Lebenskraft. –

Der Begriff „Lebenskraft" als Übersetzung für das Pāliwort *āyu* ist schon mehr Interpretation vom Standpunkt der westlichen Weltanschauung. Mit *āyu* ist eine bestimmte Kraftreserve gemeint, von welcher die Höchstdauer des Körpers und der mehr glatte oder gehemmte Ablauf seiner Funktion abhängt. Diese Kraftreserve nimmt vom ersten Atemzug des Säuglings an langsam aber stetig ab. Es ist damit aber nicht die physische Muskelkraft gemeint. Auch ein muskelschwacher Mensch kann viel *āyu* haben und älter werden als ein muskelstarker Mensch. Die missverständliche Übersetzung von *āyu* mit „Lebenskraft" lag nahe, weil hier im Westen das „Leben" mit dem Bestand des Körpers als identisch gesehen wird. Doch denkt der Inder an das ausweglose Daseinslabyrinth, wo ihm auch nach Ablegen dieses Körpers die weitere Umherwanderung, also weiteres und weiteres Leben, bevorsteht. Darum fasst er *āyu* nicht als „Lebenskraft", sondern als die die Körperdauer und die Gesundheit bedingende Kraftreserve auf.

Wir können dieses Kraftreservoir mit dem Verhältnis der Benzinmenge zu der Fahrdauer des Autos vergleichen. Je mehr Kraftstoff im Tank ist, um so länger fährt der Wagen. Beim Auto können wir wieder nachfüllen, nicht aber bei der „Lebenskraft“.

Die Wärme (*usmā*) ist die Folge der gesamten vegetativen Vorgänge. Durch Einatmung kommt Sauerstoff in den Körper, durch den Herzschlag kommt Blut in die Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird; dadurch kann der Verbrennungsprozess der Nahrung stattfinden, wodurch Wärme erzeugt wird und so der Körper in einer bestimmten Temperatur gehalten wird. Wenn der Körper kalt wird, kommt dieser Prozess zum Stillstand. Wir sehen es an Tieren, die in den Winterschlaf fallen. Wenn die Körpertemperatur einen bestimmten niedrigen Grad hat, kommen die Körperfunktionen zum Stillstand. Das Tier merkt es rechtzeitig vorher, geht in eine Höhle und hält seinen Winterschlaf. Die Lebenskraft ist noch da, aber so viel Wärme ist fort, dass die Sinneswerkzeuge nicht funktionieren. Das Tier sieht, hört, riecht, schmeckt und tastet während dieser Zeit nichts. Wir nennen den Wegfall der sinnlichen Wahrnehmung Winterschlaf. Aber es bleibt ein Rest Wärme wirksam, und die Lebenskraft ist noch nicht abgelaufen. Bei im Frühjahr wieder steigender Außentemperatur steigt auch wieder die Körpertemperatur, und das Tier wird wieder wach.

Sāriputto sagt:

Die Lebenskraft besteht durch Wärme und die Wärme besteht durch die Lebenskraft. Gleichwie etwa bei einer brennenden Öllampe durch die Flamme der Lichtschein erscheint und durch den Lichtschein die Flamme - ebenso nun auch besteht die Lebenskraft durch die Wärme und die Wärme durch die Lebenskraft.

Die Flamme braucht, um zu brennen, Öl und den Sauerstoff der Luft. Je mehr Sauerstoff zugeführt wird, um so heller wird

die Flamme. Wenn wir Holz im Ofen verbrennen und lassen wenig Luft, also wenig Sauerstoff heran, dann entsteht keine Flamme, nur rote Glut glüht vor sich hin. Holz oder Öl ernähren das Feuer, sind Grundnahrung für das Feuer, aber wird die Luftzufuhr ganz gedrosselt, dann geht das Feuer aus, auch wenn der Ofen noch voll Holz ist.

Ebenso, wenn wir der Öllampe Sauerstoff entziehen, indem wir den Docht immer weiter herunterdrehen, so dass er nicht mehr in die Luft ragt und damit keine Luft, kein Sauerstoff zugeführt wird, dann erstickt die Flamme, sie muss ausgehen, obwohl noch Öl vorhanden ist.

So ist es beim Körper. Die Lebenskraft bzw. Kraftreserve des Körpers gleicht dem Öl in der Lampe, und die durch Stoffwechsel erzeugte Wärme des Körpers gleicht der Flamme, die einen schwachen oder starken Lichtschein erzeugt je nach der Menge des zugelassenen Sauerstoffs. Wenn dem Körper die Luft zum Atmen oder körperliche Nahrung, Wasser, Speise entzogen wird, so dass durch Mangel an Sauerstoff oder Speise keine Wärme mehr erzeugt wird, dann kann noch so viel Lebenskraft vorhanden sein, der Körper funktioniert nicht mehr. Wenn der Körper gesund geblieben wäre - durch Stoffwechsel weiterhin hätte Wärme erzeugen können -, wäre er gemäß seiner vorhandenen Kraftreserve vielleicht noch Jahrzehnte älter geworden, bis diese aufgebraucht wäre. Jede Krankheit wird in dem Maß lebensgefährlich, als sie die Wärmeerzeugung des Körpers beeinträchtigt, erschwert oder beendet.

So wie es zwei Bedingungen gibt, um das Feuer zu erhalten: 1. die Grundnahrung (z.B. Holz oder Öl) und 2. Luft, so gibt es zwei Bedingungen, um den Körper zu erhalten: Kraftreserve und Wärme. Die Kraftreserve ist karmisch gewirkt, sie betrifft die Dauer, die diesem Körper gegeben ist, wenn er nicht durch Krankheit frühzeitig stirbt. Wenn der Körper versagt, steigt das Wesen aus, lebt weiter.

Wenn ein Mensch sanft, still, harmonisch mit anderen lebt, nicht mit möglichst vielen der fünf Sinne starken sinnlichen Eindrücken nachgeht, dann wird viel weniger Lebenskraft aufgezehrt. Wenn hingegen der Mensch sinnlichen Eindrücken nachjagt -„Greif nur hinein ins volle Menschenleben, wo du es anpackst, ist es interessant" (Goethe) - also heute hier, morgen dort Lustbarkeiten aufsucht -, so ist das ein wilder Verzehr der Kraftreserve. Dadurch, dass einer wie selbstverständlich dem nachgeht, was die Triebe wünschen, ist das Leben rauschartig, der Stoffwechsel wird angeregt, erzeugt starke Wärme. So lebt der Mensch im Übermaß und verzehrt die Kraftreserve des Körpers. Die sinnlichen Bedürftigkeiten vergleicht der Erwachte mit juckenden Aussatzwunden, die man dauernd kratzen muss. Ein so gestaltetes Leben gilt in geistlichen Lehren als ein sehr niedriger Lebensstandard, gegenüber dem es viel reinere, unabhängigere gibt, die größeres Wohl ermöglichen, als man durch die Sinne erlangen kann.

Vom Geheilten wird gesagt: Er hat kein rasendes Brennen von Trieben mehr. Er ist ausgeglüht, abgekühlt, selbstständig, weil er außerhalb aller Bedürftigkeit lebt. Wer nichts mehr durch die Sinne braucht, sagt der Erwachte, kann mit diesem Körper bis zum Ende des Weltzeitalters bestehen; denn die Kraftreserve des Körpers würde fast nicht verzehrt werden.

Ein Gleichnis des Erwachten (A V,51) besagt: Der Mensch, dessen Triebe nicht mehr nach außen gerichtet sind, dessen Herz geeint ist, der in innerer Helligkeit lebt, ist wie ein Strom, der in der flachen Ebene dahinfließt und zu beiden Seiten eingedeicht ist. Der Strom kann mit seiner ganzen Kraft in eine Richtung strömen. Aber der Mensch, dessen Triebe nach außen gerichtet sind, ist, wie wenn der Strom die Deiche niedergerissen hätte. Der Strom ergießt sich somit in die Ebene in alle möglichen Richtungen. Die Kraft, die dem einheitlichen Strom innewohnte, ist verschwunden. Wir empfinden uns

als eine Einheit, aber der Erwachte zeigt: Was wir Ich nennen, ist wie sechs Tiere, die ein Mensch an Stricken gebunden hält. Die Stricke sind zu einem Knoten gebunden. Jedes Tier will in eine andere Richtung, und der Mensch wird zu diesem oder jenem Erlebnis hingerissen, wenn das Gedächtnis sagt: „O ja, da ist das Schöne, da will ich hin." Oder: „Das mag ich nicht, bloß weg." So wird der Mensch in alle Richtungen gerissen auf Grund der unterschiedlichen Wollensimpulse je nach der Vielfalt der Triebe. Wo die Triebe sind, entsteht statt des schlichten Wissens und Erfahrens eines, der in sich Genüge hat und ein dementsprechendes Wohl empfindet, durch die Berührung der Triebe die Berauschung, die Gefühlsvielfalt und damit Reaktionsvielfalt. So verzehrt der Mensch die Kraftreserve des Körpers, die ohne diese Berauschung unvergleichlich länger hält.

Die Lebenskraft ist etwas anderes als die Empfindungseigenschaft der Triebe

Ist wohl, Bruder, die Lebenskraft das gleiche wie die Empfindungseigenschaft (vedaniya dhamma)? – Nicht ist, Bruder, die Lebenskraft das gleiche wie die Empfindungseigenschaft. Wenn, Bruder, die Lebenskraft das gleiche wäre wie die Empfindungseigenschaft, so würde man einen Mönch, der in die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung eingetreten ist, nicht wieder daraus auftauchen sehen. Weil aber, Bruder, die Lebenskraft etwas anderes ist als die Empfindungseigenschaft, darum kann man einen Mönch, der in die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung eingetreten ist, daraus wieder auftauchen sehen. –

Des Menschen sichtbare Zuwendung zu der einen und Abwendung von der anderen Sache kommt zustande durch die unsichtbaren, latenten, aber hochempfindlichen und wirksa-

men Triebe in den Sinnesorganen und im Geist. Der nach Sinneseindrücken lechzende Wollens- oder Empfindungssuchtkörper *(nāma-kāya)* ist für die Berührung durch die Sinneseindrücke empfänglich, empfindlich. Er hat Empfindungseigenschaft: Er schmeckt das zur Berührung Gekommene ab und äußert Gefühl: „angenehm, unangenehm, weder angenehm noch unangenehm."

Die den Wollenskörper bildenden Triebe stellen einen ununterbrochenen Hunger nach Berührungen dar, der Bestimmtes wahrnehmen lässt und Bestimmtes nicht. Das Empfinden führt zur Wahrnehmung, und das liegt daran, dass wir in den Sinnesorganen bestimmte Anliegen haben, solche Formen zu sehen und nicht andere, solche Töne zu hören und nicht andere. Diese Anliegen, diese Triebe bewerten und beurteilen das an sie Herantretende und antworten mit Weh- oder Wohlgefühl.

Die Triebe selbst, sind, wie ihr Name sagt, die treibende Kraft. Doch sie wissen nichts von sich und wissen auch nicht, was sie brauchen. Aber ihre Sprache ist das Gefühl, und ihr entspanntes Seufzen bei befriedigenden Erlebnissen und ihr schmerzliches Stöhnen bei widerwärtigen Erlebnissen sind die Bausteine des Geistes: Sie prägen im Geist das Programm zur Wiederholung des Angenehmen und Vermeidung des Unangenehmen. Das ist die Tätigkeit der programmierten Wohlerfahrungssuche. Das drückt der Erwachte aus mit dem Begriff *„saviññāṇaka-kāya":* der von der programmierten Wohlerfahrungssuche im Dienst der Triebe eingesetzte Körper.

Die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung ist für den geheilten Mönch möglich, der alle Triebe und damit die Empfindungseigenschaft aufgehoben hat. Die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung: ohne Wahrnehmung - *asaññī* - entspricht dem Nibbāna nach Ablegen des Körpers. Wenn jegliche Wahrnehmung aufhört, dann - so wusste man im damaligen Indien - ist damit die letzte Erlebensmöglichkeit verschwunden. Und für die Dauer dieser Zeit wird nichts erfahren, weder Denkbares noch Empfindbares. Die Aufhebung von

Gefühl und Wahrnehmung dauert höchstens sieben Tage und wird durch vorhergegangenen Entschluss beendet (M 44), denn während der Dauer dieses Zustandes kann der Mönch wegen fehlender Wahrnehmung nichts beschließen. Der Geheilte kann zu Lebzeiten des Körpers wieder aus diesem Zustand auftauchen, weil seine Lebenskraft noch nicht zu Ende ist. Seine Empfindungseigenschaft, seine Empfindlichkeit durch die Triebe, ist aufgehoben, aber seine Lebenskraft besteht noch. Daran zeigt Sāriputto seinem Gesprächspartner - beides Mönche, die andere Mönche in dem Zustand der Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung erlebt haben -, dass die Empfindungseigenschaft der Triebe, etwas grundsätzlich anderes ist als die Lebenskraft des Körpers.

Lebenskraft, Wärme und die programmierte Wohlerfahrungssuche verlassen den toten Körper

Welche Eigenschaften, Bruder, haben nun diesen Körper verlassen, wenn er niedergestürzt daliegt wie ein willenloses Holzstück? – Wenn drei Eigenschaften diesen Körper verlassen haben: Lebenskraft, Wärme und die programmierte Wohlerfahrungssuche, dann liegt dieser Körper da, hingeworfen wie ein willenloses Holzstück. –

Diese drei Eigenschaften machen also jene zwei Faktoren aus, ohne welche vom lebendigen Menschen nur die Leiche übrig bleibt, und zwar bilden Lebenskraft und Wärme zusammen die vegetative Bewegtheit, während die programmierte Wohlerfahrungssuche der Lenker der Psyche und des Körpers ist. Sie bedient sich des Körpers, der nur durch die vegetative Bewegtheit einsatzbereit ist. Lebenskraft und Wärme verflüchtigen sich beim Tod; von der programmierten Wohlerfahrungssuche des Geistes dagegen sagt der Erwachte in vielen anderen Reden, dass diese beim Tod den Körper verlässt und

im Dienst der Triebe *(nāma-kāya)* unter solchen Umständen weiter agiert, die den inzwischen erworbenen Qualitäten der Triebe entsprechen.

Der Erwachte nennt zwei verschiedene Gründe für „Sterben", nämlich Krankheit und Alter. Das Sterben durch Krankheit (oder Unfall) bedeutet: Trotz noch vorhandener Lebenskraft hat die Wärmeerzeugung aufgehört, irgendwelche Organe haben ihre Funktion so gemindert oder eingestellt, so dass dadurch die vegetativen Vorgänge abbrechen müssen und der Körper erkaltet. Das würde beim Auto bedeuten, dass beim Motor etwas nicht mehr funktioniert, so dass der Wagen stehen bleibt, obwohl noch Kraftstoff vorhanden ist.

Das Sterben aus Altersschwäche dagegen bedeutet, dass die mitgegebene Lebenskraft im Lauf der Zeit aufgezehrt worden ist, so dass nun keine Wärme mehr erzeugt werden kann, obwohl die gesamten Organe des Körpers noch gesund und funktionsfähig sein können. Es ist so, wie wenn beim fahrenden Auto der Kraftstoff aufgebraucht ist, so dass der Wagen stehen bleibt, obwohl der Motor weiter funktionieren würde, wenn er Benzin hätte. So bewirken also immer Lebenskraft und Wärme im Zusammenwirken die Unterhaltung und Einsatzfähigkeit des Körpers. Bei dem Ausfall eines von beiden fällt auch das andere aus, und der Körper wird zur Leiche.

Der Unterschied zwischen einem Toten und einem Mönch in der Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung

Welcher Unterschied besteht nun, Bruder zwischen einem Toten, dessen Zeit abgelaufen ist, und einem Mönch, der in die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung eingetreten ist? –

Bei einem Toten, dessen Zeit abgelaufen ist, ist die körperliche Bewegtheit aufgehoben, zur Ruhe gekommen, ist die geistige Bewegtheit aufgehoben, zur Ruhe

gekommen, ist die Herzensbewegtheit aufgehoben, zur Ruhe gekommen, die Lebenskraft ist aufgezehrt, die Wärme verflogen, die Sinnestätigkeit hat gänzlich aufgehört.

Bei einem Mönch, der in die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung eingetreten ist, ist zwar die körperliche, geistige und Herzens-Bewegtheit aufgehoben, zur Ruhe gekommen, doch die Lebenskraft ist nicht aufgezehrt, die Wärme nicht verflogen, und die Sinne sind völlig rein (von Drängen).

Das ist der Unterschied zwischen einem Toten, dessen Zeit abgelaufen ist, und einem Mönch, der in die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung eingetreten ist. –

Der Gemüterlöste - dessen Sinne rein von Sinnesdrängen sind - kann sich durch Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung in eine Verfassung begeben, die nur manchen Geheilten möglich ist. Gefühl und Wahrnehmung sind unter den fünf Zusammenhäufungen die letzten, welche aufgehoben werden. Damit sind die allerfeinsten Störungen beseitigt und das Wohl ist vollkommen geworden. Dieses vollkommene Wohl nun ist durch nichts mehr bedingt, und wenn einer, der zu diesem Zustand fähig ist, später bei Versagen des Körpers im Tod den Leib endgültig verlässt, dann bleibt von ihm jener Zustand vollkommenen Wohls übrig und kann dann, da er durch nichts mehr bedingt ist, auch nicht mehr aufgehoben werden.

Auch für denjenigen, der sich diesen Zustand zu Lebzeiten verschafft, ist er durch nichts bedingt - alle fünf Zusammenhäufungen haben an diesem Zustand keinen Anteil. Da bei ihm aber zu irgendeiner Zeit die körperliche Vegetativkraft und Wärme wieder einsetzt, so wird diese Kraft dann wieder sinnliche Erfahrung auslösen. Insofern ist diese Erlösung noch keine ewige, sondern eine zeitliche, sie wird erst mit der endgültigen Ablegung des Leibes zur ewigen.

Bei einem Toten sind Lebenskraft und Wärme verflogen. Die Sinne sind unbrauchbar geworden, können nicht wieder benutzt werden. Bei einem Nichtgeheilten haben die Sinnesdränge im feinstofflichen Körper unter Lenkung der programmierten Wohlerfahrungssuche den grobstofflichen Körper verlassen.

Die vierte Entrückung

Welche Bedingungen, Bruder, ermöglichen den Eintritt in die weder freudvolle noch leidvolle Gemüterlösung?–

Vier Bedingungen, Bruder, ermöglichen den Eintritt in die weder freudvolle noch leidvolle Gemüterlösung. Da erlangt einer, 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 (upekhasati parisuddhim), die vierte weltlose Entrückung und verweilt in ihr. Diese vier Bedingungen, Bruder, ermöglichen den Eintritt in die weder freudvolle noch leidvolle Gemüterlösung.–

Die vier Bedingungen sind:
1. und 2. über körperliches Wohl und Wehe hinausgewachsen,
3. und 4. über geistiges Wohl und Wehe hinausgewachsen.
Der Übende hat Gefühl als Belästigung abgetan und hat nun keine Empfindlichkeit mehr, hat jedes bedingte Wohl durch Gleichmut überstiegen, wohnt in stillem, erhabenem Frieden, ist wie im Zustand eines Geheilten, frei von allen Trieben, allen Regungen (M 66), unempfindlich der Welt und dem einst als Ich Angenommenen gegenüber. In der vollkommenen Gleichmutsreine des zur vierten Entrückung Fähigen ist alle Blendung, alle Einbildung und Täuschung von Welterscheinung fort, an die glaubend der Geist im Wahn lebt. (M 44)

Wenn in der vierten weltlosen Entrückung die sinnliche Wahrnehmung fortfällt, dann verweilt er in einer dem in Sinnensucht Befangenen unvorstellbaren Ruhe, in der es kein Denken, Fühlen und Wissen gibt. Von der vierten Entrückung heißt es, dass in ihr auch die vegetativen Körperfunktionen, wie Atem und Herzschlag, aufhören (A IX,31).

Von der vierten Entrückung zurückgekehrt, ist sich der Mönch wieder des über Wohl und Wehe erhabenen Gleichmuts bewusst, von dem es in M 140 heißt: So *bleibt nur noch der Gleichmut übrig, der völlig geläutert ist, geklärt, geschmeidig, formbar, leuchtend.*

Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung – die durch keine Eigenschaften zu bezeichnende Gemüterlösung

Und welche Bedingungen, Bruder, ermöglichen den Eintritt der durch keine Eigenschaften (animitta) zu bezeichnenden Gemüterlösung? –

Zwei Bedingungen, Bruder, ermöglichen den Eintritt der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung: Keine Aufmerksamkeit auf Eigenschaften und Aufmerksamkeit auf Eigenschaftslosigkeit. Diese zwei Bedingungen, Bruder, ermöglichen den Eintritt der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung. –

Von welchen Bedingungen, Bruder, hängt die Dauer der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung ab? – Drei Bedingungen, Bruder, ermöglichen die Dauer der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung: Keine Aufmerksamkeit auf Eigenschaften, Aufmerksamkeit auf Eigenschaftslosigkeit und die vorhergegangene Festlegung der Dauer der Gemütserlösung. Diese drei Bedingungen,

Bruder, ermöglichen die Dauer der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung. –

Und welche Bedingungen, Bruder, ermöglichen das Ende der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung? – Zwei Bedingungen, Bruder, ermöglichen das Ende der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung: Aufmerksamkeit auf Eigenschaften und keine Aufmerksamkeit auf Eigenschaftslosigkeit. Diese zwei Bedingungen, Bruder, ermöglichen das Ende der durch keine Eigenschaften zu bezeichnenden Gemüterlösung. –

Wenn der Erleber auch feinster Wahrnehmungen diese nicht ergreift, sondern sich ihrer Wandelbarkeit und darum Unzulänglichkeit bewusst ist und jegliche in ihm aufsteigende Vorstellung loslässt, jegliches in ihm aufsteigende Wollen entlässt, gewinnt er die vollkommen triebfreie Erlösung, die Auflösung des letzten Wahns, indem er die höchstmögliche Vertiefung erreicht, die völlige Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung, den Wegfall von allen fünf Zusammenhäufungen, die einen Erleber von Erlebnissen entwerfen. In der totalen Gefühls- und Wahrnehmungs-Freiheit von Form und Nichtform sind alle Vorstellungen aufgehoben. Diese Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung ist nur möglich bei völliger Triebversiegung und ist auch nur manchen Geheilten möglich, nämlich den „Beiderseit-Erlösten", auch Gemüterlöste genannt, die die erhabenen Freiungen, die formfreien, erlebt haben. (M 70)

Wir können diesen Stand des Geheilten, der noch über die weltlosen Entrückungen und über die äußerste Grenze der Wahrnehmung hinausgeht, nicht verstehen, er ist unfassbar. *Abgelöst von der Daseinsader (bhava-netti) steht der Leib des Vollendeten da (D 1*) - ohne Empfindungssuchtkörper, Wollenskörper, ohne Anziehung und Abstoßung, Gier, Hass, Blendung.

Unterschiedliche Gemüterlösungen haben alle die Aufhebung von Gier, Hass, Blendung zur Folge

Die nichtmessende Gemüterlösung, die Gemüterlösung durch die Vorstellung „nicht ist irgendetwas“, die Gemüterlösung durch Leere in Bezug auf ein Ich und die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Gemüterlösung, Bruder, - sind dies unterschiedliche Zustände mit unterschiedlichen Bezeichnungen oder sind sie einander gleich und ist nur die Bezeichnung verschieden? –

Die nichtmessende Gemüterlösung, die Gemüterlösung durch die Vorstellung „nicht ist irgendetwas“, die Gemüterlösung durch Leere in Bezug auf ein Ich oder Selbst und die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Gemüterlösung, Bruder, sind Zustände, die nach einer Betrachtungsweise verschieden sind und unterschiedliche Bezeichnungen haben, nach anderer Betrachtungsweise aber gleich sind, doch verschieden bezeichnet werden.–

Nach welcher Betrachtungsweise nun, Bruder, sind diese Zustände verschieden und haben unterschiedliche Bezeichnungen? –

Da strahlt ein Mönch liebevollen Gemütes nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, in alle Richtungen, überallhin durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüt, mit weitem, hohem, nichtmessendem, von Feindschaft und Bedrängung freiem.

Da strahlt ein Mönch erbarmenden - freudevollen - gleichmütigen Gemütes nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, in alle Richtun-

gen, überallhin durchstrahlt er die ganze Welt mit erbarmendem - freudevollem - gleichmütigem Gemüt, mit weitem, hohem, nichtmessendem, von Feindschaft und Bedrängung freiem. Das nennt man die nichtmessende Gemüterlösung.

Und was, Bruder, ist die Gemüterlösung durch die Vorstellung „Nicht-irgend-Etwas"? Da verweilt ein Mönch nach Überwindung der Vorstellung „unbegrenzt ist die Erfahrung" in der Vorstellung „nicht gibt es irgendetwas". Das nennt man die Gemüterlösung durch die Vorstellung Nicht-irgend-Etwas.

Und was ist die Gemüterlösung durch Leere in Bezug auf ein Ich oder Selbst? Da weilt, Bruder, der Mönch im Wald oder am Fuß eines Baumes oder in leerer Klause und führt sich vor Augen: „Leer ist dies von einem Ich oder Selbst." Das ist die Gemüterlösung durch Leere in Bezug auf ein Ich oder Selbst.

Und was, Bruder, ist die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Gemüterlösung? Durch Nichtaufmerksamkeit auf Eigenschaften erreicht ein Mönch die durch keine Eigenschaften zu bezeichnende Einigung des Gemüts und verweilt in ihr. Dies wird die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Gemüterlösung genannt.

Nach dieser Betrachtungsweise, Bruder, sind diese Zustände verschieden und haben unterschiedliche Bezeichnungen.

Nach welcher Betrachtungsweise nun, Bruder, sind diese Zustände einander gleich, werden aber verschieden bezeichnet?

Anziehung legt Maßstäbe an, Abstoßung legt Maßstäbe an, Blendung legt Maßstäbe an. Diese hat der triebversiegte Mönch aufgehoben, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, beseitigt,

so dass sie künftig nicht mehr aufsteigen können. Ist nun die nichtmessende Gemüterlösung unerschütterlich geworden, so bezeichnet man sie als Gemüterlösung in höchster Vollendung. Und diese Gemüterlösung ist leer von Anziehung, leer von Abstoßung, leer von Blendung.

Anziehung schafft ein Etwas, Abstoßung schafft ein Etwas, Blendung schafft ein Etwas. Diese hat der triebversiegte Mönch aufgehoben, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, beseitigt, so dass sie künftig nicht mehr aufsteigen können. Ist nun die Gemüterlösung durch die Vorstellung „Nichtirgend-Etwas“ unerschütterlich geworden, so bezeichnet man sie als Gemüterlösung in höchster Vollendung. Und diese Gemüterlösung ist leer von Anziehung, leer von Abstoßung, leer von Blendung.

Anziehung schafft Eigenschaften, Abstoßung schafft Eigenschaften, Blendung schafft Eigenschaften. Ist nun die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Gemüterlösung unerschütterlich geworden, so bezeichnet man sie als Gemüterlösung in höchster Vollendung. Und diese Gemüterlösung ist leer von Anziehung, leer von Abstoßung, leer von Blendung.

Bei solcher Betrachtungsweise sind die Zustände einander gleich, werden aber verschieden bezeichnet. – So sprach der ehrwürdige Sāriputto. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Mahākotthito über das Wort des ehrwürdigen Sāriputto.

Die nichtmessende Gemüterlösung *(appamāna cetovimutti)*

Die nichtmessende Gemütshaltung bei den sogenannten vier Strahlungen *(brahmavihāra)* dient der Aufhebung der gefährlichsten perspektivischen Bindung und Täuschung des Men-

schen, sich als Subjekt, als „Ich", anzusehen, wodurch alle Mitwesen zum „anderen" werden.
In M 62 führt der Erwachte aus, dass dem

Liebe *(mettā)* Entfaltenden Antipathie bis Hass *(vyāpāda)* dahinschwinden werde,
Erbarmen *(karunā)* Entfaltenden Schädigung aus Rücksichtslosigkeit *(vihimsā)* dahinschwinden werde,
Freude *(muditā)* Entfaltenden der Missmut *(arati)* dahinschwinden werde,
Gleichmut *(upekhā)* Entfaltenden Widerstand *(patīgha)* dahinschwinden werde.

Weit umfasst der Übende alle Wesen, nicht misst *(appamāna),* 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 einzelnen Wesen sind aufgelöst durch die umfassende Liebe zu allen. Er fühlt kein Zurückschrecken, Nichtmögen, keine Trennung mehr, ist völlig hell, unbelastet, ohne eigene Anliegen, offen für alle Wesen.

Durch das Strahlen in die verschiedenen Richtungen wird aller Bezug zu den einzelnen Richtungen, in denen es Wesen gibt, aufgehoben. So wird die „Eigen-Art", die Egozentrik aufgelöst vom Seelischen her. Der „Ort" des gefühlten Gefühls wird nicht mehr berücksichtigt und als Zentrum angesehen, sondern die Tatsache des aufmerksam bei allen Wesen erkannten Gefühls. Und diese erkannte Tatsache des Gefühls, die Tatsache der gleichen Bedingtheit des Gefühls und der allgemeinen Sehnsucht nach Wohlgefühl lernt der Übende im Anfang bei allen anderen Menschen ganz ebenso zu sehen wie bei sich selbst. Diese immer deutlichere Einsicht führt dazu, dass die törichte Unterscheidung zwischen „anderen" und „ich", also zwischen einem gefühlten Gefühl und 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.

Der Erwachte zeigt den Weg, wie die vier Strahlungen, die von den Edelsten seiner Zeitgenossen lediglich als der Weg zu Brahma angesehen wurden, in die Erlösung einmünden, wenn sie mit den sieben in der Abgeschiedenheit wurzelnden Erwachungsgliedern: Wahrheitsgegenwart, Ergründung der Wahrheit, Tatkraft, geistige Beglückung bis Entzückung, Stillwerden der Sinnesdränge, weltunabhängige Herzenseinigung, erhabener Gleichmut - verbunden sind (so ausführlich in S 56,54).

Die Gemüterlösung durch die Vorstellung
„Nicht ist irgend Etwas“

wird u.a. in M 106 beschrieben:

Da überlegt der Heilsgänger bei sich: Sinnensucht nach diesseitigen Dingen, Sinnensucht nach jenseitigen Dingen, sinnliche Wahrnehmungen dieser Welt, sinnliche Wahrnehmungen jener Welt, diesseitige Formen und jenseitige Formen, diesseitige Form-Wahrnehmungen und jenseitige Form-Wahrnehmungen und die Wahrnehmung der Sinnensuchtfreiheit - alles sind Wahrnehmungen. Wo diese ohne Rest aufhören, das ist die Ruhe, das ist das Erhabene, nämlich die Erlangung der Nichtetwasheit.

Wie er nun so vorgeht, häufig dabei verweilt, da beruhigt sich ihm das Herz bei der Strebensrichtung. Ist es beruhigt, so erlangt er die erstrebte Nichtetwasheit oder wird von der Weisheit angezogen. Nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes, mag es wohl sein, dass die führende programmierte Wohlerfahrungssuche ihn die Nichtetwasheit erreichen lässt.

Nichts ist da, alles sind Wahrnehmungen: Der Erwachte hat 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. Diese ein-gebildeten Dinge bestehen aber auch nicht „an sich"(etwa in einem „Reich der Ideen"), sondern sind Prozesse ohne Bestand. So wie in einem Traum ein so und so denkendes und fühlendes Ich und eine so und so beschaffene Welt Inhalt des Traumes sind, der im Traum miterlebte 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, als Wahrnehmung.

Ein Herz mit wenig Gier und Hass, mit wenig Anziehungen und Abstoßungen entwirft eine wohltuende Wahrnehmung, die dem Wollen entspricht, dagegen ein mit starker Anziehung und Abstoßung besetztes Herz entwirft die Wahrnehmung eines als schmerzlich empfundenen Verhältnisses.

So wie durch das Verbrennen von Holz Feuer und Hitze und Licht und Rauch entstehen, so sind Zuneigungen und Abneigungen, Anziehungen und Abstoßungen ein Brennen, aus dem Blendungs- und Wahnwahrnehmungen hervorgehen. Und wie der Rauch, der durch den Brand entsteht, in ständiger Wandlung immer neue Gestalten erscheinen lässt, so lässt die aus Zuneigung und Abneigung hervorgehende Blendungs-Wahrnehmung eine in ständiger Wandlung sich wandelnde Welt hervorgehen. Und so wie der Rauch nicht der eigentliche Prozess des Brennens ist, sondern nur ein Produkt des Verbrennungsprozesses, so auch sind die sichtbaren Erscheinungen einer dreidimensionalen Welt der tausend Dinge samt Raum und Zeit nicht die Existenz selber, sondern nur ein Produkt, eine Erscheinung des von Anziehung und Abstoßung besetzten Herzens.

Und wie wenn einer den gesamten wirklich vorhandenen Verbrennungsprozess und das durch ihn bedingte Feuer, die Hitze, die Helligkeit und auch den Rauch nicht beachtete, sondern nur unverwandt auf die von dem Rauch entworfenen, dauernd sich wandelnden Figuren starrte, so achtet der nach „außen" gewandte Mensch nicht auf den Prozess von durch

Anziehung und Abstoßung aufsteigenden und absteigenden Wollungen, Gefühlen, und Gedanken und auch nicht auf das Wahrnehmen selber, sondern starrt nur unverwandt auf die durch die Wahrnehmung erscheinenden und ins Wissen kommenden Figuren und Dinge und nennt sie in ihrer Gesamtheit „Welt". Und wie wenn dieser Mann über dem Anblick der Rauchfiguren ganz und gar ihre Beschaffenheit als Rauch vergäße und sie für etwas Eigenständiges hielte, so vergisst auch der nach außen gewandte Mensch über dem Anblick der Welt der tausend Dinge ganz und gar ihre Beschaffenheit als Wahrnehmung und ihre Herkunft aus Anziehung und Abstoßung und hält sie für etwas Eigenständiges. So lebt derjenige, der seinen Blick nur nach „außen", auf die in sinnlicher Wahrnehmung erscheinende Welt gerichtet hält, gleichsam mit abgewandtem Antlitz, abgewandt von den wirklichen Quellen, abgewandt von den Bedingungen aller Erscheinungen.

Mit dieser Entwicklung ist der Prozess einer verhängnisvollen Transzendierung vollendet: Der Mensch hat den Blick für sein eigentliches, im Geistigen fundiertes Leben verschlossen und hat ihn geöffnet für jene aus dem geistigen Leben hervorgegangene Welt der Schemen. Er hat den schemenhaften Charakter dieser Welt und ihr Hervorgehen aus den Trieben mit Anziehung und Abstoßung vergessen, und er betrachtet diese Welt, abgeschnitten von ihrer Herkunft, als etwas Selbstständiges, durch sich selbst Seiendes.

Wie religiöse Inder die ihnen hoffnungslos erscheinende Gefangenschaft in der Māyā, der Blendung, sehen, beschreibt *Heinrich Zimmer* sehr anschaulich (Māyā S.92):

Die Māyā steigt, vielfältigen Aspekts und doch in allem Wechsel Ausgeburt und Ausdruck derselben inneren Größe, aus uns auf: Entfaltung unserer persönlichen Welt, so eigen wie unsere eigentümlichen Träume. Aufwallend und verebbend, Blasen und Laute sprudelnd, wirft die Quelle unseres Lebens innen Chamäleonhaftes auf: die Träume unserer Nächte und den Traum der wachen Welt. Träume sind etwas Unwillkürliches,

aller Absicht entrückt und dabei ein völliger Zwang, der sich auf uns legt. Wir haben sie nicht, sie haben uns, wir sind in ihnen gefangen. So ist auch die Māyā der Welt unserer Absicht ganz entrückt: Wir wollen nicht Welt und Ich, dieses Ineinanderspiel der Māyā haben, wir sind hineingeglitten in beide, und eigentlich ist dies Spiel anfangslos. Es hat uns, als völliger Zwang legt es sich über uns und bringt es zuweg, dass wir diesen Zwang, diesen Alp von Welttraum gar nicht als solchen gewahren, so völlig umfängt uns diese Māyā. So völlig undurchschaubar ist sie, dass wir sie so wenig gewahren wie der Fisch das Wasser, solang er darin lebt. Erst wenn wir uns ihr entreißen könnten, wie der Fisch an der Angel dem Wasser entrissen wird, würden wir wissen, was uns da umfangen hielt und wie völlig es uns hielt, aber unser Ich würde an dieser Erfahrung von Umwelt ersticken wie der Fisch im Wasserlosen, es müsste sterben, wenn ihm seine Māyā der Welt, in der es wurzelt wie sie in ihm, weggerissen würde. Eben um diesen Tod, dies völlige Abstreifen des Ich, geht es dem indischen Yogin.

Was der Inder Māyā nennt, ist das, was wir Magie nennen und imaginieren. Aber nicht im Sinne vom Sprechen eines Zauberwortes, wodurch sofort etwas da ist, sondern mehr in dem Sinne, was wir in der Pathologie als „fixe Idee" bezeichnen. Eine fixierte, d.h. ursprünglich nur im Geist gefasste Vorstellung (Idee) wird allmählich zum ständigen befestigten Erlebnis. So ist Welt und Ich eine fixierte Vorstellung, die so leicht nicht weicht. Die Tatsache der Māyā-haftigkeit 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. Das ist ein fester, unlöslicher Zusammenhang, und nur durch die Wand-

lung des Charakters kann die Māyā, das Erleben, das Schicksal, geändert werden.

Über die Substanz der Natur und über ihre Herkunft aus dem Denken und den Trieben sagen alle große Geister der Menschheit das gleiche. So wie die Vertreter der Hindureligion sagen, dass alles Erleben māyā, selbst gemacht sei, eingebildet, imaginiert, Täuschung, so bezeichnet der Erwachte das, was unsere Wahrnehmung uns liefert und worauf wir uns weitestgehend verlassen, als „Luftspiegelung", als Fata Morgana (S 22,95) und insofern als schemenhaft *(tuccha),* und das heißt, dass die Wahrnehmung uns betrügt *(musa),* dass es sich dabei um unsere eigenen Einbildungen handelt *(moghadhamma),* also um ein selbsterzeugtes Blendwerk *(māyākatam - M 106),* und das bedeutet ja, dass ein jeder Mensch, der sich auf die sinnliche Wahrnehmung verlässt, mit all seinem Wirken immer nur im Bereich dieser Blendung bleibt.

Ebenso sagt auch *Laotse: Die Welt ist ein geistig Ding,* und *Heraklit,* dass das Leben fast aller Menschen dem von Schlafwandlern und Träumern gleiche, und *Schopenhauer: Die Idee ist magisch, womit man etwas bezeichnet, das ohne selbst Naturkraft zu sein, dennoch über die Natur Gewalt ausübt.*

Das heißt, meine Gedanken, meine Ideen gründlich genug gepflegt, lassen mich das Entsprechende erleben. Ganz in dem Sinn sagt *Josef Görres* in seinem Werk über die Mystik: *Die sichtbare Natur ist die äußere Offenbarung der unsichtbaren geistigen.*

Die Ursache der Blendung, der Māyā, die den Wahntraum eines Ich in einer Welt entwirft, sind die Triebe mit ihren Formen von Anziehung und Abstoßung. Der Erwachte nennt sie und die durch sie bedingte Blendung auch schlicht „Gegebenheiten". *Von den Gegebenheiten (dhātu) kommt die Wahrnehmung. (S 14,13)* Dieser Satz bedeutet also nicht etwa, dass irgendwelche „objektiven Gegebenheiten" oder „Umweltbedingungen" oder „gesellschaftliche Verhältnisse" die Wahrnehmung bestimmen, sondern Triebe, Wollungen und die durch sie bedingten Einbildungen im Geist, Imaginationen,

Angewöhnungen, Blendungs- und Wahn-Wahrnehmungen sind selbsterzeugte Gegebenheiten.

Weil es letztlich nur darum geht, sich nicht faszinieren zu lassen von dem Anblick der Erscheinungswelt, die erfahren wird durch nach außen gerichtete Sinnesdränge des Körpers, sondern sich bewusst zu bleiben, dass nur die Motivkräfte des Herzens, die inneren Emotionen und Motivationen, die Erzeuger der Erscheinungswelt sind - darum unterscheidet der Erwachte alle Menschen nur danach, ob sie ihre Aufmerksamkeit auf die blendende Erscheinung, die Māyā, richten *(ayoniso-manasikāra)* oder auf den Schoß der Erscheinung, den Erzeuger der Erscheinung *(yoniso manasikāra):* auf die Triebe des Herzens. Nur derjenige, der die Aufmerksamkeit auf die Erzeugung der Erscheinung richtet, hat die Aussicht, die höchste und tiefste Lehre des Buddha über den Zusammenhang aller Erscheinungen zu verstehen und damit ein *auf das Wahre gerichteter Mensch* zu werden, einer, der die höchste Möglichkeit des Menschen auch benutzt, ausschöpft, sich die rechte, unverblendete Vorstellung vom endgültigen Heilsstand außerhalb aller Bedingtheit erwirbt und zum Leitbild macht.

Der Erwachte empfiehlt dem Heilsgänger, bei jeder Wahrnehmung der Tatsache der Ein-Bildung eingedenk zu sein in dem Wissen, dass Eingebildetes zu ent-bilden ist, dass es nicht ein zugrunde liegendes Etwas gibt. Die Nichtetwasheit hat ein so Erfahrender zum Stützpunkt genommen: *Wahrnehmung blickt er durch (Sn 779).* Er durchschaut, ja, durchdringt die Wahrnehmung, erlebt sie als Luftspiegelung: *Dies Ganze gilt nicht wirklich. (Sn 9)*

Gemüterlösung durch die Vorstellung: „Leer ist dies von einem Ich oder von etwas, das einem Ich gehört"

Der vom Erwachten belehrte Heilsgänger weiß: Durch die vielen gefühlsbesetzten Eintragungen in den 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, das dem Geist die Subjektivität „Ich fühle" suggeriert. So stark wie die drängenden Triebe sind und das von ihnen ausgehende Wohl- oder Wehgefühl, so stark sammelt sich „Ich-bin-Gefühl" im Geist. Weil der Geist als scheinbar 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. Hier wird empfunden, was dort abläuft. Der schlimmste Wahn, die tiefste Ursache aller Leiden, ist das Vermeinen, ein Ich in einer objektiv bestehenden Welt zu sein. Dadurch wird mit der im Geist gebildeten Vorstellung eines „Ich bin" eine Verletzbarkeit erzeugt, die bei der Wahrnehmung von Bedrohung mit Wehgefühl, bei der Wahrnehmung von Bestätigung und Anerkennung mit Wohlgefühl antwortet. Der Begehrliche kommt eher zur Ich-bin-Empfindung *(asmi-māno)* und dann zur Ich-bin-Anschauung *(sakkāya-ditthi),* weil stärkere Triebe stärkere Gefühle ausstoßen. Der Erwachte sagt: „Die Triebe sind die Ich- und Meinmacher." Wenn z.B. der Trieb nach Anerkennung stark ist, so werden bei seiner Berührung durch Lob und Tadel starke Gefühle wach. Dabei denkt der Betroffene nicht: „Durch Berührung der Triebe nach Anerkennung ist da ein Weh- oder Wohlgefühl entstanden", sondern er fühlt und nimmt wahr: „Ich bin so elend traurig, zu Tode betrübt, weil keiner mich mag, die Welt ist ein Jammertal." Oder „Ich bin so froh, ich könnte die ganze Welt umarmen. Man mag mich."

Es ist der Wahn, dass da ein Erleber sei, der von Erlebnissen getroffen wird, die Wahrnehmung eines Ich, das erlebt, 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 Eintragung von Blendungsdaten steigt als zum „Ich" gehörend empfundene Aktivität auf (4. Zusammenhäufung), nimmt Stellung zu dem Wahr-

genommenen, indem frühere Erfahrungen des Geistes mit den neu eingetragenen in Beziehung gesetzt und beurteilt werden, und es entsteht eine neue Gewöhnung, ein neues Programm bzw. das alte wird verändert: die programmierte Wohlerfahrungssuche (5. Zusammenhäufung) ist ernährt, auf neuen Wegen oder auf verstärkten alten Wegen nach Wohlerfahrung zu suchen. Entsprechend diesem Programm lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche wieder den Körper (1. Zusammenhäufung) zu den als Wohl empfundenen (2. und 3. Zusammenhäufung) Formen (1. Zusammenhäufung), und der Geist denkt bei diesem automatisch ablaufenden Zusammenspiel (4. Zusammenhäufung): „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 er gewöhnt sich daran, so und so zu denken, zu reden und zu handeln (5. Zusammenhäufung). Dieses ineinander greifende Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen erweckt den Eindruck: „Ich, der ich so fühle und denke und entscheide, ich bin in der Welt."

Ein von seinen Mitmönchen über seine Erfahrung von Nicht-Ichheit befragter Mönch namens Khemako (S 22,89) spricht von zwei verschiedenen Anschauungen: der triebhörigen, die ihn empfinden lässt „ich bin", und dem sich gleich daran anschließenden Urteil der Weisheit: „Das bin ich ja gar nicht." Die erste Auffassung entsteht wegen der noch vorhandenen achten Verstrickung „Ich-bin-Empfindung", durch die jeder Nicht-Geheilte gefesselt ist, durch das spontane Getroffensein: „Mir ist dies oder das geschehen." Je stärker aber ein Mensch in sich den rechten Anblick verankert hat, um so weniger kann er in seinem gedanklichen Sprachbereich die Reaktion zulassen: „Mir ist das geschehen." Sofort ist er bei solchem Gedanken wach: „Wovon lässt du dich da wieder täuschen! Lass dich nicht von der Erscheinung hinreißen, sieh genauer hin!" Der Mönch sagt also mit anderen Worten: „Dieses gewohnte Ich-bin-Empfinden kommt mich noch an bei jedem Erlebnis, aber diesem Empfinden glaube ich nicht mehr.

Den Glauben an Persönlichkeit *(sakkāyaditthi)* - die Anschauung, die automatische Vorstellung, dahinter stehe ein Selbst - habe ich nicht mehr, denn sobald mich das Empfinden ankommt ‚das bin ich', durchschaut es der Geist als Wahn."

Um die Aufhebung der Ich-bin-Empfindung, *leer ist dies von einem Ich oder Selbst,* geht es dem Heilsgänger, der die Leerheit zum Stützpunkt nimmt. Da er die Freiheit von Sinnensucht erreicht hat, und das heißt brahmische Weite gewonnen hat, kann er sich nicht mehr gefühlsmäßig mit dem Körper und dessen Sinnen identifizieren, aber er mag noch Neigung zu Reiner Form oder zu Formlosigkeit haben und sich mit diesen Neigungen identifizieren. Wo Neigungen sind - und seien es die feinsten -, da gibt es Ich-bin-Empfindung und damit Erregung bei Nichterfüllung des Gewollten und Wahn (8., 9. und 10. Verstrickung).

Dieses wissend, betrachtet der Übende: „'Ich', ‚irgend Etwas', das mit ‚mir' in Beziehung steht, gibt es nicht - es sind im Geist entstandene Einbildungen." Von allem, was erfahren, gedacht, empfunden wird, gibt nur die Wahrnehmung Zeugnis, und Wahrnehmung entsteht durch Wollen, durch die Vielfalt der Neigungen. Da ist gar kein Empfinder, der getroffen werden könnte, da sind nur Neigungen, durch Denken geschaffene Vakua, die gilt es aufzuheben. Es gibt kein verletzbares Ich, dessen Wünsche befriedigt und das verteidigt werden müsste, es ist nur Einbildung, Traum, Wahn, dass es ein solches gebe.

Die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Gemüterlösung, die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung

Anschließend an diese Betrachtung der Gemüterlösungen im Gegensatz dazu die Aussage des Erwachten (M 38):

Hat der unbelehrte Mensch mit dem Luger eine Form gesehen (mit dem Lauscher einen Ton gehört usw.), so ist er erfreut über die den Trieben angenehmen Formen und verabscheut die den Trieben unangenehmen Formen. Ohne Beobachtung

der Sinnesdränge des Körpers verweilt er beschränkten (verblendeten) Gemüts, und nichts weiß er von Gemüterlösung, Weisheiterlösung, wo üble, unheilsame Eigenschaften restlos aufgelöst sind. So fällt er der Befriedigung und Unbefriedigung anheim; und was für ein Gefühl er auch fühlt: ein freudiges, leidiges oder weder freudiges noch leidiges, auf dieses Gefühl setzt er, darum denkt er herum, daran ist er gebunden. - Dies sind Tätigkeiten des geblendeten Geistes. - *Dadurch, dass er auf dieses Gefühl setzt, darum herumdenkt, daran gebunden ist, erhebt sich ihm Befriedigung. Diese Befriedigung bei den Gefühlen, das ist Ergreifen. Ergreifend denken, reden und handeln die Wesen und schaffen sich damit ihr Schaffsal, die Ernte ihres Wirkens (bhava). Durch Schaffsal bedingt ist Geborenwerden; durch Geborenwerden bedingt ist Altern und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, und so geschieht dieser ganzen Leidenshäufung Fortsetzung.*

Wenn wir dafür sorgen, dass wir häufiger den Wahrheitsanblick *(sacca-saññā)* in den Geist aufnehmen, wenn wir uns die wahre Beschaffenheit der Dinge vor Augen führen und uns den wild bewegten Eindrücken entziehen, uns zurückhalten, dann steigen dem wahren Wert der Dinge näher kommende Wahrnehmungen in den Geist und stehen zur Verfügung, so dass Dinge, von denen wir früher ein leuchtendes, lockendes Bild hatten, die wir als sehr angenehm und sehr wichtig empfanden, nun nicht mehr derart positiv bewertet werden. Es sind noch leuchtend rote Flecken da, aber wir sehen überall die Farbe abblassen. Es ist ein ganz anderes Bild als früher.

Wenn der Übende mehr das Rieseln, die Haltlosigkeit der gesamten Sinneseindrücke erkennt und sieht, dass da gar kein selbstständiger Täter ist, sondern nur ein automatisch ablaufender Prozess von fünf Zusammenhäufungen, dann löst er sich von dem Gewordenen und strebt nach dem Bleibenden, dem Unbedingten. Wo Blendung aufhört, da ist Gier und Hass, Anziehung und Abstoßung der Boden entzogen, dann hört Leiden endgültig auf.

44. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaham, im Bambuspark, am Hügel der Eichhörnchen. Da nun begab sich Visākho, ein Anhänger des Erwachten, zur Nonne Dhammadinnā, begrüßte sie höflich und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprach nun der Anhänger Visākho zur Nonne Dhammadinnā:

Persönlichkeit (sakkāya)

Man spricht von „Persönlichkeit, Persönlichkeit“, Ehrwürdige. Was wird vom Erhabenen Persönlichkeit genannt? – Die fünf Zusammenhäufungen (Ergreifens-Häufungen) werden vom Erwachten Persönlichkeit genannt, nämlich die Ergreifens-Häufung Form, die Ergreifenshäufung Gefühl, die Ergreifens-Häufung Wahrnehmung, die Ergreifenshäufung Aktivität, die Ergreifens-Häufung programmierte Wohlerfahrungssuche. Diese fünf Ergreifenshäufungen werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt. – Gut, Ehrwürdige!, erwiderte Visākho der Nonne Dhammadinnā erhoben und beglückt und stellte nun eine weitere Frage:

Durst lässt den Eindruck von Persönlichkeit
(sakkāya) entstehen, Aufhebung des Durstes
hebt den Eindruck von Persönlichkeit auf

Man spricht von der „Entstehung der Persönlichkeit, von der Entstehung der Persönlichkeit“. Was hat der Erhabene über die Entstehung der Persönlichkeit gesagt? – Es ist der Durst, Visākho, der Weiterwerden

schaffende, befriedigungssüchtige, bald hier, bald dort Befriedigung suchende: der Durst nach Sinnendingen, der Durst nach Dasein, der Durst nach Vernichtung. Der wird vom Erhabenen als Ursache für die Entstehung der Persönlichkeit genannt. – Gut, Ehrwürdige, erwiderte Visākho der Nonne Dhammadinnā erhoben und beglückt und stellte nun eine weitere Frage:

Man spricht von der „Aufhebung der Persönlichkeit, von der Aufhebung der Persönlichkeit". Was wird vom Erhabenen Aufhebung der Persönlichkeit genannt? – Es ist dieses Durstes völliges Ausroden, Loslassen, Ablegen, Sich Befreien, Vertreiben. Das wird vom Erhabenen Aufhebung der Persönlichkeit genannt. – Gut, Ehrwürdige, erwiderte Visākho der Nonne Dhammadinnā erhoben und beglückt und stellte nun eine weitere Frage:

Man spricht von dem „Weg, der zur Auflösung der Persönlichkeit führt, dem Weg, der zur Auflösung der Persönlichkeit führt". Was wird vom Erhabenen als der Weg, der zur Auflösung der Persönlichkeit führt, genannt? – Es ist der achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung / rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart / Beobachtung, rechte Einigung. Er wird vom Erhabenen als der Weg bezeichnet, der zur Auflösung der Persönlichkeit führt. – Gut, Ehrwürdige, erwiderte Visākho der Nonne Dhammadinnā erhoben und beglückt.

Das Pāliwort *sa-k-kāya* ist der Ausdruck für alles Erleben und Erlebte, mit dem „man" „sich" *(sa)* identifiziert, und schließt damit das Insgesamt der fünf Ergreifens-Häufungen ein, die als „Ich" und „mein", als „eigen" angesehen werden. *Sa-k-*

kāya bedeutet wörtlich „zu sich gezählter eigener Körper“, betrifft aber alles Zu-sich-Gezählte innerhalb der fünf Ergreifens-Häufungen.[103] Von allem Zu-sich-Gezählten, dem Erleber und dem Erlebten, sagt der Erwachte:
Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.
Der Eindruck, eine *Persönlichkeit* zu sein, *entsteht durch Durst,* sagt der Erwachte. Die Wesen identifizieren sich mit ihrem Verlangen und dem jeweils Erlangten. Der Durst, das bewusste Verlangen, etwas als angenehm Vorgestelltes zu erlangen oder etwas als unangenehm Vorgestelltes zu beseitigen oder zu meiden, ist das Element, durch welches veranlasst die fünf Zusammenhäufungen/Ergreifens-Häufungen immer weiter zusammengehäuft und als Mein angesehen werden. Von dem Durst sagt der Erwachte, dass er *bald hier, bald dort Befriedigung sucht,* und die Herkunft des Durstes erklärt er aus dem Gefühl.

Alle gefühlten, empfundenen Erlebnisse, die angenehmen und die unangenehmen Wahrnehmungen, tragen sich unmittelbar im Geist ein, wodurch der Erleber 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, der Sinnesdränge. So ist die Grundlage des Durstes

1. die unbewusste Tendenz,
2. das schon mehr oder weniger oft gehabte innere Gefühl von deren Befriedigung mit daraus hervorgegangener Eintragung in den Geist und
3. der jetzt akut auf Wiederholung des Erlebnisses gerichtete Wille.

---

[103] so auch *sa-d-attha,* das eigene Heil (Dh 166),
sa-citta, das eigene Herz (Dh 183)

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 doch 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, 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, als, ihr Mönche, die Verstrickung des Durstes. (It 15)

Die durch die Stillung des Durstes erfahrene momentane Befriedigung bezeichnet der Erwachte als die Saat, aus welcher neues Dasein entstehen muss.

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, es gebe ein Ich, das einer Welt gegenüber stehe, war es, der ihn so gewaltig anschwellen ließ.

Der Erwachte vergleicht 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 Gedan-

ken. 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 selbstausgesponnenen Vorstellungen ist und dass sein gespürter Durst und Drang nach Befriedigung letztlich durch seine Geisteskrankheit, seine wahnhafte 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 Belehrte, 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.

Ergreifen und die fünf Zusammenhäufungen –
die fünf Ergreifenshäufungen – sind nicht das Gleiche

Sind nun, Ehrwürdige, Ergreifen und die fünf Ergreifenshäufungen das Gleiche oder sind Ergreifen und die fünf Ergreifenshäufungen voneinander verschieden? – Nicht sind das Ergreifen und die fünf Ergreifenshäufungen ein und dasselbe. Aber es gibt außerhalb der fünf Ergreifens-Häufungen kein Ergreifen. Wenn der Wunsch nach Gierbefriedigung (chandarāga) bei den fünf Ergreifenshäufungen aufsteigt, das ist Ergreifen.

Das Pāliwort *upādānakkhandha,* das wir sonst mit „Zusammenhäufung" übersetzen, bedeutet wörtlich *upādāna = Nehmen, Ergreifen,* und *khandha =Summe, Menge, Haufen.* Um die folgenden Fragen und Antworten besser zu verstehen, benutzen wir hier die wörtlichere Übersetzung „Ergreifens-Häufung" statt „Zusammenhäufung". Fünf Ergreifens-Häufungen gibt es:

1. Form
   a) zu sich gezählte Form = der Körper mit den Trieben und
   b) als außen erfahrene Form,
2. Gefühl,
3. Wahrnehmung,
4. Aktivität,
5. Programmierte Wohlerfahrungssuche.

Ergreifen ist etwas anderes als die Ergreifens-Häufungen, aber Ergreifen gibt es nur im Rahmen der fünf Ergreifens-Häufungen – antwortet der Erwachte in M 109 auf die Frage eines Mönches und antwortet in unserer Lehrrede die Nonne Dhammadinnā.

Ergreifen geschieht überall da, wo die Wesen durch Wirken in Gedanken, Worten und Taten (4.Ergreifens-Häufung) dem aufgekommenen Drang nach Genießen oder Abweisen usw.

ganz und gar folgen, das jeweils aufgekommene Gefühl also befriedigen. Der Erwachte sagt: *Bei den Gefühlen sich befriedigen, das ist Ergreifen. (M 38)*

Der durch die Gier, das Wollen, die Triebe, bewusst gewordene Drang im Geist – der Durst – erzeugt den Wunsch nach Befriedigung. Was die Triebe irgendwann als angenehm erfahren haben (Wohlgefühl), das wollen sie gern wieder erleben. Je stärker das Wohlgefühl war, um so stärker ist der Wunsch, der im Geist gespürte Drang nach Wiederholung des Erlebnisses. Insofern ist der Wunsch nach Gefühlsbefriedigung ganz und gar abhängig von den vorher erlebten Gefühlen. Wenn wir den triebbedingten Gefühlen folgen, indem wir das Angenehme mit entsprechendem Denken, Reden und Handeln annehmen, das Unangenehme abweisen – dann haben wir damit unser Gefühl befriedigt. Insofern haben wir die Begegnung oder die Sache nicht neutralisiert, sondern mit Gefühl an uns gebunden. Damit ist die betreffende Situation nicht aufgelöst, sondern wird uns in Zukunft wiederum begegnen. Wo immer man einem Wehgefühl ausweicht oder ein Wohlgefühl zu erlangen sucht, hat man die Neigungen und Triebe des Herzens, seine Empfindlichkeiten und damit seinen Wesenszuschnitt, bestätigt, hat nach seiner Sympathie oder Antipathie gehandelt und darum die Verbindung zu jener Situation erhalten oder gar verstärkt. Damit ist das im Durst zum Ausdruck gekommene Verhältnis des erlebten Ich zu der betreffenden erlebten Begegnung im Dasein erhalten geblieben.

Der Erwachte sagt: Alles, was wir erleben, ist irgendwann durch Ergreifen im Denken, Reden und Handeln geschaffen worden. Wir erleben/nehmen wahr immer nur Selbstgeschaffenes. Alle einst ergriffenen Situationen werden über kurz oder lang wie aus „Zukunft“ kommend, wieder in die Wahrnehmung (3.Ergreifenshäufung) eintreten. Darauf wird wieder reagiert (4.Ergreifenshäufung), und damit werden sie wieder ergriffen, angeeignet, d.h. so oder so behandelt, aber fast nie aufgelöst. Durch die nächsten Situationen werden sie aus der Wahrnehmung verdrängt, aber müssen unweigerlich wieder-

kehren, solange sie nicht aufgelöst sind. Damit bleibt die Kette der wahrgenommenen Begegnungssituationen bestehen und damit auch der Eindruck, die Ein-bildung eines „Ich“ in ständiger Auseinandersetzung mit „Welt“.

Ergreifen, 4. und 5. Ergreifenshäufung, ist als Reaktion auf das Wahrgenommene eine neu schaffende bzw. das Alte bestärkende Aktivität. Ergreifendes Denken, Reden und Handeln, d.h. aktives Wirken, halten die drei als passiv erlebten Ergreifenshäufungen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, in Gang, aber sie sind ebenso eine gewirkte Häufung wie die drei anderen. Alles ergreifende Wirken im Denken, Reden und Handeln bewegt sich immer nur innerhalb der fünf Ergreifenshäufungen. *Außerhalb der fünf Ergreifenshäufungen gibt es kein Ergreifen.* Denn außer Formen, Gefühle, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlerfahrungssuche gibt es nichts anderes, das ergriffen werden könnte.

Glaube an Persönlichkeit (sakkāyaditthi)

Wie aber kann, Ehrwürdige, der Glaube an Persönlichkeit aufkommen? – Der unbelehrte unerfahrene 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. Er betrachtet Form als Selbst oder Selbst als Form besitzend oder Form als im Selbst enthalten oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl als Selbst oder Selbst als Gefühl besitzend oder Gefühl als im Selbst enthalten oder Selbst als in Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung als Selbst oder Selbst als Wahrnehmung besitzend oder Wahrnehmung als im Selbst ent-

halten oder Selbst als in Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Aktivität als Selbst oder Selbst als Aktivität besitzend oder Aktivität als im Selbst enthalten oder Selbst als in Aktivität enthalten. Er betrachtet programmierte Wohlerfahrungssuche als Selbst oder Selbst als programmierte Wohlerfahrungssuche besitzend oder programmierte Wohlerfahrungssuche als im Selbst enthalten oder Selbst als in programmierter Wohlerfahrungssuche enthalten. Auf diese Weise kann der Glaube an Persönlichkeit aufkommen.

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 Ergreifenshäufungen, und *sa-k-kāya-ditthi* 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".

Der unbelehrte unerfahrene Mensch ist einer, der die Lehre des Buddha, und d.h. 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 *anatta*-Lehre. Der unbelehrte unerfahrene Mensch hat die endlose Fortsetzung der Leidensmasse durch das weitere Zusammenhäufen der fünf Ergreifenshäufungen 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 den Wandlungen der fünf Ergreifenshäufungen.

Er kennt den Heilsstand nicht, sagt der Erwachte, und er kennt nicht die Art, die Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen, das heißt, er erkennt nicht solche Menschen, die die Wahrheit von der Nicht-Ichheit der fünf Ergreifenshäufungen so begriffen haben, dass sie unwiderruflich in die Entwicklung eingetreten sind, die ganz sicher zur baldigen Beendigung des Samsāra führt.

Wer die Lehre des Erwachten nicht gehört und verstanden hat, der identifiziert sich mit den fünf Ergreifenshäufungen. Wer sich mit dem Körper identifiziert, der sagt sich: „Jetzt bin ich jung und stark – jetzt werde ich älter – jetzt bin ich schwach – jetzt werde ich untergehen." Das Schicksal des Leibes ist sein Schicksal. Wer sich mit den Gefühlen identifiziert, ist mal himmelhoch jauchzend, dann wieder zu Tode betrübt: „Ich bin so traurig – ich bin so glücklich." Das jeweilige Gefühl empfindet er als sein Gefühl. Seine Gefühle sind sein Schicksal. Angenehme, unangenehme Wahrnehmungen sieht er als seine Wahrnehmungen, sein Schicksal an. „Wie geht es mir gut – wie geht es mir schlecht." Erfüllen sich seine Wünsche nicht und kommt er trotz aller Aktivität im Denken, Reden und Handeln nicht zu dem Ersehnten, so denkt er: „Alles, was ich unternehme, schlägt fehl." Er identifiziert sich mit seiner Aktivität und ist betrübt, wenn seine Aktivität keinen Erfolg hat.

Der Erwachte sagt (M 148):

Das ist der Weg zur Entstehung des Glaubens an Persönlichkeit: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger)", sagt man, „das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst. Die Formen, Luger-Berührung, Luger-Erfahrung, Gefühl, Durst: das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst."

(Ebenso sagt er, dass die anderen Sinnesorgane (mit den innewohnenden Sinnesdrängen) und das durch die Sinnesdränge bedingte Gefühl usw. das Ich, das Selbst ist.)

Die durch Triebe entstandenen gefühlsbesetzten Wahrnehmungen erzeugen im Geist die Ich-bin-Anschauung *(sakkāyaditthi)* – 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 ein Mensch nicht wollen kann, die Gesamtheit der Triebe aufzuheben. Da er sich eins mit den Trieben fühlt, hätte er bei dem Gedanken, die Triebe aufzuheben, das Empfinden, sich selbst aufzuheben, also sich selbst zu vernichten.

Solange die Triebe bestehen mit Anziehung, Abstoßung, Blendung, so lange sind sie das perpetuum mobile passionis, das unaufhörliche Leidenskontinuum, und der Glaube an Persönlichkeit, die Identifikation mit den Trieben, ist die Ursache dafür, dass die Aufhebung dieses perpetuum mobile nicht betrieben wird. Die Triebe sind der Bauplan und das Kernelement des nächsten Körpers: Je nach bestehender Anziehung zu himmlischen, menschlichen, tierischen, gespensterhaften Eigenschaften und Dingen wird ein Dasein in solcher Welt erlebt.

Den sich gegenseitig bedingenden Leidenskreislauf der fünf Ergreifenshäufungen nicht zu sehen, sondern zu meinen, ein Ich stehe einer Welt gegenüber, das ist Wahn. Und da wir schon ungezählte frühere Leben in diesen Wahnbanden lebten, so ist der wahnhafte Anblick der Welt schon längst zu unserer Natur geworden. Wir haben uns mit unserem ganzen Herzen und Wesen in diese Wahnbefangenheit eines Ich in einer Welt hineinverstrickt. Durch die Triebe und Verstrickungen des Herzens kommt es, dass wir das Empfinden haben, die aus Wahrnehmung bestehenden, einst entlassenen Begegnungserscheinungen bestünden aus an sich und unabhängig von uns vorhandenen vier großen Gewordenheiten: Festem, Flüssigem, Wärme und Luft. In Wirklichkeit ist all unser Erleben, unsere gesamte sinnliche Wahrnehmung eines Ich und einer Umwelt nur die Übersetzung dessen, was in unserem Herzen an Tendenzen, Emotionen, Motivationen wühlt. So wie jeder nächtliche Traum keine andere Ursache hat als die schwankenden, dauernd sich verändernden Vorstellungen des Gemüts und des Geistes aus den Trieben des Herzens, ganz so geht es mit dem lebenslänglichen Traum unserer Tageserlebnisse, und dieser

lebenslängliche Traum währt so lange und in solcher Qualität, wie die Triebe des Herzens sind. Der gesamte Triebkomplex verlässt im Sterben den Körper, wirkt aber weiterhin, produziert weiterhin Traumleben, indem das Lebewesen, das große Angst vor dem Sterben hatte, das den Tod als seine Vernichtung auffasste, gleich nach dem Übergang verwundert ist und sich in der neuen Umgebung orientiert. Den aus den Trieben aufdampfenden Traum mit seinen wechselnden Bildern halten wir für eine unabhängig von uns bestehende äußere Welt, obwohl all unser Erleben doch Erleben, Wahrnehmen ist, ein geistiger Vorgang, entstanden durch Berührung der Triebe.

Dem unbelehrten Menschen wird in unserer Rede der belehrte Mensch gegenübergestellt, der das Heil kennt:

Und wie, Ehrwürdige, kann der Glaube an Persönlichkeit nicht aufkommen? – Der belehrte erfahrene Heilsgänger hat einen Blick für den Heilsstand. Er kennt das Wesen des Heils und ist erfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat auch 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. Er betrachtet Form nicht als Selbst oder Selbst als Form besitzend oder Form als im Selbst enthalten oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl nicht als Selbst oder Selbst als Gefühl besitzend oder Gefühl als im Selbst enthalten oder Selbst als in Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung nicht als Selbst oder Selbst als Wahrnehmung besitzend oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten oder Selbst als in Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Aktivität nicht als Selbst oder Selbst als Aktivität besitzend oder Aktivität als im Selbst enthalten oder Selbst als in Aktivität enthalten. Er betrachtet programmierte Wohlerfahrungssuche nicht als Selbst

oder Selbst als programmierte Wohlerfahrungssuche besitzend oder programmierte Wohlerfahrungssuche als im Selbst enthalten oder Selbst als in programmierter Wohlerfahrungssuche enthalten. Auf diese Weise kann der Glaube an Persönlichkeit nicht aufkommen.

Der vom Erwachten Belehrte, der sich nicht mit den fünf Ergreifenshäufungen identifiziert, weiß, dass die fünf Ergreifenshäufungen nach ihrem Gesetz ablaufen müssen. Er ist sich der Entwicklungskurve des Körpers bewusst, die auf den Tod zuläuft. Er identifiziert sich bei ruhiger Überlegung nicht mit dem Körper, wenn ihm auch Schmerzen immer wieder die Ich-bin-Empfindung aufdrängen. Er beobachtet das Entstehen und Vergehen der Gefühle als Resonanz auf die Triebe und identifiziert sich bei ruhiger Überlegung nicht mit ihnen. Dann ist er abseits der Gefühle, ein unbeteiligter Zuschauer. Er beobachtet die Wahrnehmungen und sein Reagieren auf sie und identifiziert sich bei ruhiger Überlegung nicht mit ihnen.

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

Wenn einer behaupten wollte: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger), das Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) usw. ist das Ich“, 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 Ich entsteht und vergeht.“ Darum geht es nicht an zu behaupten: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist das Ich.“ Also ist das Auge (mit dem innewohnenden Luger) nicht das Ich.
(Ebenso sind die anderen Sinnesorgane (mit den innewohnenden Sinnesdrängen) und die jeweiligen Formen, die jeweilige

Berührung, Erfahrung, Gefühl, Durst nicht das Selbst, weil sie entstehen und vergehen).
Das aber ist der Weg zur Aufhebung des Glaubens an Persönlichkeit: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger)“, sagt man, „das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst. Die Formen, Luger-Berührung, Luger-Erfahrung, Gefühl, Durst: das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“ usw.

Der Erwachte meint nicht: „Du sollst das Ich lassen.“ Er sagt: „Diese als vergänglich erkannten Faktoren können nicht das Ich sein. Die fünf Ergreifenshäufungen sind vergänglich. Was vergänglich ist, kann man davon sagen: „Das bin ich“? Darauf antwortet die Vernunft: „Nein.“ Der belehrte Heilsgänger führt sich vor Augen, dass in Wirklichkeit Gefühl und Wahrnehmung ist, wo er den Eindruck hat, ein lebendiges Ich in einer materiellen dreidimensionalen Welt zu sein. In diesem Sinn rät der Erwachte:

> *Als Luftgebild' sieh diese Welt,*
> *als Wogenschaum sieh diese Welt.*
> *Wenn so du blickst, dann trifft dich nicht*
> *der Todesfürst* (Māro, das Gesetz der Unbeständigkeit),
> *der Herr der Welt. (Dh 170)*

Der Heilsgänger führt sich bei den Verlockungen durch die Sinnendinge und bei dem Drang, aufzubrausen, nachzutragen, sich zu rächen sich rücksichtslos durchzusetzen, immer vor Augen: „Dieser Reiz nach Befriedigung der inneren Dränge hält im Leiden, im Bereich des Todes.“ Darum kann sich der Heilsgänger an nichts mehr, was irgendwie erscheint, endgültig befriedigen wollen; aber die Triebe sind noch fast alle da, und so erscheint so vieles noch verlockend. Darum verscheucht er diese ködernden, an den Samsāra fesselnden, gefühlten und in den Gedanken aufsteigenden Reize immer wieder. Es ist ein sehr allmählicher Prozess, bis die Gewohnheits-

bande, immer heranzutreten, zu ergreifen, sich anzueignen und dabei zu verbleiben, aufgelöst sind, und es kostet eine Zeit der Übung in zunehmender, gründlicher Wahrheitsgegenwart *(sati),* 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 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 (sammāditthi) (S 12,15).

Der achtgliedrige Heilsweg

Was ist der achtgliedrige Heilsweg, Ehrwürdige? – Dies ist der achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gesinnung / rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart / rechte Beobachtung, rechte Einigung. –

Ist dieser achtgliedrige Heilsweg, Ehrwürdige, zusammengestellt oder nicht zusammengestellt? – Dieser achtgliedrige Heilsweg ist zusammengestellt, nicht ist er nicht zusammengestellt (nicht ist er originär).

Sind, Ehrwürdige, die drei Übungsetappen im achtgliedrigen Heilsweg enthalten, oder ist der achtgliedrige Heilsweg in den drei Übungsetappen enthalten? –

Die drei Übungsetappen sind nicht im achtgliedrigen Heilsweg enthalten, sondern der achtgliedrige Heilsweg ist in den drei Übungsetappen enthalten. Rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung – diese Stufen des achtgliedrigen Heilswegs sind in der

Übungsetappe Tugend enthalten. Rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und rechte Herzenseinigung – diese Stufen des achtgliedrigen Heilswegs sind in der Übungsetappe der Herzenseinigung enthalten. Rechte Anschauung, rechte Gesinnung / rechtes Denken – diese Stufen des achtgliedrigen Heilswegs sind in der Übungsetappe der Weisheit enthalten. –

Alle vollkommen Erwachten und alle Einzelerwachten sind nicht durch den achtgliedrigen Heilsweg zum Ziel gekommen. Sie haben die rechte Anschauung erst am Ende des Weges 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; diese bilden die Voraussetzung 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, Klarblick, erfahrene Weisheit, ist die als Frucht des Weges aus der Befriedung von Herz und Geist hervorgegangene vollkommene Blendungsfreiheit, durch welche die uns verborgenen Daseinszusammenhänge in unbeeinflusster Weisheit gesehen werden: Rückerinnernde Erkenntnis früherer Leben, unmittelbares Schauen der Wege aller Wesen durch Diesseits und Jenseits je nach dem Wirken, Aufhebung der Triebe.

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. 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, also 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 Ausschlupf 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 Kämpfer durch den Erwerb des achtgliedrigen Heilswegs zu dem mit allen zehn Gliedern ausgerüsteten 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 achtfältigen Heilswegs Weisheit und Erlösung.

Geeintsein (samādhi)

Was ist, Ehrwürdige, Geeintsein? Was sind die Vorstellungen im Geeintsein? Was sind die Voraussetzungen (parikkhāra) für das Geeintsein? Wie wird Geeintsein erworben? – Die Herzenseinigung (cittassa ekaggatā), das ist Geeintsein. Die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung sind die Vorstellungen im Geeintsein, die vier Großen Kämpfe sind die Voraussetzung für das Geeintsein, und die Übung, Ausbildung und Wiederholung dieser Übungen – das ist die Ausbildung des Geeintseins.

Was ist Geeintsein *(samādhi)* ?

Den Begriff *samādhi* gibt es nicht nur im Pāli, sondern auch in anderen indischen Sprachen, nicht nur im Buddhismus, sondern auch in anderen indischen Religionen. Er wird in Deutschland unterschiedlich übersetzt. Er bedeutet etwa *gesammelt stille stehn.* Dieser Begriff wird noch besser verstanden auf der Grundlage der mit der christlich-mystischen Auffassung voll übereinstimmenden, allgemein indisch-religiösen Auffassung (nicht nur der des Erwachten), dass das Leben innerhalb der sinnlichen Wahrnehmung ein ununterbrochenes, vielfältiges Herumgerissen- und Gezerrtwerden ist. Der Erwachte vergleicht den normalen, der vielfältigen sinnlichen Wahrnehmung bedürfenden, nach ihr dürstend verlangenden Menschen mit einem Mann, der sechs Stricke in der Hand hält, an die sechs verschiedene Tiere (entsprechend den fünf Sinnesdrängen und dem Denkdrang als sechstes) gebunden sind. Jedes Tier zerrt in eine andere Richtung, so dass der Mann hin und her gerissen wird. Das ist die viel-

fältige Zerrissenheit und Zerfahrenheit und Zerstreutheit des normalen Menschen. Dagegen wird unter *samādhi* die Gestilltheit des Herzens verstanden entsprechend Dh 94:
Wessen Sinnesdränge still geworden...
Die Nonne Dhammadinnā erklärt *samādhi* als „Herzenseinigung“ *(citt-ekaggatā),* und das bedeutet das völlige Zurücktreten des Herzens von der Sucht nach dem Erlebnis der tausendfältigen äußeren Dinge, wodurch der Gegensatz Ich-Umwelt aufgehoben ist. In diesem Sinn beschreibt der Erwachte den Eintritt in die erste weltlose Entrückung *(jhāna),*einen der markanten samādhi-Zustände, immer mit dem Wortlaut:

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.

Hinter dem im Westen geprägten Begriff „unio mystica“ oder „Verzückung“ oder „Schauung“ oder „Seligkeit“ und hinter dem im Osten geprägten Begriff „samādhi“ oder „jhāna“ steht dasselbe Erlebnis, nämlich das Erlebnis einer hellen, von seligem Glücksgefühl begleiteten Wahrnehmung oberhalb und außerhalb der sinnlichen Wahrnehmung, das immer nur aus zunehmender Abwendung von der als vergänglich, leidvoll und uneigen durchschauten sinnlichen Wahrnehmung erworben werden kann.

Samādhi ist die achte Stufe des achtgliedrigen Heilswegs, aus der Weisheit und Erlösung hervorgeht.

Die Voraussetzung für samādhi sind die vier Großen Kämpfe

Das sechste Glied des achtgliedrigen Heilswegs, die vier Großen Kämpfe, bildet nach Aussage der Nonne Dhamma-

dinnā „das Rüstzeug“, d.h. die Ausrüstung, die Voraussetzung für samādhi, das achte Glied des achtgliedrigen Wegs. Die vier Großen Kämpfe sind vier bestimmte Kampfesweisen:

1. die Vermeidung von Gedanken, die um Sinnendinge kreisen durch Zurückhaltung der Sinnesdränge (Sinnenzügelung),
2. Bekämpfung aufgestiegener übler Gedanken und Gesinnungen (Antipathie bis Hass-Gedanken, Gedanken der Rücksichtslosigkeit, des Verletzenwollens, der Gewaltsamkeit),
3. Erzeugung unaufgestiegener heilsamer Gedanken und Gesinnungen,
4. bei eingetretener, aufgestiegener, also anwesender heller Verfassung und innerer Gestilltheit durch Zurücktreten von Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit die Pflege und Mehrung von Mitempfinden, Beruhigung und Abgelöstheit des Herzens.

Durch das Üben dieser vier Kämpfe wird alle auf die Welt gerichtete Aufmerksamkeit entlassen und der Geist ausgerichtet auf das Freisein von weltlichem Begehren, auf Ich-Du-Gleichheit, auf Teilnahme und Mitempfinden. Mit dieser Entwicklung erst kann samādhi eintreten und kann die 7.Stufe, rechtes Beobachten/rechte Wahrheitsgegenwart bei Körper, Gefühlen, Herz und Erscheinungen fruchtbar geübt werden: *nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und weltlichen Bekümmerns.* Satipatthāna, die 7. Stufe des achtgliedrigen Heilswegs, bezeichnet die Nonne Dhammadinnā als die Vorstellung, die Übung im Zustand des samādhi, im Gestilltsein, im Freisein von Begehren. Dabei 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. Indem *das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll* ist, kann die Beobachtung zur Ruhe

kommen, und es kann weltlose Entrückung eintreten, die der Erwachte *Seligkeit der Erwachung* nennt. In diesem seligen Frieden mag der Mönch längere Zeit verweilen und in dem Erlebnis der Zeitlosigkeit sein Herz baden und laben und mag dann, wieder zur sinnlichen Wahrnehmung zurückgekehrt, die Beobachtung von Körper, Gefühlen, Herz und Erscheinungen, die Vorstellung im inneren Gestilltsein des Herzens, fortsetzen. Durch immer mehr Gewöhnung an diese Beobachtung, durch fortgesetzte Wiederholung wird das innere Gestilltsein eine immer durchgängigere Herzensverfassung.

Bewegtheiten (sankhāra)

Wie viele Bewegtheiten gibt es, Ehrwürdige? – Drei Bewegtheiten gibt es: Körperliche Bewegtheit (kāya-sankhāra), sprachliche Bewegtheit (vāci-sankhāra), charakterliche, triebbedingte Herzens-Bewegtheit (citta-sankhāra). –

Warum aber, Ehrwürdige, ist Ein- und Ausatmung körperliche Bewegtheit, Erwägen und Sinnen sprachliche Bewegtheit und Wahrnehmung und Gefühl charakterliche, triebbedingte Herzens-Bewegtheit? – Ein- und Ausatmung sind körperliche, sind an den Körper gebundene Vorgänge. Darum ist Ein- und Ausatmung körperliche Bewegtheit. Was man vorher erwogen und gesonnen hat, spricht man nachher aus. Darum ist Erwägen und Sinnen sprachliche Bewegtheit. Wahrnehmung und Gefühl sind an das Herz (Charakter, Triebhaushalt) gebundene Vorgänge. Darum ist Wahrnehmung und Gefühl Herzensbewegtheit.

Von der Ein- und Ausatmung wissen wir, dass diese ununterbrochen und „von selber“ vor sich geht. Obwohl die ununterbrochenen Atemzüge mit den Bewegungen der daran betei-

ligten 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. Durch die *kāya-sankhāra,* die ununterbrochene, den gesamten menschlichen Leib durchziehende Bewegtheit und Wirksamkeit, wird der Leib fortgesetzt verändert.

Außer den vegetativen Vorgängen kommen ununterbrochen Gefühle und Wahrnehmungen auf. Wir wissen, dass wir in jedem Augenblick irgendein kleineres oder größeres Erlebnis haben, irgendeine Begegnung. Und diese besteht immer darin, dass etwas wahrgenommen wird und dass damit zugleich ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl gefühlt wird. In der Wahrnehmung werden Subjekt und Objekt erlebt und im Gefühl das damit verbundene Wohl oder Wehe. Die gesamten Erlebnisse des Menschen vom ersten Lebensaugenblick an bis zum Tod erscheinen und kommen auf als ein ununterbrochener Ansturm von Gefühlen und Wahrnehmungen, hierin ist alles Wohl und alles Wehe, alles Glück und alles Entsetzen des menschlichen Lebens enthalten. Dieser ebenfalls „von selber“ und ununterbrochen ankommende Strom: das ist *citta-sankhāra,* die charakterliche, triebbedingte Aktivität.

Und ebenso müssen wir vom Erwägen und Sinnen, der geistigen Aktivität, sagen, dass sie ununterbrochen und „von selber“ vor sich geht. Jeder Versuch, das Denken im wachen Zustand still zu stellen, führt zu der Erfahrung, dass das fast noch schwerer fällt als das Anhalten von Atem und Herzschlag. Dieser fast ununterbrochene und schwer zu hemmende Strom des Erwägens und Sinnens – das ist *vāci-sankhāra.*

Auf jedes Erlebnis *(citta-sankhāra)* antworten wir immer sofort, indem wir erwägen oder sinnen *(vacī-sankhāra),* wie wir dieses Erlebnis, wenn es angenehm ist, erhalten oder

intensivieren können; bzw. wenn es unangenehm ist, ihm ausweichen oder es abkürzen können. Und noch während des Erwägens und Überlegens kommen schon wieder neue Wahrnehmungen und Gefühle als Erlebnisse *(citta-sankhāra),* und diese lösen auch sogleich ein neues reaktives Erwägen und Sinnen aus *(vacī-sankhāra)* und so fort, solange wir leben.

Drei Ströme von ununterbrochenen Bewegtheiten und Wirksamkeiten körperlicher, charakterlicher (triebbedingter) und geistiger Art, in jedem Augenblick kleinere oder größere Veränderungen und Wandlungen mit sich bringend, nämlich körperliche Wandlungen sowie Wandlungen im Erleben und Denken bedeuten eine dreifältige machtvolle, ununterbrochene Anbrandung: das ist der Mensch, das ist das Leben, das ist Dasein, das sind die drei Bewegtheiten.

Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung

Und wie ist, Ehrwürdige, die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl zu erreichen? – Wenn ein Mönch die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, kommt ihm nicht der Gedanke: „Ich werde / will die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erlangen“ oder „Ich erlange gerade die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung“ oder „Ich habe die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erlangt“, sondern sein Herz ist vorher dahin ausgebildet, so dass es ihn zum Wahren (tathattāya) bringt. –

Wenn ein Mönch die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erreicht, Ehrwürdige, welche Vorgänge lösen sich zuerst auf, die körperliche Bewegtheit, die sprachliche Bewegtheit oder die Herzensbewegtheit? – Wenn ein Mönch die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung erreicht, löst sich zuerst die sprachli-

che Bewegtheit auf, dann die körperliche Bewegtheit, dann die Herzensbewegtheit. –

Und wie, Ehrwürdige, ist die Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl zu beenden? – Wenn ein Mönch die Beendigung der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erreicht, kommt ihm nicht der Gedanke: „Ich will die Beendigung der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erlangen“ oder „Ich erlange gerade die Beendigung der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl“ oder „Ich habe die Beendigung der Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung erreicht“, sondern sein Herz ist vorher ausgebildet, dass es ihn dahin führt. –

Und wenn ein Mönch die Beendigung der Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung erreicht, Ehrwürdige, welche Vorgänge erscheinen zuerst wieder, die körperliche Bewegtheit, die sprachliche Bewegtheit oder die Herzensbewegtheit? – Wenn ein Mönch die Beendigung der Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung erreicht, erscheint zuerst die Herzensbewegtheit, dann die körperliche Bewegtheit, dann die sprachliche Bewegtheit.

Wenn ein Mönch die Beendigung der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erreicht, Ehrwürdige, welche Berührungen berühren ihn? – Wenn ein Mönch die Beendigung der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erreicht, berühren ihn drei Berührungen: die Berührung der Leere, die Berührung der Vorstellungslosigkeit, die Berührung der Wunschlosigkeit. –

Wenn ein Mönch die Beendigung der Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung erreicht, Ehrwürdige, wohin geneigt, wohin gerichtet, wohin tendiert das Herz des Mönchs? – Wenn ein Mönch die Beendigung

der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl erreicht hat, neigt das Herz zur Abgeschiedenheit, ist auf die Abgeschiedenheit gerichtet, tendiert zur Abgeschiedenheit.

Der Erwachte beschreibt die Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl wie folgt:

Da erreicht der Mönch nach völliger Überwindung des Zustands von Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung (Neumann übersetzt *„Grenzscheide möglicher Wahrnehmung") die völlige Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl (saññā-vedayita nirodha) und verweilt in diesem Zustand.*

Wir können diese Erfahrung des Geheilten, die noch über die weltlosen Entrückungen und über die Grenze der Wahrnehmung hinausgeht, nicht verstehen, sie ist unfassbare Stille, jenseits der fünf Zusammenhäufungen, der fünf Ergreifenshäufungen. Gefühl und Wahrnehmung, die Herzensbewegtheit, sind unter den fünf Zusammenhäufungen die letzten, welche aufgehoben werden. Wenn keine Wahrnehmung von Form und Formfreiheit ist, dann ist in dieser totalen Vorstellungsfreiheit *(animitta)* Ich und Welt aufgehoben, alle fünf Zusammenhäufungen oder drei Bewegtheiten haben an diesem Zustand keinen Anteil. Alle Wollensflüsse/Einflüsse *(āsavā)* sind aufgehoben (M 113), das Wahre, das Unvergängliche, Bleibende ist erreicht. Diese Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung ist nur möglich bei völliger Triebversiegung und ist auch nur manchen Geheilten möglich, nämlich den „Beiderseit-Erlösten", auch Gemüterlöste genannt, die die erhabenen Freiungen, die formfreien, erlebt haben (M 70). Da bei den noch im Körper befindlichen Geheilten zu irgendeiner Zeit die körperliche Vegetativkraft und Wärme wieder einsetzt (s.M 43), so wird diese Kraft dann wieder sinnliche Erfahrung auslösen, insofern ist diese Erlö-

sung noch keine ewige, sondern eine zeitliche, sie wird erst mit der endgültigen Ablegung des Leibes zur ewigen.

Gefühl, Empfindung, Gestimmtsein, Emotion (vedanā)

Wie viele Gefühle gibt es, Ehrwürdige? – Drei Gefühle gibt es, Wohl-, Wehe-, Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühle. –

Was aber ist, Ehrwürdige, Wohlgefühl, was ist Wehgefühl, was ist Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl? – Was immer körperlich oder vom Gemüt her als angenehm, erfreulich empfunden wird, ist Wohlgefühl. Was immer körperlich oder vom Gemüt her als leidig oder unangenehm empfunden wird, das ist Wehgefühl. Was immer körperlich oder vom Gemüt her als weder erfreulich noch als unerfreulich empfunden wird, das ist Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl.

Was ist, Ehrwürdige, beim Wohlgefühl Wohl und was ist Leiden, was ist beim Wehgefühl Leiden und was ist Wohl, was ist beim Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl Wohl und was ist Leiden? – Bei Wohlgefühl ist die Dauer Wohl und die Veränderung Leid, beim Wehgefühl ist die Dauer Leid und die Veränderung Wohl, und beim Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl ist das Wissen darum Wohl und das Nichtwissen darum Leiden.

Den Sinnesorganen des Körpers, der zu sich gezählten Form, wohnt eine Empfindlichkeit inne, ein Mögen von bestimmten Formen, Tönen, Düften usw. und ein Nichtmögen von anderen, den Trieben entgegenstehenden Formen, Tönen, Düften usw., die wir als Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster bezeichnen. In dem Augenblick, in dem Formen in den

Gesichtskreis oder Töne in den Hörkreis usw. treten – und dazu gehören auch die Gestalten von Menschen und Tieren oder deren Lautäußerungen – wird die Empfindlichkeit, werden die Triebe in den Sinnesorganen und im ganzen Körper berührt. Diese Triebe sind das Empfindende, und sie antworten auf die Berührung mit Gefühl, mit Wohl-, Weh- oder Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl. Nicht etwa ein „Ich“, sondern der Luger oder Lauscher usw. ist berührt worden, hat die Berührung als angenehm oder unangenehm empfunden.

Gefühle entstehen bei den verschiedenartigsten Sinneseindrücken als Resonanz des Wollenskörpers/Triebe *(nāma-kāya)* auf die Berührungen. Gefühle sind nicht durch den als außen erlebten Gegenstand bedingt, sondern durch das Verhältnis der Triebe zu dem Erfahrenen. Wo Liebe, Zuneigung, Begehren zu einem bestimmten Objekt besteht, da muss bei dem Erscheinen des Objekts Wohlgefühl aufkommen, wo aber auf Grund anderer Triebe das gleiche Objekt abgelehnt wird, da muss bei der Begegnung mit dem gleichen Objekt Wehgefühl aufkommen. Und wenn keinerlei Triebbeziehungen zu diesem Objekt bestehen, weder Zu- noch Abneigung, da kann bei einer Begegnung mit diesem Objekt auch nur ein indifferentes Gefühl, ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl entstehen.

Die Triebe, aus denen der Wollenskörper *(nāma-kāya)* besteht, sind eine als örtlich empfundene Ansammlung von Bedürfnissen, Spannungen und insofern Empfindlichkeiten in den Sinnesorganen und im ganzen Körper. Weil das Spannungsfeld als örtlich empfunden und gedeutet wird, werden auch die Gefühle, die bei seiner Berührung als Resonanz entstehen, so empfunden, als ob sie im Körper aufkämen. So entsteht der Eindruck „Ich bin“, „Ich fühle“, „Ich mag“.

Das Gefühl, mit dem wir uns normalerweise immer identifizieren, ist also zum einen bedingt durch die im Lauf der Zeit angewöhnten Bedürfnisse und zum anderen durch die jeweils zur Berührung gelangten Sinneseindrücke, die den Bedürfnissen entweder entsprechen oder ihnen widerspre-

chen. Solange diese beiden Bedingungen bestehen, so lange kommt Gefühl auf. Hören die Bedingungen auf, hört auch Gefühl auf. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so erweckt Gefühl den Eindruck von Dauerhaftigkeit und wird daher als etwas selbstständig und immerwährend Bestehendes, also zu einem Ich Gehöriges aufgefasst.

Das jeweilige Gefühl ist es, das einem jeden Erlebnis erst Stimmung und Klang gibt und damit jene Aufdringlichkeit, mit der es als wohl oder wehe fühlbar und dadurch überhaupt erst zu „unserem“ Erlebnis wird, durch die wir es wahrnehmen. Und zugleich dreht es „unsere“ Aktivität unmittelbar auf das wohle Erlebnis zu und von dem wehen Erlebnis fort. Das Gefühl macht „uns“ wach durch das Wahrnehmen des jeweiligen wehen Erlebnisses, das Gefühl treibt uns, das Wohl zu erhaschen und das Wehe zu fliehen bzw. zu vernichten. Leben und Existenz ist ohne Gefühl nicht denkbar, nicht möglich, nicht vorhanden. 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 zentrale 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 und behauptet wird. – Dagegen kann jedermann, der sich selbst aufmerksam beobachtet, feststellen, was hier bereits erkannt wurde: das Gefühl ist nicht eigenständig, es besteht nicht aus sich selbst heraus, es besteht weder in endlosem noch in endlichem Zusammenhang, sondern das Gefühl geht von Fall zu Fall hervor aus der jeweiligen Berührung zwischen den Trieben und den Erlebnissen als ein jeweils neues Gefühl hervor. So ist es dem Rauch vergleichbar, der weithin sichtbar aus den Schornsteinen der Häuser aufsteigt, weil unten in den Herden Reines und Unreines, Feuchtes und Trockenes verbrannt wird.

Gefühl ist also nicht ewiger Kern oder ewiger Bestandteil des Menschen, und es ist auch blind für den wahren Wert oder Unwert des jeweiligen Erlebnisses. Es besteht nicht eigenständig aus sich selbst heraus, sondern ist gebunden an die Triebe.

Es gibt

a) Wohlgefühl, Wehgefühl, Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl
b) körperlich-sinnenhafte Gefühle *(kāyika-vedanā)* und geistig-gemüthafte Gefühle und Stimmungen *(cetasikā-vedanā) (M 141)*.

Körperlich-sinnenhafte Gefühle sind durch Berührung der sinnlichen Triebe bedingt, die geistig-gemüthaften Gefühle sind durch Berührung des Denkers *(mano)* bedingt.

In unserer Lehrrede sagt die Nonne Dhammadinnā, dass *bei Wohlgefühl die Dauer Wohl und die Veränderung Leid, beim Wehgefühl die Dauer Leid und die Veränderung Wohl, und beim Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühl das Wissen darum Wohl und das Nichtwissen darum Leiden ist.*

Wenn ein Wohlgefühl erfahren wird, wünscht sich der Erfahrer, dass es bleibe, dass es anhalte, er ist glücklich, wenn es nicht so schnell vergeht. Vergeht es aber dann, weil nichts beständig ist, dann ist er traurig, betrübt, niedergeschlagen,

empfindet Wehe. – Umgekehrt ist es bei Wehgefühl: Der Erfahrer ächzt und stöhnt unter der Last des Wehgefühls und ist glücklich, wenn das Wehgefühl wieder vergeht. – Bei Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl, wenn keine Berührungen eintreten, die Gefühle auslösen, entsteht bei dem berührungssüchtigen Menschen, der kein höheres Wohl kennt, Langeweile, Öde, Missmut, eben Leiden. – Der auf höheres Wohl Gerichtete oder gar von Trieben Befreite versteht abnehmendes Gefühl oder gar die Freiheit von jeglichem Gefühl als Wohl, wie es der Erwachte sagt (M 59):

Nicht kennt und nennt der Erwachte nur das durch Gefühl zustande gekommene (also aus Gefühl bestehende) *Wohl, sondern was nur immer Wohl ist, das auch bezeichnet der Vollendete als Wohl.*

Je weniger Gefühle sind, um so mehr ist ein solcher im Wohl. Wahres Wohlsein entsteht nicht dadurch, dass immer mehr Wohlgefühl aufkommt, sondern dadurch, dass Gefühle – die Resonanz der Triebe – auf dem Weg zum Heilsstand immer mehr abnehmen und verschwinden.

Triebe (anusaya)

Und was für ein Trieb, Ehrwürdige, treibt bei Wohlgefühl, was für ein Trieb treibt bei Wehgefühl und was für ein Trieb treibt bei Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl? –
Bei Wohlgefühl treibt der Giertrieb, bei Wehgefühl treibt der Abwehrtrieb, bei Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl treibt der Wahntrieb.

Treibt bei jedem Wohlgefühl der Giertrieb, Ehrwürdige, bei jedem Wehgefühl der Abwehrtrieb, bei jedem Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl der Wahntrieb? – Nicht bei jedem Wohlgefühl treibt der Giertrieb, nicht bei

jedem Wehgefühl treibt der Abwehrtrieb, nicht bei jedem Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl treibt der Wahntrieb. –

Was ist nun, Ehrwürdige, bei Wohlgefühl aufzugeben, was ist bei Wehgefühl aufzugeben, was ist bei Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl aufzugeben? – Bei Wohlgefühl ist der Giertrieb aufzugeben, bei Wehgefühl ist der Trieb nach Abwehr aufzugeben, bei Weder-Weh-noch-Wohlgefühl ist der Wahntrieb aufzugeben.

Das Getriebensein durch die Triebe schildert der Erwachte in M 148 ausführlich:

Durch den Luger im Auge und die Formen entsteht Luger-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist Berührung. Durch Berührung entsteht das, was als Wohl, Wehe, Weder-Weh-noch-Wohl gefühlt wird. Von Wohlgefühl getroffen, befriedigt er sich dabei, bewertet es positiv, klammert sich daran. Der Giertrieb (rāgānusaya) treibt ihn. Von Wehgefühl getroffen, wird er bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt, gerät in Verwirrung. Der Abwehrtrieb (patighānusaya) treibt ihn. Vom Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl getroffen, erkennt er nicht der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Der Wahntrieb (avijjānusaya) treibt ihn.

Durch die positive Bewertung eines durch Wahrnehmung in den Geist gelangten Gegenstands oder einer Person entsteht bei der Befriedigung der Sinnensüchte am eingebildeten Ort des Bewertens (dem angenommenen Ich) eine Verstärkung des Verlangens. Das Bedürfnis, ein Minus, ist vergrößert worden. Zugleich ist durch die positive Betrachtung jenes „Objekts“ durch das Gegenüberstellen, Vorstellen, Ausbreiten dessen Wert im Geist gestiegen, es ist jetzt noch begehrter, sein Pluswert ist größer. Der Giertrieb, das Verlangen, treibt ihn und macht ihn noch verletzbarer.

Ähnlich sagt es der Erwachte in M 1:

Hat der unbelehrte Mensch Festes, Flüssiges, Wärme, Luft wahrgenommen, so denkt er Festes, Flüssiges, Wärme, Luft, denkt an Festes..., denkt über Festes..., denkt „mein ist das Feste..." und freut sich des Festen... Dabei sucht er Befriedigung, denkt darum herum, macht es zu seinem Stützpunkt.

Auf diese Weise schafft der die Zusammenhänge nicht überblickende Mensch wie auch jedes andere denkende Wesen ahnungslos immer größere Spannungsverhältnisse, die er durch Herbeiführung von sinnlichem Wohl zu lösen sucht. Wenn wir etwas Verlockendes sehen, dann spüren wir, wie wir hingerissen sind, und wir spüren, wie schwer es ist, zurückzutreten. Oder umgekehrt, wenn wir etwas sehr Übles erleben, dann merken wir, wie es uns reizt, das Unangenehme zurückzustoßen, und dass es schwer fällt, es nicht zu tun. Es treiben uns die Triebe *(anusaya),* Wuchten. Erreichen wir das ersehnte Sinnenwohl, so treibt uns die Gier zur Hingabe, zum Ergreifen. Erreichen wir es nicht oder schwindet es wieder – was unvermeidlich ist – so trifft uns Wehgefühl um so mehr, als wir uns vorher mit unserer ganzen Erwartung auf das Wohl ausgerichtet hatten:

Von Wehgefühl getroffen, wird er bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt, gerät in Verwirrung. Die Abwehrgeneigtheit treibt ihn.

Der Erwachte sagt (S 36,6) von dem unbelehrten, nicht heilskundigen Menschen, der aus Abneigung gegen das Wehe den Ausweg im Streben nach Sinnenwohl sucht:

Nicht kennt er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Und da er nicht der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung

von ihnen kennt, so treibt ihn bei einem Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl der Wahntrieb.

Weil der unbelehrte Mensch nicht der Wirklichkeit gemäß die fünf Ergreifenshäufungen kennt, also nicht nüchtern weiß, wodurch sie entstehen, wodurch sie vergehen, was an ihnen wohltut, was sie aber an Elend mit sich bringen und wie man ihnen entrinnen kann, so kann er auch zu einer Zeit, in der ihn nur Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühle bewegen, hierbei nicht den Ausweg finden; denn zu solchen Zeiten treibt ihn die Wahngeneigtheit. Er hat ja nichts anderes erfahren, als dass ihn nach Wehgefühl im Geist Abwehr dagegen erfasst, er aus Abwehr gegen das Weh von der Gier nach Sinnenwohl getrieben wird, durch Sinnenwohl dem Leidigen zu entgehen sucht, bei Sinnendingen Befriedigung sucht. Nur dieses „Programm" ist sein Denken gewohnt, anderes kennt der Geist nicht. Deshalb heißt es von ihm nicht nur, dass er im Wahn befangen ist, sondern, dass ihn der Wahntrieb treibt. Damit ist die tiefe Wurzel genannt: Aus Wahn lässt sich der Unbelehrte immer wieder von den Wahrnehmungen beeinflussen, treiben, weil er die Vorgänge nicht durchschaut. So ist Wahn die Grundbedingung für das Weiterrollen, für den Samsāra. Je dumpfer der Wahn ist, um so gröber wird alles Erleben, an um so schmerzlichere Erlebnisse ist der Mensch gebunden. Und je weniger einer im Wahn befangen ist, an um so relativ hellere, subjektiv wohltuendere Erlebnisse ist der Mensch gebunden. Aber Wahn, ob grob oder fein, lässt das Fließen, die Wollensflüsse, die Einflüsse, die Gebundenheit, das Leiden weiterhin werden, weiter fließen.

Selbst in den „neutralen Zeiten" ist er unfähig – da unbelehrt – zum stillen, sachlichen, auf das Entstehen, Vergehen, auf Labsal und Elend der Gefühle gerichteten Beobachten, wird von dem Wahntrieb getrieben, der immer und immer wieder den Regelkreis des Leidens durch Geborenwerden, Altern, Sterben, Kummer, Jammer, körperliches und geistiges Wehgefühl aufrecht erhält.

Ist nun, Ehrwürdige, bei jedem Wohlgefühl der Giertrieb aufzugeben, bei jedem Wehgefühl der Trieb nach Abwehrgeneigtheit aufzugeben, bei jedem Weder-Wehnoch-Wohl-Gefühl der Wahntrieb aufzugeben? – Nicht ist bei jedem Wohlgefühl der Giertrieb aufzugeben. 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. Dadurch gibt er die Gier auf und kein Giertrieb treibt ihn.

Da denkt ein Mönch bei sich: „Wann doch nur werde ich jene Zustände erreichen und in ihnen verweilen, die die Geheilten schon erreicht haben?“ So der höchsten Erlösungen in Sehnsucht gedenkend, steigt auf Grund der Sehnsucht Trauer im Geist auf. Dadurch verwirft er die Abwehr, und kein Trieb nach Abwehr treibt ihn. 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 (upekha-sati-pārisuddhi) lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr. Dadurch gibt er den Wahn auf und kein Wahntrieb treibt ihn. –

Der Anhänger Visākho weiß und erinnert durch seine Frage daran, dass es überweltliche Gefühle gibt, bei denen Gier, Abwehr und Wahn nicht wirksam sind und darum nicht anzugehen, nicht aufzugeben sind. Durch das große übersinnliche Wohl der weltlosen Entrückungen ist der Giertrieb nach sinnlichem Wohl ohne ausdrücklichen Kampf wie von selbst aufgehoben. – Die Sehnsucht nach höheren Zuständen – ein überweltliches Wehgefühl – hat zum Inhalt das Abgestoßensein

von Weltlichem, und nach M 137 ist diese emporziehende Befreiungssehnsucht, das Abgestoßensein von weltlichem Wohl und Wehe, ein Anstoß, ein Mittel, um das Herz auf Durchschauung und Loslösung zu richten.

Durch die Erfahrung der vierten weltlosen Entrückung, heißt es in D 9, *nimmt der Erfahrer eine feine Wahrheit wahr, die durch Abwesenheit von Wehe und Wohl entsteht,* d.h. in der vollkommenen Reine der vierten Entrückung ist alle Blendung, alle Einbildung und Täuschung von Ich- und Welterscheinung fort, an die sonst glaubend, der Geist im Wahn lebt. Wer den Zustand der vierten Entrückung immer wieder erfährt, den können sinnliche Wahrnehmungen nicht im Geringsten mehr reizen, sie sind für ihn ein überwundenes Trugbild.

Die weltlosen Entrückungen sind das entscheidende Erlebnis des Heilsgängers. Der Erwachte bezeichnet sie als Tor zum Nirvāna (M 52) und als Wohl der Erwachung (M 66, 33, 139). Wenn der vom Erwachten Belehrte den Körper immer wieder mit dem Wohl der Entrückungen durchtränkt, wie es der Erwachte empfiehlt, kommen die Triebe, Gier/Anziehung, Hass/Abstoßung, Blendung/Wahn ganz zur Auflösung, ohne dass sie im Einzelnen durch negative Bewertung aufgehoben werden müssen.

Gegenstücke (patibhāga)

Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Wohlgefühl? –
Das Gegenstück zu Wohlgefühl ist Wehgefühl. –
Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Wehgefühl? –
Das Gegenstück zu Wehgefühl ist Wohlgefühl. –
Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl? –
Das Gegenstück zu Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl ist Wahn. –
Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Wahn? –

Das Gegenstück zu Wahn ist Wahrwissen. –
Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Wahrwissen? –
Das Gegenstück zu Wahrwissen ist Erlösung. –
Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Erlösung? –
Das Gegenstück zu Erlösung ist Nibbāna. –
Was ist, Ehrwürdige, das Gegenstück zu Nibbāna? –
Du hast die Grenze möglicher Fragen überschritten, es ist unmöglich, über diese Grenze hinauszugehen. Denn der Reinheitswandel mündet im Nibbāna, gipfelt im Nibbāna, endet im Nibbāna. Wenn du es wünschst, gehe zum Erhabenen und befrage ihn in dieser Sache. Wie es dir der Erhabene erklärt, so solltest du es dir merken. –

Diese letzten Fragen des Anhängers Visākho erscheinen auf den ersten Blick wie eine nach dem bisher bereits Erklärten unnötige Zusammenfassung, doch scheint es ihm darum gegangen zu sein, durch Herausstellung von Gegensätzen dem Verständnis des Nibbāna näher zu kommen. Im Bereich der fünf Zusammenhäufungen gibt es bei Wahrnehmungen die Möglichkeit des Vergleichs, der Gegensätze, der Überhöhungen, nicht aber beim Nibbāna: Mit der restlosen Aufhebung der auf Berührung gespannten Süchte ist Vielfalt ausgerodet, beendet. Darüber hinaus gibt es nichts mehr. Nur in der Vielfalt gibt es Gegensätze, Beschreibungen.

Wo Durst versiegt ist ohne Hang,
da gibt es auch kein Gleichnis mehr. (Sn 1137)

Der Erwachte bestätigt die Aussagen der Nonne

Da war nun Visākho, der Anhänger durch die Rede der Nonne Dhammadinnā erhoben und beglückt, erhob sich von seinem Sitz, begrüßte die Nonne Dhamma-

dinnā ehrerbietig, ging rechts herum und begab sich dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt begrüßte er den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend erzählte nun der Anhänger Visākho dem Erhabenen Wort für Wort das Gespräch mit der Nonne Dhammadinnā. Nach diesem Bericht wandte sich der Erhabene an Visākho, den Anhänger:

Die Nonne Dhammadinnā ist weise, Visākho, die Nonne Dhammadinnā besitzt große Weisheit. Wenn du mich in dieser Angelegenheit befragt hättest, hätte ich dir genauso geantwortet, wie die Nonne Dhammadinnā dir geantwortet hat. Genauso verhält es sich, und so solltest du es dir merken.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der Anhänger Visākho über die Worte des Erhabenen.