Die Lehrreden aus der Mittleren Sammlung

119 – 152

ausführlich erklärt
von Paul Debes

Band 7

Herausgeber
Buddhistisches Seminar 95463 Bindlach

5889

M 119 Auf den Körper gerichtete Beobachtung 5892
M 120 Wiedergeburt je nach dem Anstreben 5977
M 121 Die kürzere Rede über Leerheit.....6033
M 122 Die längere Rede über Leerheit.....6061
M 123 Wunderbare, erstaunliche Eigenschaften 6090
M 124 Bakkulo.....6091
M 125 Die Stadien der Zähmung.....6092
M 126 Bhūmijo 6155
M 127 Anuruddho.....6172
M 128 Die Lehrrede von den Befleckungen.....6174
M 129 Der Tor und der Weise 6206
M 130 Die Götterboten 6206
M 131 Einzig von innerem Wohl beglückt.....6277
M 132 Einzig von innerem Wohl beglückt – Ānando 6278
M 133 Einzig von innerem Wohl beglückt – Mahākaccāno.....6279
M 134 Einzig von innerem Wohl beglückt – Lomasakangiyo.....6281
M 135 Karma-Erläuterungen 6282
M 136 Die längere Darlegung von den Folgen des Wirkens 6340
M 137 Die Darlegung der sechs Süchte.....6380
M 138 Kurze Darlegung 6449
M 139 Die Darlegung über Frieden schaffendes Wirken 6519
M 140 Die Darlegung der sechs Gegebenheiten.....6556
M 141 Erklärung der vier Heilswahrheiten.....6604
M 142 Ausführungen über das Spenden 6687
M 143 Das Gespräch mit Anāthapindiko.....6691
M 144 Channo.....6736
M 145 Punnos Unterweisung.....6748
M 146 Unbeständig - leidvoll - nicht ich 6750
M 147 Die drei Daseinsmerkmale.....6797
M 148 Sechs Sechsheiten.....6847

M 149 Der großartige Gewinn durch Durchschauung der Sechsheit.....6902
M 150 Die Rede an die Nagaravinder.....6924
M 151 Die Reinigung der Almosenspeise 6938
M 152 Macht über die Sinnesdränge 6939

AUF DEN KÖRPER GERICHTETE BEOBACHTUNG
119. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Auf den Körper gerichtete Beobachtung ist die erste Übung von vier Satipatthāna-Übungen (K.E.Neumann übersetzt „Vier Pfeiler der Einsicht“); sie machen die 7.Stufe des achtgliedrigen Heilswegs aus, und an sie knüpft der Erwachte hohe Verheißungen. Der Erwachte sagt, dass der Übende sein Gemüt an diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung anbindet und nicht locker lässt, so wie etwa ein Elefant an einen Pfahl angebunden ist und nicht von ihm fortkommt (M 125). Damit ist gemeint, dass der Mönch, der Satipatthāna übt, keinen anderen Gedanken hat als lediglich die Beobachtung der betreffenden Objekte. Er ist in der Lage, ununterbrochen auf dem Standort *(thāna)* der Beobachtung *(sati)* zu stehen, die Beobachtung, Satipatthāna, konzentriert durchzuhalten. Der Erwachte sagt, dass ebenso wie der Elefant, wenn er nur lang genug an den Pfahl angebunden ist und währenddessen auch sonst von dem Elefantenbändiger richtig behandelt wird, eben dadurch *seine waldgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte, seine waldgewohnte Angst, Unlust und Leidenschaft verliert* – ganz ebenso auch verliert der Mönch, wenn er lange genug seinem Gemüt nichts anderes anbietet und sich mit nichts anderem beschäftigt als mit jenen vier Dingen der Beobachtung, sein *hausgewohntes Verhalten, die hausgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte, hausgewohnte Angst, Unlust und Leidenschaft* und verwirklicht die Versiegung aller Wollensflüsse und Einflüsse.

Die Voraussetzungen für die Satipatthāna-Übungen

Die Mönche zur Zeit des Erwachten, die unter der Anleitung des Erwachten standen und zu deren Zeiten die weltlosen Entrückungen eine nicht nur bekannte, sondern eine von fast allen in der Läuterung fortgeschrittenen Mönchen erlebte Erfahrung war, wussten es entweder aus Belehrung, aus eigener Erfah-

rung oder aus der Erfahrung ihrer fortgeschrittenen Mitbrüder: Die Satipatthāna-Übungen, so wie der Erwachte sie beschrieben hat, werden dann durchgeführt, wenn man sie durchführen kann, weil man *sati* in ausreichendem Maße erworben hat. *Sati,* das ist das von allem Außen, von aller Weltlichkeit völlig abgezogene Beobachten, das Eingedenksein der Vorgänge am Körper, bei den Gefühlen, beim Herzen und bei den Erscheinungen. Und dazu ist man fähig, wenn man

1. die heilende rechte Anschauung über den Samsāra und die Wandelbarkeit und Wesenlosigkeit aller Erscheinungen erworben hat;
2. durch Übung in Tugend und in brüderlich-schwesterlicher Gesinnung im Gemüt hell geworden ist;
3. immer gesammelter, selbstständiger und von der Welt unabhängiger geworden ist.

Kurz gesagt: Die 7. Stufe des achtgliedrigen Heilswegs, Satipatthāna, setzt die anderen sechs Stufen des Heilsweges voraus.

1. Stufe des Heilsweges: die heilende rechte Anschauung – die Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen

Die erste Stufe, die heilende rechte Anschauung, ist die Erkenntnis der vier Heilswahrheiten, und die erste Heilswahrheit hat zum Inhalt die Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen mit ihren Merkmalen „unbeständig, leidvoll, nicht-ich“. Der Erwachte sagt in der Erläuterung der ersten Heilswahrheit:

Geborenwerden, Altern, Sterben sind Leiden. (Leiden an der ersten Zusammenhäufung, der Form, also sowohl am Körper wie an der als außen erfahrenen Form).
Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden (Leiden an der zweiten Zusammenhäufung, am Gefühl).
Mit Unliebem vereint, von Liebem getrennt sein ist Leiden (Leiden an der dritten Zusammenhäufung, der Wahrnehmung).

Was man wünscht, ersehnt, begehrt, nicht erlangen, ist Leiden (Leiden an der vierten und fünften Zusammenhäufung, den Aktivitäten im Denken, Reden und Handeln und an der programmierten Wohlerfahrungssuche).
Kurz gesagt: die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden.(D 22)

Bei jeder einzelnen der fünf Zusammenhäufungen ist zu sehen, dass sie in rieselnder Veränderung besteht, und alle Fünf bestehen in einem voneinander abhängigen rasanten, ständig seinen Rhythmus wechselnden Ablauf: eins bedingt das andere – ein Zusammenspiel, das unabhängig von unserem Wollen abläuft nach angewöhnten Automatismen:

Bei der Berührung der zum Ich gezählten Form, des Körpers, mit Form, die als „außen" erfahren wird (1.Zusammenhäufung), werden die Triebe im Körper berührt und äußern ihre Anziehung oder Abstoßung mit Gefühl (2.Zusammenhäufung), was als gefühlsbesetzte Wahrnehmung (3.Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird. Diese Eintragungen von Formen und Gefühlen geschehen in ständig wechselnder Folge, auf die reagiert wird (4.Zusammenhäufung); zum Beispiel reagiert ein Mensch, der ein altes Auto besitzt, auf den Anblick eines neuen Autos mit erfreutem oder neidischem Denken, Reden oder Handeln, was oft als bereits im Geist programmiertes Assoziations- und Verhaltensschema abläuft (5.Zusammenhäufung).

Je mehr der Mensch ergreifend da hinein verwoben ist, um so mehr empfindet er den ständigen Entstehens-Vergehens-Fluss als zu sich gehörig und ist leidvoll betroffen über Veränderungen, die den Trieben zuwiderlaufen, erkennt nicht die bedingte, unabhängig von seinen Wünschen automatisch ablaufende Geschobenheit – eben die Nicht-Ichheit, Nicht-Meinheit des Ablaufs der fünf Zusammenhäufungen.

Unter dem Einfluss der Unterweisung des Erwachten ist es dem Nachfolger möglich, im Anblick der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen diese für kurze Zeit loszulassen und dadurch einen kurzen

Einblick in den Zustand der Freiheit von ihnen zu gewinnen, in den Zustand der Todlosigkeit. Wenn durch die vorübergehende Abwesenheit aller Bedürftigkeit Wohl durch den Anblick der Unabhängigkeit erlebt wird, dann wird dieses in den Geist so eingeprägt, dass ein unauflösbarer Zug entsteht, dieses Wohl für immer zu gewinnen. Damit ist die vom Geist gelenkte programmierte Wohlerfahrungssuche auf den Heilsstand gerichtet. Der Nachfolger ist eingetreten *(patto)* in diesen anziehenden mitreißenden Strom *(sota)* und hat so die *sotā-patti* erreicht, ist ein *sotāpanno,* ein in die Heilsanziehung Gelangter, ein Stromeingetretener, d.h. dass je nach der Intensität seines Einsatzes nach spätestens sieben Leben der Stand des Heils, das Nirvāna, endgültig erlangt ist.

Diese Wirkung der Belehrung durch einen vollkommen Erwachten und durch den eigenen unbefangenen Blick auf die fünf Zusammenhäufungen ist in den Lehrreden oft beschrieben (M 56, 74 u.a.):

Wie ein reines Kleid, von Flecken gesäubert, vollkommen die Färbung annehmen mag, ebenso ging da X..., während er noch dasaß, das reizfreie, ungetrübte Auge der Wahrheit auf:

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

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

Mit diesen Worten ist ausgedrückt, dass Zuhörer des Erwachten, die durchaus nicht frei von sinnlichem Begehren waren, durch seine die besten Herzenskräfte weckenden Darlegungen für kurze Zeit das Begehren beiseite drängen konnten und kurzfristig von der Hemmung durch Wahn und von Herzensbefleckungen frei werden konnten, rein wie ein fleckenloses Kleid, und daher im Anblick des Entstehens und Vergehens der Erscheinungen den Ich-Gedanken aufgeben konnten.

Der Stromeingetretene weiß nun: „Das Ergreifen der fünf Zusammenhäufungen, auch höchster seligster Wahrnehmungen, bietet keinen Halt. Solange Ergreifen ist, ist Unbeständigkeit, Unsicherheit.“ Der Pfeil der Erkenntnis, von dem er weiß: „Das war der höchste Anblick, den ich je hatte“, hat ihm in aller Deutlichkeit alles Zerbrechliche, Vergängliche als zerbrechlich, vergänglich vor Augen geführt, so dass er bei klarer Überlegung nichts mehr als beständig ansehen kann. Er hat dies Wissen so stark wie einen Stachel bei sich, so dass er bei allem Ergreifen weiß: „Ergreifen ist nicht richtig, da es ins Leiden führt.“ So geht von diesem Anblick eine dauernde negative Bewertung aller unbeständigen Dinge aus.

2. Stufe des achtgliedrigen Heilswegs: Erhellung der Gesinnung und 3.-5.Stufe des achtgliedrigen Heilswegs: die Tugenden führen zur Vertiefung

Mit der geistigen Entwertung der fünf Zusammenhäufungen ist aber noch nicht die gefühlsmäßige, gemütsmäßige Bindung an sie, an den Körper und die durch ihn möglichen Sinneserfahrungen, der Drang nach Gefühlsbefriedigung aufgelöst. Dieser Mensch hat zwar deutlich und endgültig begriffen, dass seine gesamten Eindrücke von angenehmen oder unangenehmen Dingen, von Schicksalsschlägen, bevorstehendem Sterben und dergleichen nur ein Erzeugnis der Triebe sind, die im Geist die Täuschung eines der Welt ausgelieferten Ich hervorrufen und dass er über diesen Wahn ganz hinaussteigen kann – aber seine gesamten Lebensgewohnheiten rollen noch mit fast der alten Wucht in fast der alten Weise. Seine rechte Anschauung wird durch die Gefühlsbesetzung und damit Aufdringlichkeit der Wahrnehmung immer wieder gestört. Das gewohnte Angehen der Dinge: „Da ist das Angenehme, da das Unangenehme“ reißt ihn fort von dem Wahrheitsanblick.

Dennoch kann die alte Reaktionsweise nicht mehr so geläufig wie früher geschehen. Sie ist von einem kaum hörbaren

mahnenden Raunen seiner Erinnerung an seine Durchschauung begleitet, oder sie meldet sich im Nachhinein, und in stilleren Besinnungszeiten strebt ein solcher an, sich den einmal endgültig erworbenen Anblick wieder zu holen. In diesem Bemühen erkennt er, wie er im Lauf des Tages wieder in alter Weise dahingerollt war, und so verstärkt er die Einsicht in die Leidhaftigkeit der fünf Zusammenhäufungen.

Diese Erkenntnis ist, wie wenn ein Same in fruchtbare Erde gelegt, nur eben das erste Würzelchen geschlagen hätte: noch ist „oberhalb der Erde“ (im Verhalten des Menschen) kaum eine Veränderung zu sehen. Aber der Kenner der Lehre weiß durch die Kenntnis der vierten Heilswahrheit (1.Stufe des Heilswegs), dass er beim Abschichten des Üblen schrittweise vorgehen muss und in welcher Reihenfolge die Triebe abzuschichten sind. In diesem Zusammenhang sei an das schöne Wort von *Wilhelm Raabe* erinnert: *Sieh nach den Sternen und hab Acht auf die Gassen: „Sieh nach den Sternen“* hätte hier die Bedeutung: „Behalte das Heil, die unverletzbare Sicherheit, im Auge“ und *„hab Acht auf die Gassen“* bedeutet danach: „Du bist noch nicht bei den Sternen, im Heil, du steckst noch in deinen Trieben. Diese sind Schritt für Schritt abzuschichten.“

Von seinem Herzen her befindet sich der Sinnendinge Begehrende in einer finsteren Höhle, und da sind alle Begegnungserlebnisse, wodurch Begehrungen befriedigt werden, zu vergleichen mit einem kurzen Streichholzlicht, das für einen Augenblick Helligkeit schafft. Ohne die tausend sinnlichen Befriedigungen fühlt sich der Begehrende wie in der dunklen, kalten Höhle. In seiner gesamten Belehrung zeigt der Erwachte, dass der Mensch, je dumpfer, dunkler und bitterer sein eigener Zustand ist, um so mehr draußen jagt, um durch die tausend Begegnungen Ablenkung zu erleben – und möglichst erfreuliche. Da empfehlen nun der Buddha und ebenso Jesus die Übung in der Nächstenliebe, in der Sanftmut (2. Stufe des Heilswegs) und in der Tugend (3.-5.Stufe des Heilswegs). Diese Übungen, wenn sie über Jahre und Jahre unbeirrt durch-

geführt werden, sind zu vergleichen mit dem Mann, der sich in der Höhle vorwärts tastet und sich einem Schacht nähert, der nach oben führt in die helle Natur. Je näher er dem Schacht kommt, um so mehr gelangt er aus seiner tiefen Dunkelheit in eine allmähliche Dämmerung, bis er unter die Schachtöffnung gelangt, wo das helle Licht von oben hereinbricht. Das ist die Erhellung des Herzens und Gemüts. So wie solch ein Mensch kein Streichholzlicht mehr braucht, so braucht einer, dessen Herz hell geworden ist, nicht mehr die sinnlichen Sensationen. Er hat nun einen inneren hellen, warmen Klang entdeckt, er erspürt, was an diesem Klima wohltuend und gut und was noch übel, kalt und dunkel ist. In diesem Sinn sagt z.B. *Meister Ekkehart:*

Wer Geduld hat und den Weg in rechter Weise beschreitet,
der findet in der Tugend und in der Herzensläuterung
genug an Honig und Süße, um mit dieser Wegzehrung
Traurigkeit und Trägheit zu überwinden.

und *Schopenhauer:*

Moralische Trefflichkeit beglückt unmittelbar,
indem sie tiefen Frieden des Innern
und beruhigte Stimmung gibt.

Durch diese Entwicklung seines inneren Lebens beginnt der Nachfolger zu erfahren, dass alle durch die Sinne erfahrbaren äußeren Erlebnisse und Ereignisse, die früher seinen ganzen Lebensinhalt ausmachten, jetzt nicht mehr das Ganze sind, sondern nur den unruhigen, unzuverlässigen Teil seines Erlebens bilden, während die entdeckte innere Herzenshelligkeit und die Tugend innere Ruhe geben. Diese Entwicklung wird in der Läuterungspraxis der verschiedenen Kulturen die *Entwicklung zur Abgeschiedenheit* genannt, und sie gilt als der Umbruch und die Umstellung des Menschen von außen nach innen, von der Welt-Erscheinung zum inneren Erleben. Ein

solcher arbeitet um so gesammelter und wachsamer an der weiteren Reinigung, wie mit der 6. Stufe des achtstufigen Weges beschrieben:

Die 6. Stufe des achtgliedrigen Heilswegs, die vier Großen Kämpfe, sind die unmittelbare Voraussetzung für die Satipatthāna-Übung

Das sechste Glied des achtgliedrigen Heilswegs, die vier Großen Kämpfe, bildet nach M 44 „das Rüstzeug“, d.h. die Ausrüstung, die unmittelbare Voraussetzung für Satipatthāna, das 7.Glied des achtgliedrigen Weges. Die vier Großen Kämpfe sind vier bestimmte Kampfesweisen:

1. Die Vermeidung sinnlicher Gedanken durch Zurückhaltung der Sinnesdränge (Sinnenzügelung),
2. Bekämpfung aufgestiegener übler Gedanken [199] ,
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 Helligkeit, Beruhigung und Abgelöstheit des Herzens empfinden und pflegen.

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 Satipatthāna fruchtbar geübt werden: *nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und Bekümmerns,* wie es in der Einleitung zur Satipatthāna-Übung heißt.

---

[199] Antipathie- bis Hass-Gedanken, Gedanken der Rücksichtslosigkeit, des Verletzenwollens, der Gewaltsamkeit

Nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und Bekümmerns ist Satipatthāna zu üben

Der Erwachte leitet die Beobachtung des Körpers ein mit den Worten (M 10):

Da bleibt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen, unermüdlich, klar bewusst beobachtend, nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und weltlichen Bekümmerns.

Bei einem hellen Herzen ist weltliches Begehren zurückgetreten, in den Hintergrund getreten. Aus erhelltem, beruhigtem Gemüt wird Wohl bezogen. Ein solcher wird in seiner Absicht, unabgelenkt zu beobachten, nicht von weltlichem Begehren und weltlichen Sorgen behindert, gehemmt, wie es jedem normalen, in weltliche Wünsche und Sehnsüchte verstrickten Menschen geht, dem, wenn er ruhig beobachten will, Gedanken an Begehrensdinge und weltliche Angelegenheiten, die ihm Sorge machen, durch den Kopf wirbeln und ihn daran hindern, seine Beobachtung durchzuführen.

Der Erwachte nennt zehn Verstrickungen, in die der normale Mensch verstrickt ist. Aber diese zehn Verstrickungen, von denen weltliches Begehren die vierte ist [200], sind keine stählernen Fesseln, sondern sind elastisch und dehnbar. Die von ihnen ausgehenden Hemmungen können für einige Zeit aufgehoben werden, wie wenn man trotz der Hemmung durch Gummiseile, mit welchen man gebunden wäre, sich doch zur Tür hinausbewegte, die Hemmung also überwände. Wird Wohl vorwiegend aus Herzenshelligkeit bezogen und ist weltliches Begehren (4.Verstrickung) mit den Gedanken an mögliche Erfüllung zurückgetreten, dann erfährt der Übende unbehinderten, ungehemmten Durchblick. Die Hemmung durch

[200] Die ersten drei Verstrickungen, Glaube an ein Ich, Daseinsbangnis und die Tugend überschätzen, sind aufgehoben durch die Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen als unbeständig, leidvoll, nicht-ich.

weltliches Begehren und Sorgen ist hinweggeführt (*vineyya* – wörtlich fortgeführt habend – *loke abhijjha-domanassam),* so dass der Übende, wie es bei jeder Satipatthāna-Übung heißt, *an nichts gebunden verweilt und nichts in der Welt ergreift.*

Um die Hinwegführung der Hemmung „weltliches Begehren", um das Zurückgetretensein des Begehrens, womit zwangsläufig auch alles Sorgen, alle Bekümmernis, entfällt, geht es bei der Inangriffnahme der Satipatthāna-Übung. Wenn die Satipatthāna-Übung gelingt, also der Körper, die Gefühle, das Herz, die sonstigen Erscheinungen als Objekte beobachtet werden und durch diese Entfremdung der Ich-Bezug, die Ich-Empfindung herausgenommen worden ist, dann sind die Verstrickungen und damit weltliches Begehren und Sorgen vom Grund her abgeschwächt bis aufgehoben, wie es am Ende von M 118 heißt: *und wie Begehren und Bekümmern überwunden ist (pahāna), hat er mit Weisheit gesehen, und gut beobachtet er es.*

Die Satipatthāna-Übung ist also zu beginnen, wenn die Hemmung weltliches Begehren nicht besteht, und das Ergebnis der Satipatthāna-Übung ist die Abschwächung bis Aufhebung der Verstrickung weltliches Begehren. [201]

---

[201] Insofern sind beide grammatischen Möglichkeiten der Übersetzung von vineyya loke abhijjha-domanassam vom Sinn her zutreffend:
vineyya = Gerundium: (die Hemmung weltliches Begehren) hinweggeführt habend, „nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns", wie K.E.Neumann übersetzt, und
vineyya = Gerundivum: um (die Verstrickung) weltliches Begehren zu überwinden, „zur Verwindung", wie Dahlke, Nyānaponika und Bodhi übersetzen.

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Als nun manche der Mönche nach dem Mahl, vom Almosengang zurückgekehrt, in der Versammlungshalle sich eingefunden hatten, kam unter ihnen die Rede auf: „Erstaunlich, ihr Brüder, außerordentlich ist es, ihr Brüder, wie sehr da von dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Geheilten, vollkommen Erwachten auf den Körper gerichtete Beobachtung, wenn sie entfaltet und geübt wird, als hochlohnend, hochförderlich gepriesen wurde."

Bald aber, nachdem dieses Gespräch der Mönche untereinander begonnen hatte, kam der Erhabene gegen Abend, nach Aufhebung der Gedenkensruhe, zur Versammlungshalle und nahm, dort angelangt, auf dem angebotenen Sitz Platz. Da wandte sich denn der Erhabene an die Mönche:

Zu welchem Gespräch, ihr Mönche, seid ihr jetzt hier zusammengekommen, und wobei habt ihr euch eben unterbrochen? –

Als wir uns da, o Herr, nach dem Mahl, vom Almosengang zurückgekehrt, in der Versammlungshalle eingefunden hatten, kam unter uns die Rede auf: „Erstaunlich, ihr Brüder, außerordentlich ist es, ihr Brüder, wie sehr da von dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Geheilten, vollkommen Erwachten auf den Körper gerichtete Beobachtung, wenn sie entfaltet und geübt wird, als hochlohnend, hochförderlich gepriesen wurde." Das war, o Herr, das Gespräch unter uns, das wir unterbrachen, als der Erhabene ankam. –

Diese Lehrrede scheint der Erwachte in der Anfangszeit des Ordens gesprochen zu haben, weil es heißt, dass die Mönche sich abends nach dem Almosengang versammeln. Später hat der Erwachte die Regel erlassen, dass die Mönche nur einmal am Tag, vormittags, auf Almosengang gehen sollen.

Die Mönche sprechen also darüber, was sie am Tag vom Erwachten gehört haben. Wir kennen es ja auch von uns, dass hinterher noch über das, was ein Redner gesagt und was die Hörer dabei bewegt hat, diskutiert wird. Diese Mönche nun sprechen über die hohen Ergebnisse der Satipatthāna-Übung, und der hinzugekommene Erwachte erklärt die erste Übung, die Körper-Beobachtung, nun im Einzelnen.

Beobachtung und Beruhigung des Atems

Wie aber wird, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung erzeugt und entfaltet, damit sie hohen Lohn, hohe Förderung bringt?

Da begibt sich, ihr Mönche, der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder in eine leere Klause, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet und richtet die Beobachtung auf Mund und Nase. [202]

Beobachtend atmet er ein; beobachtend atmet er aus. Atmet er tief ein, so weiß er: „Ich atme tief ein"; atmet er tief aus, so weiß er: „Ich atme tief aus"; atmet er kurz ein, so weiß er: „Ich atme kurz ein"; atmet er kurz aus, so weiß er: „Ich atme kurz aus", „Den ganzen Körper empfindend, will ich einatmen", so übt er sich. „Den ganzen Körper empfindend, will ich ausatmen", so übt er sich. „Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich einatmen", „Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich ausatmen", so übt er sich.

---

[202] *parimukha,* wörtlich „um die (Körper-)Öffnungen (Mund,Nase) herum"

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Der Mönch begibt sich an einen stillen, abgelegenen Ort, an dem weder seine Augen noch seine Ohren, noch seine Nase abgelenkt werden. Er setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet und richtet die Aufmerksamkeit auf den Luftstrom, der in die Nase ein- und austritt, bzw. aus dem Mund wieder austritt.

Warum soll er die Beine verschränken und den Körper gerade aufrichten? Der Erwachte empfiehlt den Sitz mit verschränkten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nur an ganz wenigen Stellen in den Lehrreden und immer nur dann, wenn es sich um die höheren Übungen handelt, die in der Nähe des *samādhi* liegen, insbesondere der weltlosen Entrückungen, des seligen Vergessens von Welt und Ich. Wenn man aber seinen Leib vergisst, dann könnte er umfallen und Schaden nehmen. Darum muss er vorher so stabil gegründet werden, dass er nicht umfällt. So wird durch die verschränkten Beine eine breite Grundlage geschaffen wie bei einer Pyramide und durch die gerade Aufrichtung des Körpers jene Senkrechte, die ohne einen äußeren Anstoß nicht umfallen kann. So erleichtert diese Sitzweise die stille Beobachtung und auch den Eintritt in die weltlose Entrückung, aber sie ist keine unerlässliche Voraussetzung dafür, da erwiesen ist, dass beides auch in anderer Sitzweise möglich ist.

Nun werden drei verschiedene Übungen beschrieben, deren jede eine Stufe für sich ist und ihre Bedeutung hat. Zuerst wird der Atem beobachtet, wobei man nur feststellt, ob dies ein tiefer Atemzug oder ein flacher Atemzug ist.

Indem der Mönch so seine Aufmerksamkeit nur auf den Atem richtet, den Atem beobachtet und dabei die weltlichen Dinge mehr und mehr vergisst, da entdeckt er für sich den Leib in ganz anderer als der bisherigen Weise. Immer deutlicher dringen in sein Bewusstsein die mehr oder weniger gleichmäßigen Atemzüge, der Rhythmus des Einatmens und Ausatmens. Er merkt immer deutlicher die Anwesenheit jener Dampfmaschine, die da einpumpt und auspumpt.

Nachdem der Mönch diese Beobachtung durchgeführt hat und dadurch schon fähiger im Beobachten geworden ist und den Leib schon mehr entdeckt hat, da achtet er auf die Wirkungen des Ein- und Ausatmens. Immer mehr merkt er die Wandlungen beim Lungenbalg, der auseinandergeht und zusammenschrumpft – in ständigem Wechsel. Er merkt, wie die Rippen sich heben und sich senken, wie der Brustkorb weiter und enger wird, wie der Bauch voller und leerer wird, wie durch Weiten der Lunge manche Organe verdrängt werden, die wiederum andere Organe verdrängen, wie also mit jedem Einatmen und Ausatmen im Körper viele größere und kleinere Verschiebungen vor sich gehen. Der Körper tritt für ihn immer mehr in den Vordergrund, er entdeckt die Leiblichkeit mit ihrem Rhythmus des Atems und den anderen Rhythmen des Herzschlags usw. Dieser Fleischleib tritt mehr und mehr aus dem dunklen Hintergrund in sein Bewusstsein und füllt sein Wissen aus: *„Der Körper ist da“, diese Beobachtung ist ihm nun ständig gegenwärtig.*

Die dritte Übung im Unterschied zu den beiden ersteren Übungen, die nur die Beobachtung von Atem-Vorgängen sind, bedeutet schon mehr, ist schon eine Art Wandlung, denn man greift in die körperlichen Vorgänge ein, man gewinnt die Fähigkeit, den Atem zu lenken und von daher die vegetativen Vorgänge zu schlichten und zu beruhigen.

Worauf der Mensch seinen Blick lenkt oder was er hört oder woran er denkt, das ist ihm Objekt. Das unterscheidet er von sich selbst als dem Subjekt. Auch wenn er die Ausdrücke „Subjekt“ und „Objekt“ nicht denkt, so besteht immer der

Gegensatz zwischen dem Beobachtenden und dem Beobachteten und damit der Gegensatz zwischen dem, was als Ich und dem, was als Umwelt aufgefasst wird. Da nun der normale Mensch in der Regel seinen Körper nicht beobachtet, sondern vielmehr von den Regungen seines Herzens und seinen Gefühlen, von Zuneigung und Abneigung gelenkt, den Körper einsetzt, um durch Sprechen und Handeln an den äußeren Dingen oder an den Menschen dieses oder jenes zu erreichen, so fasst er in der Regel den Körper als sein Ich, als Subjekt, auf und fasst die äußeren, ihm begegnenden Dinge und Wesen als Objekt auf. Damit aber ist sein so aufgefasstes Ich verletzbar. Der normale Mensch fürchtet Verletzung oder gar Vernichtung des Körpers. Durch die Beobachtung des Körpers kommt der Mensch zu einer nur schwer vorstellbaren Freiheit und Unverletzbarkeit. So wie ein Mensch, der nach Hause gekommen, seinen Mantel auszieht und abends zum Schlafengehen seine Kleider auszieht, so sieht der Übende allein schon durch die beharrliche Beobachtung des Körpers diesen Körper allmählich als etwas Zusätzliches, nicht zu ihm Gehöriges an, als etwas, das für manche Dinge nützlich ist, andererseits eine große Beschwerde mit sich bringt, von der er sich durch die Beobachtung wie befreit sieht.

Die hausgewohnten Erinnerungen schwinden

Aus der zunehmenden Beruhigung des Geistes bei der Beobachtung körperlicher Vorgänge folgt das Vergessen der Welt.

Man stelle sich den Mönch vor, der in heller Gesinnung gefestigt und gesichert ist, der die Sinnesdränge ununterbrochen behütet hält, der also durch die sinnlichen Eindrücke sich nicht mehr erregen und zu assoziativen Gedanken veranlassen lässt, der sich von keiner Speise mehr reizen lässt, sondern nur zur Erhaltung des Leibes Nahrung aufnimmt, der in unablässigem, aufmerksamem Kampf sein Gemüt von befleckenden Eigenschaften geläutert und gesäubert hat, so dass im Geist keine üblen Gesinnungen und Gedanken aufsteigen und er

nichts anderes herankommen lässt als die Wahrnehmung des Körpers. Äußerlich abgeschieden weilend, innerlich in tiefer Stille, beobachtet er, wie Luft einströmt und Luft ausströmt, beobachtet er, wenn wenig Luft ein- und ausgeatmet wird oder viel Luft ein- und ausgeatmet wird, und beobachtet die Bewegungen im Leib, die von den Atmungsvorgängen ausgelöst werden. Was etwa noch zwischendurch an Gedanken aufsteigt und das Gemüt bewegen will, das weist der in dieser Zucht schon Geübte und Bewährte mit leichtem Wink von sich und bleibt bei der stillen Beobachtung nur jener Vorgänge am Leib, die „von selber" vor sich gehen. Mit dieser beharrlichen ununterbrochenen Beobachtung der Vorgänge am eigenen Körper über Tage, über Wochen und Monate treten die weltlichen Dinge im Gedächtnis immer mehr zurück. Indem er an all diese Dinge nicht mehr denkt, entschwindet für ihn mit dem Bewusstsein der Welt auch das Bewusstsein von Vergangenheit überhaupt. Und da er keinerlei Anliegen hat, so rückt ihm auch jegliche Zukunft immer ferner.

Natürlich erhebt sich ein solcher Mönch dann und wann, z.B. um auf den Almosengang zum Dorf zu gehen. Er nimmt die erhaltene Nahrung gesammelt zu sich, aber diese Handlung ist kein Grund für ihn, sich wieder von der Welt beeindrucken und bewegen zu lassen. Ausdrücklich heißt es von dem Satipatthāna-Übenden (M 10): *An nichts gebunden verharrt er, und nichts in der Welt ergreift er.* Es ist ein Unterschied, ob der Mönch einmal am Tag einen solchen Gang zu machen hat oder ob der Hausvater oder die Hausmutter den ganzen Tag den mannigfaltigsten Angehungen ausgeliefert ist, mehr oder weniger in Begehren und Abneigungen hineinverflochten ist und dann vielleicht einmal am Tag zehn Minuten oder eine halbe Stunde sich zurückziehen kann zu dem zwangvollen Versuch der Atembetrachtung. – Und ein noch größerer Unterschied besteht zwischen einem, der an den Eindrücken der Vielfalt festhält, sich mit ihnen weiterhin im Geist beschäftigt, so dass sie das ganze Gemüt durchwirren wie aufgewirbelter Staub, und einem fortgeschrittenen Mönch, bei dem jedes

sinnliche Erlebnis aus vollkommenem Mangel an Interesse unmittelbar nach der Begegnung hinabsinkt in das Vergessen.

Beobachtung der vier Körper-Haltungen

Weiter sodann, ihr Mönche, der Mönch weiß, wenn er geht: „Ich gehe"; wenn er steht: „Ich stehe", weiß, wenn er sitzt: „Ich sitze", weiß, wenn er liegt: „Ich liege". Er weiß, wenn sich der Körper in dieser oder in jener Stellung befindet, dass es diese oder jene Stellung ist.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Während die Atembeobachtung nur im Sitzen vollzogen und dabei der atmende Körper entdeckt wurde, geht es bei dieser Übung darum, den so entdeckten Leib in allen seinen Stellungen und Bewegungsformen unter Beobachtung zu halten. Der normale Mensch weiß meistens nicht, ob er geht oder steht, sondern er denkt an Zweck und Ziel seines Gehens. Er geht, um etwas Ersehntes zu erlangen oder um etwas Übles abzuwehren. Diese Gedanken und Gefühle beschäftigen seinen Geist, und darum ist er sich nicht bewusst, dass er geht oder steht.

Der übende Mönch dagegen, der von weltlichem Begehren und weltlichen Sorgen frei ist, befindet sich in ständiger Beobachtung des Leibes in allen Bewegungen und Stellungen. Durch diese kontinuierliche Beobachtung wird der Körper immer häufiger und natürlicher als ein Ding in der Welt, also als ein Objekt, ein Gegenüber gesehen, so wie alles Beobachtete als „Gegenstand", d.h. als etwas dem Beobachter Gegen-

überstehendes angesehen und empfunden wird. So wird durch die beharrliche Beobachtung des Körpers in seinen Tätigkeiten das Ich unmerklich, aber auf die Dauer endgültig um den Körper reduziert, da dieser durch die Beobachtung der Umwelt zugeordnet ist. Dem so sich Übenden erscheint es, als ob er einen neuen ständigen Begleiter bekommen habe. Wo immer er sich befindet, da auch sieht er diesen Leib wie einen Begleiter, wie ein Du, während er ihm bisher fast gar nicht bewusst war oder sich mit ihm nur als mit seinem Ich beschäftigte.

Mit dieser Übung nimmt auch die Entweltung immer weiter zu. Der normale Mensch, weil er aus den Augen in die Welt schaut, aus den Ohren in die Welt hineinhorcht und darum den Leib zum Ich zählt, sagt, wenn er oben Formen sieht und Töne hört: „Ich bin unten“, oder wenn das Auge von oben herab Formen sieht, das Ohr von oben herab Töne hört: „Ich bin oben“. Wo immer sein Leib innerhalb der durch die sinnliche Wahrnehmung erlebten dreidimensionalen Weltlichkeit ist, da glaubt er selbst zu sein. Das wird durch die Körper-Beobachtung allmählich, aber gründlich anders. – Wer nicht vom Leib aus in die Welt schaut, sondern den Leib wie die Welt sieht, der ist nicht mehr „hier“ oder „dort“, wo der Leib ist, der hat keinen Punkt mehr in der Welt, keinen Mittelpunkt mehr im Raum, der hat keine Perspektive, keine Nähe und keine Ferne mehr, der kommt zur Unräumlichkeit, zur Raumüberwindung, der gewinnt ein tiefes Verständnis für die Nirgendheit, der hebt Begrenzungen auf, Beschränktheiten auf, der wird universaler.

Wer die Übung so durchführt, wie sie vom Erwachten gemeint ist, der wird merken, dass das Erlebnis der Nicht-Ichheit dieses Leibes ihn so tief beeindruckt, dass er beim Gehen fast nicht sagen mag: „Ich gehe“ und beim Stehen: „Ich stehe“ usw., sondern dass er weit mehr geneigt ist zu sagen: „Da geht dieses Gestell, dieses Werkzeug, dieser Leib.“ Aber diese befreiende Wandlung der Ichperspektive erfährt nicht derjenige an sich, der eine kurze Zeit „Satipatthāna“ übt und dann wieder mehrere Stunden aus diesem Leib heraus in die Welt

schaut und horcht und riecht und schmeckt und tastet. Wir müssen dieses wissen und verstehen: Wie wir vorwiegend und hauptsächlich den Leib ansehen, einen dementsprechenden Standort nehmen wir ein. Wenn wir hauptsächlich aus dem Leib heraus in die Welt hineinleben, wenn uns also hauptsächlich um die durch den Leib empfindbaren Sinnesdinge zu tun ist, dann zählt der Leib zum Ich-Erlebnis, dann bleibt man treffbar, sterblich und in Ängsten, wie es eben bei dem gewöhnlichen Menschen ist. Wer sich aber endgültig von den Dingen der sinnlichen Wahrnehmung, von dem „weltlichen Köder" abgewandt hat und nun im Begriff ist, sich auch von dem immer klarer als Elend durchschauten Leib abzuwenden – bei einem solchen tritt infolge dieser anhaltenden Übung allmählich eine Umschichtung der Perspektive ein, wie sie in mehreren Etappen vom Erwachten beschrieben wird als die sogenannten Überwindungen *(abhibh'āyatana)*. Die erste Überwindung, den ersten Befreiungsgrad beschreibt der Erwachte (M 77):

Sich selbst als formhaft empfindend, sieht er
(als Außenwelt) *nur noch Form.*

Der normale Mensch ist sich nicht bewusst, dass gerade die sichtbaren Körper selbst nichts wissen, nichts wollen und auch nichts können, sondern von den inneren Trieben der Wesen gehandhabt und bewegt werden nach den inneren Neigungen und Absichten. Der Satipatthāna-Übende aber weiß, dass das Wollende und Bewegende völlig unsichtbar ist und dass alles, was irgendwie als bewegt sinnlich wahrnehmbar ist, nur von den Trieben Bewegtes und Geschobenes ist. Er weiß, dass er die eigentlichen Lebewesen gar nicht sieht, sondern nur das von ihnen Bewegte: *Packst unter Menschen nur die Puppen an. (Thig 394)*

Durch die vollzogene Beobachtung des Körpers kommt der Satipatthāna Übende zur zweiten Befreiungsstufe, die von dem Erwachten formuliert wird (M 77):

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

Das heißt, er hat in Bezug auf das Ich keine Formvorstellung mehr. Die Körperform ist zum beobachteten Objekt geworden, zur Außenform – selbst wenn er sich noch mit Gefühl und Wahrnehmungen identifizieren sollte.

Klarbewusster Einsatz des Körpers

Die nächste Übung innerhalb der Körper-Beobachtung beschreibt der Erwachte wie folgt:

Weiter sodann, ihr Mönche, der Mönch ist klarbewusst beim Kommen und Gehen; klarbewusst beim Hinblicken und Wegblicken; klarbewusst beim Strecken und Beugen des Körpers; klarbewusst beim Tragen des Gewandes und der Almosenschale des Ordens; klarbewusst beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken; klarbewusst beim Entleeren von Kot und Urin; klar bewusst beim Gehen, Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Aufwachen, beim Reden und Schweigen.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Die hier genannte Übung ist bei aller scheinbaren Ähnlichkeit mit der vorher genannten wohl von ihr zu unterscheiden. Der normale Mensch tut die hier genannten Dinge wie: Kommen und Gehen, Hinblicken und Wegblicken, Essen, Trinken usw. meistens weder bewusst, noch hat er sie sich besonders vorge-

nommen. Darum bestand der erste Schritt der Selbstbeobachtung darin, dass man diese Vorgänge, die vorher unbewusst vor sich gingen, nun bewusst vor sich gehen lässt, wie in der vorigen Übung beschrieben. Jetzt aber geht es darum, dass man sich, eingedenk der Beschaffenheit des Körperinstruments, klar bewusst zum Gehen, Kommen usw. entschließt und von Anfang an diese bewusst gewollten Handlungen auch in der Beobachtung hält. *„Klarbewusst“,* d.h. ebenso viel wie: klar gewollt, nur mit Absicht, nicht ohne Absicht regt er die Glieder. Während durch die vorigen Übungen seine körperlichen Haltungen immer mehr bewusst wurden, aber oft noch ungewollt, unwillkürlich begannen, so gibt es durch diese Übung, wenn sie vollendet ist, nicht nur keine unbewussten, sondern auch keine ungewollten, keine unwillkürlichen körperlichen Einsätze mehr, sondern alle Handlungen sind klar bewusst und klar gewollt. Somit ist bei dieser Übung die Qualität der Beobachtung und Kontrolle erheblich besser als bei der vorherigen Übung.

Aber auch die Quantität der Beobachtung und Kontrolle ist bei dieser Übung erheblich höher und größer als bei der vorherigen, denn während vorher nur die vier Körperhaltungen und die dazwischen liegenden Möglichkeiten zu beobachten waren, geht es jetzt um Alles und Jedes, was ein von der rechten Anschauung durchdrungener, auf dem Weg der Läuterung bereits so weit vorgeschrittener Mönch überhaupt noch mit dem Leib macht: Hinblicken, wegblicken, kauen, schmecken, entleeren, einschlafen und aufwachen, reden und schweigen. Hier ist eine lückenlose, ununterbrochene Beobachtung. Hier folgt der Geist kontinuierlich den gesamten Handlungen und Äußerungen dieses Leibes; hier ist wahrhaft der Geist an den Leib gebunden wie der Elefant an den Pfahl. Und darum wird diese Übung auch bei fast allen Heilswegweisungen stellvertretend für die gesamten Körperbetrachtungen genannt. (M 27, 38, 39, 51, 60, 76, 94, 107, 125)

Daraus ergibt sich noch ein anderer Reifegrad für den Mönch, ein Reifegrad, der für die Erreichung weiterer Ziele

sehr wichtig ist. Hat der Mönch durch die Atembetrachtung zuerst den Körper entdeckt und als ein motorisches Gerät erkannt und hat er sich diesen Leib durch die zweite Übung zum ständigen Begleiter gemacht, so bewirkt diese dritte Übung einmal, dass er ihn in seiner gesamten Werkzeughaftigkeit ununterbrochen sieht, beobachtet und kennenlernt; und zum anderen, dass er, ohne die rhythmische Motorik der leiblichen Vorgänge mit allen körperlichen Nebenerscheinungen auch nur im geringsten zu hemmen, sein Gefühl und Verlangen völlig davon ablöst, so dass die gesamten körperlichen Nebenempfindungen, wie Juckreiz und ähnliches, an den verschiedensten Stellen nicht mehr seine Empfindungen sind und er darum keinerlei Neigung mehr zu Reaktionen, wie Kratzen, Reiben, Drücken oder Veränderung der körperlichen Haltung, empfindet.

Wenn wir noch in einer Zeit oder einem Kulturraum lebten, in dem es echtes Mönchstum gibt, wenn uns also noch Menschen begegnen würden, die auf dem Weg zur Befreiung von allem Vergänglichen und Unzulänglichen schon gewisse Fortschritte gemacht haben, dann wäre uns diese Erscheinung weniger fremd, dann würden wir an lebendigen Beispielen sehen, wie ein Mensch sich benimmt, bei dem *die gröberen körperlichen Regungen gänzlich beschwichtigt* sind. Wie diese Befreiung von den unwillkürlichen, abhängig machenden leiblichen Regungen sich beim Erwachten und den gereiften Mönchen auswirkt, darüber geben die Lehrreden Auskunft (z.B. M 91).

Man achte einmal bei einem normalen Menschen etwa eine halbe Stunde lang auf alle seine Regungen und Bewegungen, die er unbewusst vollzieht, und man denke sich daneben die Haltung eines Geheilten, dann bekommt man einen Eindruck von dem Wesen der groben körperlichen Regungen. Der normale Mensch verhält sich nicht eine Minute lang körperlich völlig still, selbst wenn er sitzt nicht, selbst wenn er liegt nicht; irgendwie fährt die Hand zum Hals, zur Nase, zur Stirn, an das Ohr; irgendwie legt er die Arme wieder anders, hebt die eine Schulter, hebt die andere Schulter. Nach einigen Minuten

nimmt er eine andere Sitzstellung ein, beugt sich weiter nach vorn oder, nachdem er nach vorn gebeugt war, richtet er sich auf. Dann kratzt er sich am Knie, dann reibt er mit dem einen Fuß den anderen; dann stellt er die Beine übereinander, dann wieder nebeneinander, und so fort.

Indem der Mensch sich dazu erzieht, immer zu wissen, *wenn sich der Körper in dieser oder jener Stellung befindet,* dann merkt er diese Absicht, sobald er sich hier kratzen oder dort reiben will, sobald er die Arme verändern oder die Füße verstellen will. Dann merkt er zugleich die Unwillkürlichkeit solcher Vorgänge, merkt sein Gerissensein und Gefesseltsein an diese Körperlichkeit und kommt gerade durch das Bewusstwerden dieses Zustands davon ab, befreit sich davon. So gehen aus dieser Übung zwei verschiedene Wirkungen hervor: einmal geschehen die gröberen körperlichen Regungen immer bewusster, und zugleich werden sie immer sparsamer, bis sie ganz zur Ruhe kommen.

Im Text der Satipatthāna-Lehrrede (M 10) heißt es:

So wacht er bei dem zu sich gezählten Körper über den Körper und wacht bei dem als außen erlebten Körper über den Körper, wacht bei dem zu sich gezählten und bei dem als außen erlebten Körper über den Körper.

Was der Mensch nur immer beobachtet, gleichviel, was es ist, das ist ihm Objekt und nicht Subjekt, das ist für ihn „außen“ und nicht das Ich. Wer sich mit dieser Tatsache noch nicht beschäftigt hat, der mag der Auffassung sein, dass Subjekt und Objekt feststehende Begriffe seien, der Mensch also Subjekt und die Dinge der Welt also Objekte. Diese Auffassung ist ganz verständlich und kann bei den normalen Lebensgewohnheiten schwer aufgegeben und überwunden werden.

Wer aber nun praktisch darangeht, bestimmte Teile dessen, was er gewohnheitsgemäß zu seinem Ich, zu seinem „Innen“ zählt, was ihm also „Subjekt“ ist, beharrlich zu beobachten, der erfährt allmählich, was er vorher nie gedacht hätte: das

Beobachtete, obwohl als ein fester Bestandteil seines Ich erlebt, erscheint als ein „Gegenüber“, als „Objekt“, und durch die Beobachtung wird das bisher zum Subjekt, zum Ich Gezählte um dieses Stück kleiner.

Während der nicht belehrte Mensch glaubt, ohne Körper nicht leben zu können, da durch Vernichtung des Leibes auch sein Ich vernichtet sei, so hat der beharrliche Beobachter des Körpers durch Wochen und Monate erfahren, dass er nicht mit dem Körper identisch ist, da „er“ ja diesen Leib dauernd beobachtet.

Diese nicht leicht zu beschreibende, aber von jedem gründlich Übenden ganz offen erfahrbare „Operation“, durch welche alles Begrenzte und Verwundbare aus der Ich-bin-Auffassung und dem Ich-bin-Gefühl gänzlich herausgenommen und damit eine unbeschreibliche Unverletzbarkeit erworben wird – ist gemeint mit den Worten, dass er durch die Beobachtung des Körpers, der vorher zu sich gezählt wurde, hernach den Körper als außen erlebt. Er richtet seine Aufmerksamkeit zwar immer auf den Körper, aber dieser, da er jetzt dauernd in den Blick genommen, in seiner Art und Wirkungsweise gesehen wird, ist eben dadurch Umwelt geworden, nicht mehr Ich.

Betrachtung der Nicht-Schönheit der Körperteile

Weiter sodann, ihr Mönche, der Mönch betrachtet diesen Körper da von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein Sack an beiden Enden zugebunden, mit verschiedenem Korn gefüllt wäre, als wie etwa mit Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen bände ihn auf und betrachtete den Inhalt: „Das ist Bergreis, roter Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißer Reis.“ Ebenso nun auch, ihr Mönche, betrachtet der Mönch diesen Körper da von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Nachdem der Leib in seiner Werkzeughaftigkeit vollkommen durchschaut und gehandhabt wird und der Übende sich von der Versklavung an den Leib völlig befreit hat, geht es in der vierten Übung darum, dieses Leibgebilde auch in seiner Zusammengesetztheit zu sehen oder – besser gesagt – es gilt jetzt zu erkennen, dass der Eindruck der Ganzheit des Leibes eine Täuschung ist und dass, wo wir vom Körper sprechen, in Wirklichkeit eine Ansammlung von vielen Einzelheiten ist.

Diese Übung kann das von ihr erwartete Ziel und den Zweck nur dann erfüllen, wenn man die Körperteile und die gesamten inneren Organe und ihre Anordnung kennt, d.h. wenn man beim Denken an die Organe sich eine rechte Vorstellung von ihrer Form und ihrer Lage machen kann und darum diese Vorstellungen auch auf das Innere des eigenen Körpers unmittelbar beziehen kann, so dass man weiß und bedenkt, was der durch Haut bekleidete Körper in Wirklichkeit ist.

Die verschiedenen Teile sind in bestimmter Reihenfolge genannt. Zunächst ist die gesamte Behaarung und „Bewaffnung“ genannt: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel und Zähne. Eine gute Hilfe, um sich alle diese Teile in der Reihenfolge zu merken, ist die Vorstellung eines Leibes, von dem man die hier genannten Dinge in der genannten Reihenfolge nacheinander abnimmt. Nachdem alle Haare (auch Augenbrauen und Augenwimpern), Nägel und Zähne entfernt sind, ist noch ein blanker, von der Haut umschlossener Leib zu sehen. Wird nun auch davon die Haut entfernt, so ist das geäderte Fleischgestell zu sehen. Wird nun auch davon das Fleisch samt den Muskeln entfernt, so ist nur noch das Knochengerippe samt dem Inhalt des Brustkorbes und der Bauchhöhle da. Indem davon jetzt auch noch die Knochen samt den sie zusammenhaltenden Sehnen entfernt werden, bleibt nur noch ein haltloser Haufen von Organen und Flüssigkeiten übrig. Nachdem wir dann zuerst die Organe und hernach die Flüssigkeiten einzeln betrachten und beiseite tun, ist nichts mehr übrig.

Der unwissende Mensch identifiziert das Leben mit dem Leib. Er hat enge Beziehungen zu den Leibern derer, die er liebt, ja, er identifiziert diese seine Lieben mit ihren Leibern. Wer eine solche Einstellung zu seinen liebsten Nächsten und ihren Leibern hat, bei dem muss die eben geschilderte Vorstellung der Teile eines Leibes und erst recht die hernach folgende Leichenbetrachtung Widerstand, Widerwillen oder gar Grauen auslösen, denn da er das Leben mit dem Leib identifiziert, so muss mit der betrachteten Auflösung des Leibes für ihn auch das Leben aufgelöst und vernichtet erscheinen.

Wir erinnern uns des Ausspruchs eines Arztes, dass er so und so viele Operationen in seinem Leben durchgeführt habe, aber noch nie eine „Seele“ gesehen habe. Diese Äußerung sollte vielleicht lakonisch oder ironisch klingen, dahinter aber verbirgt sich jene Fassungslosigkeit, Beklemmung und Angst, die derjenige empfinden muss, der einerseits sein Leben mit dem Leib identifiziert und zum anderen die Leblosigkeit die-

ses Leibes so sehr kennt und durchschaut wie eben ein Anatom.

Von hier aus begreift man auch, wie sehr der normale Mensch erschüttert sein muss, wenn er an die Unfallstätte seines Liebsten gerufen, einen zerrissenen, deformierten Fleisch- und Bluthaufen als seinen Liebsten erkennen soll. Alles das, was solche Situationen entsetzlich, erschreckend und grauenvoll macht, ist – vom höchsten Standpunkt aus gemessen – aus Torheit erwachsen, nicht aus Weisheit, ist aus der Identifikation des Lebens mit einem Werkzeug erwachsen und nicht aus nüchterner Durchschauung des wirklichen Charakters dieses Leibes.

Und ebenso wie das Gefühl des Grauens ist auch das Gefühl des Ekels das Zeichen einer gleichen Bindung. Wer im Bereich der Form überhaupt Schönheit erwartet, der ist eben damit dem Ekel ausgeliefert, denn es gibt keine Schönheit des Leibes, die nicht vergeht und im Vergehen verfällt, auseinander fällt, vermodert. Das heißt also, es gibt keine Schönheit im Bereich des Leibes, die nicht zur Unschönheit werden muss. Wer Schönheit im Bereich des Leibes sucht, der ist größten Enttäuschungen ausgesetzt. Die Kehrseite aller formhaft schönen Dinge muss immer genauso übel erscheinen wie die Vorderseite angenehm erscheint. Damit sind alle die Menschen, welche Schönheit im Bereich des Leibes suchen, dem traurigen Schicksal der dauernden Enttäuschung ausgesetzt, sie müssen immer auch Enttäuschung und Ekel in Kauf nehmen.

Das ist die Gefangenschaft derjenigen Menschen, die nicht den Dingen auf den Grund gehen. Wer jedoch durch die Wegweisung des Erwachten das Menschenleben nicht mehr für das Ganze nimmt, sondern eine Perspektive gewonnen hat, von welcher aus er über das Körperleben hinaus die ganze Existenz sieht und das Heil erkennt, der ist auch nicht darauf angewiesen, das Schöne und Große, nach dem er sich mit Recht sehnt, im Menschenleben zu suchen, wo es unvermischt nicht zu finden ist.

Die Religionen selbst lassen den Menschen nicht im Unklaren darüber, dass alles Formhafte sich dauernd wandelt gleich rieselndem Sand und dass es keine schöne Vorderseite gibt, der nicht eine genau entsprechende unschöne Rückseite folgt. Der Mensch, der sich an die Vorderseite klammert, ist damit auch an die Rückseite gefesselt und kann sich ihr nicht entziehen. Wer aber die Vorderseite zu lassen vermag, ist damit von der Rückseite befreit, und alsbald erlebt er, dass selbst die Vorderseite nur eine scheinbare Schönheit war, dass er in Wirklichkeit erst durch die Ablösung vom gesamten Formhaften zu wahrer Schönheit durchgedrungen ist. In diesem Sinn sagt der Erwachte (M 22):

Darum also, ihr Mönche, was euch nicht angehört, das gebet auf. Dessen Aufgeben wird euch lange zum Wohl, zum Heil gereichen.
Was aber, ihr Mönche, gehört euch nicht an? Der Körper, ihr Mönche, gehört euch nicht an, ihn gebet auf; dessen Aufgabe wird euch lange zum Wohl, zum Heil gereichen....

Was meint ihr wohl, Mönche, wenn ein Mann das, was an Gräsern, Zweigen und Blättern in diesem Wald daliegt, wegtrüge oder verbrennte oder sonst nach Belieben damit schaltete, würdet ihr da etwa denken: „Uns trägt der Mann weg oder verbrennt er oder schaltet sonst nach Belieben“?

Darum also, Mönche, was es auch an Körperlichem gibt, vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges, eigenes oder fremdes, grobes oder feines, gemeines oder edles, fernes oder nahes: alles Körperliche ist der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit 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 soll, sondern hier ist einzig die innere Befreiung aus der Durchschauung

angeraten, denn damit wird das Schicksal des Körpers nicht mehr das Schicksal des Menschen.

Der Erwachte spricht immer wieder vom *„Messer der Weisheit“,* und auch in anderen Religionen wird darauf hingewiesen, dass der Mensch in seiner Blindheit von Illusionen erfüllt ist, die ihn von Enttäuschung zu Enttäuschung werfen und in Krisen und Katastrophen hineinziehen. Er ist es gewöhnt, sich mit dem Leib zu identifizieren, und durch diese Identifikation wird das Schicksal dieses toten und auf den Untergang und Verfall zugehenden Leibes auch zu seinem Schicksal. Wer aber die Leiblichkeit und ihre Gesetzlichkeit durchschaut, das Tote und Mechanische und die Auflösung des Leibes erkennt, der vollzieht jenen Weisheitsschnitt, mit dem er 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.

Für den zu diesem Schritt Gereiften ist die hier genannte Übung ein großer und sicherer Schritt auf dem Weg zur Befriedung. Indem der Mönch an einsamem Ort sitzend oder auf und ab gehend, den Leib, den er bisher noch als Ganzheit wähnte (allerdings als eine Ganzheit, die nur noch sehr wenig mit ihm selber zu tun hatte), sich in seine Teile auflösen sieht und der, indem er die Teile betrachtet, erkennt, dass „Körper“ als solcher gar nicht da ist, dass es nur ein Name ist, ein Etikett auf einem Bündel von Einzelheiten – da tritt allmählich die Vorstellung von solchen vielen Einzelheiten immer stärker in sein Bewusstsein und tritt die Vorstellung eines Körpers und gar „meines Körpers“ immer mehr zurück.

Die gesamte Körperbeobachtung dient dazu, dass immer mehr erfahren wird: „Dies gehört mir nicht, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“ Es geht darum, anschaulich zu sehen, dass diese Fleischstücke gar nichts mit dem zu tun haben, was der hochsinnige Mensch sucht als das Unvergängliche, Heile, Unantastbare, als das Unverletzbare, das Todlose. Das nur gilt es zu erkennen. Und in dem Maß, wie das gefun-

den, bemerkt und erkannt wird, in dem Maß ist die Übung fruchtbar, denn diese Erkenntnis und Entdeckung löst wahrlich alles Ergreifen des Körperlichen auf.

Wer einen tiefen Eindruck von einer solchen Körperbetrachtung gewonnen hat und diese im Rahmen seiner Möglichkeiten weiter pflegen will, der kann sich durch ein Anatomiebuch solche Anblicke verschaffen, wie sie der Inder der damaligen Zeit in der Natur vorfand. Die tiefe Religiosität des Inders, d.h. sein gründlicher wissenschaftlicher Blick für das Bewegende des Menschen, das immer geistig-seelisch ist, und das nur Bewegte, das das körperliche Werkzeug immer nur ist, führte immer schon dazu, dass er eine Leiche nicht als einen gestorbenen Menschen auffasste, sondern als dessen Rückstände. Der Mensch selber, das Wollende, Wissende, Empfindende und Bewegende, die Seele (*jīva* oder *citta* oder *nāma* mit dem *viññāna*), hatte – so wussten sie klar – den Körper verlassen, der dann mit seiner Verwesung noch deutlicher zeigte, dass er nur das benutzte Werkzeug war. Darum legte man die Leichen abseits des Dorfes an einem dafür bestimmten Platz einfach aus, und die Tiere des Waldes (Hyänen, Schakale und Raubvögel) ernährten sich davon. Zu dieser Zeit konnten die Mönche, die sich gründlicher über die Inhalte des Körpers belehren lassen wollten, auf solchen Leichenfeldern ihre Studien machen. Sie nahmen dann den Verwesungsgeruch nicht nur in Kauf, sondern sie ließen sich auch von ihm belehren, was dieses menschliche Werkzeug ist, und dass er dieses Werkzeug nur wegen seines gehabten fünffältigen sinnlichen Begehrens brauchte und dass er durch seine Befreiung vom Begehren nun auch von einem solchen Werkzeug frei wird.

Uns Heutigen stehen solche Leichen nicht mehr zur Verfügung. Wer aber hier dennoch so gut, wie es im häuslichen Leben möglich ist, einen möglichst realistischen Eindruck von dem menschlichen Körper gewinnen will, der kann anatomische Bücher heranziehen.

Betrachtung des Körpers aus den vier Gegebenheiten bestehend

Weiter sodann, ihr Mönche, der Mönch schaut sich diesen Körper da, wie er geht und steht, nach seinen Gegebenheiten an: Dieser Körper besteht aus Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Metzger oder Metzgergeselle eine Kuh schlachtet, auf den Markt bringt, Stück für Stück zerlegt und sich dann hinsetzen mag: Ebenso nun auch, ihr Mönche, schaut der Mönch diesen Körper (an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet) *nach seinen vier Gegebenheiten an: Dieser Körper ist von Festigkeit, von Flüssigkeit, von Wärme, von Luft.*

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Diese Übung vollendet, was die vorher genannte Übung begonnen hat: die völlige Analyse des Leibes. Zugleich identifiziert sie die „Leib“ genannte Form mit sämtlichen „außen“ erlebten Formen.

Der Erwachte nennt hier die vier Zustände [203], die es bei aller sogenannten „Materie“ immer nur geben kann: alles, was der sinnlichen Wahrnehmung des Menschen begegnet, das befindet sich innerhalb der vier Zustände, besteht aus irgendeinem Gemisch von Festigkeit, Flüssigkeit, Luft und Hitze. Der zunehmende Wärmegrad verwandelt die meisten „festen“ Zustände in flüssige oder gar luftige. Diese Einteilung in die

[203] *dhātu*, die Gegebenheiten, das Geschaffene

vier Gegebenheiten wird immer bleiben und immer gelten, solange es sinnliche Wahrnehmung und durch sie Menschen und menschliches Erleben gibt.

Die Übung der Beobachtung der vier physischen Gegebenheiten und auch das nachfolgende Gleichnis wird besser verstanden, wenn wir die hier folgende gründlichere Darlegung dieser Übung durch den Erwachten gelesen haben (M 140):

Was ist nun die Gegebenheit Festigkeit? Die Gegebenheit Festigkeit mag zu sich gezählte Festigkeit sein oder als außen (erfahrene) Festigkeit. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit?

Das durch sich selbst als zu sich gezählte, als Hartes und Festes Ergriffene, wie 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 die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Festigkeit ist eben die Gegebenheit Festigkeit. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: so ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Festigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Festigkeit.

Was ist nun die Gegebenheit Flüssigkeit? Die Gegebenheit Flüssigkeit mag zu sich gezählte Flüssigkeit sein oder als außen (erfahrene) Flüssigkeit. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit?

Das durch sich selbst als zu sich selbst gezählte, als Flüssiges und Wässriges Ergriffene, wie Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezähltes, als Wässriges oder Flüssiges ergriffen wurde – das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit. Sowohl die

zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Flüssigkeit ist eben die Gegebenheit Flüssigkeit. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: so ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Flüssigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Flüssigkeit.

Was ist nun die Gegebenheit Wärme/Hitze? Die Gegebenheit Wärme/Hitze mag zu sich gezählte Hitze sein oder als außen (erfahrene) Hitze. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Hitze?

Das durch sich selbst als zu sich gezählte, als Wärme/Hitze Ergriffene, also das, wodurch (der Körper) erwärmt wird, verdaut, verbrennt und wodurch das, was gegessen, getrunken, verzehrt, geschmeckt worden ist, einer vollkommenen Umwandlung unterliegt oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezählte Wärme/Hitze ergriffen wurde. Das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Wärme/Hitze. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Wärme/Hitze wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Wärme/Hitze ist eben die Gegebenheit Wärme/Hitze. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: so ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, findet man nichts mehr an der Gegebenheit Wärme/Hitze, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Wärme/Hitze.

Was ist nun die Gegebenheit Luft? Die Gegebenheit Luft mag zu sich gezählte Luft sein oder als außen (erfahrene) Luft. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Luft?

Das durch sich selbst als zu sich gezählte, als Luft Ergriffene, wie aufsteigende Luft, absteigende Luft, Luft im Bauch, Luft in den Därmen, Luft, die jedes Glied durchströmt, Einatmung und Ausatmung oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezählte Luft ergriffen wurde. Das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Luft. Sowohl die zu sich gezählte

Gegebenheit Luft wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Luft ist eben die Gegebenheit Luft. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: so ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, findet man nichts mehr an der Gegebenheit Luft, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Luft.

Der hierin Geübte sieht nicht mehr „hier mein Leib“ und „dort die Welt“, sondern überall nur diese vier Gegebenheiten.

Wo der Mönch beim Gehen an eine Baumwurzel gerät oder einen Ast sieht, da eben mag er des 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 die anderen Knochen des Leibes und die Organe – es ist kein Unterschied.

Und wie der Ast verrottend zu Ackererde und auf dem Weg der Wandlung über die Nahrungskette etwas anderes Festes werden kann, etwa ein Ellbogen, so auch kann der Ellbogen auf dem Weg der Wandlung etwas anderes werden, etwa ein Ast. Ja, es sind gar keine nennenswerten Wandlungen, es ist immer nur die Gegebenheit Festigkeit. Und die Gegebenheiten wandeln sich auch ineinander um.

Wenn der Mönch 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 einer Notwendigkeit, sie sind entstanden und wandeln sich wieder, sind gleich leblos, gleich willenlos. Es ist kein Unterschied zwischen dem rieselnden

Regen außen und dem rieselnden Blut innen, es fließt außen und innen, es ist kein Außen oder Innen – es fließt.

Der einfältige Mensch sagt von seinem Leib „Ich“, aber das Brot, das auf dem Tisch liegt, zählt er nicht zum „Ich“. Hat er aber das Brot gegessen, ist es im Leib, so nennt er das Brot „Ich“, die Getreidefelder nennt er nicht „Ich“, aber das zum Leib gewandelte Getreide nennt er „Ich“, und der Leib wandelt sich dauernd wieder. Was heute Leib ist, ist vor einigen Jahren nicht der Leib gewesen und wird in einigen Jahren nicht mehr der Leib sein. Er aber bleibt bei dem Etikett „Ich“, und das ist die Täuschung; und durch die Täuschungen sind die Enttäuschungen bedingt und der Schmerz beim Vergehen.

Wenn der Mönch die stille Abgeschiedenheit dieses Leibes wahrt, wenn die groben körperlichen Bedürfnisse vergessen sind, wenn dieses Gebilde ihm nur noch Mittel ist zu dem Zweck der weiteren Ablösung und Befreiung und wenn ein solcher Mönch nun immer wieder die Gleichheit der festen Dinge dieses Leibes und der festen Dinge außerhalb des Leibes sieht, die Gleichheit der flüssigen Dinge dieses Leibes und die Gleichheit der flüssigen Dinge außerhalb dieses Leibes, die Gleichheit der Luft und der Wärme dieses Leibes und die Gleichheit der Luft und Wärme außerhalb des Leibes vergleicht und betrachtet, dann erkennt er in durchdringender Unmittelbarkeit: *Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*

In diesem Anblick wird eine klare Nüchternheit und Indifferenz erlangt, bei welcher es keine Zuwendung und keine Abwendung gibt, bei welcher man nichts in der Welt mehr angeht, ergreift. Damit ist die Perspektive eines Gegenüber von Ich und Welt und damit jede Beschränkung aufgehoben. Mit der Aufhebung der Beschränkung ist die Grenze aufgehoben. Mit der Aufhebung der Grenze ist die Verletzbarkeit und die Vernichtbarkeit aufgehoben. Ob da Knochen sich wandeln und vergehen: nicht „ich vergehe“; ob da Blut ausläuft oder draußen Regen herunterrieselt: nicht „ich vergehe“. So wird Freiheit gewonnen.

Der Erwachte schließt der Beobachtung der vier Gegebenheiten das Gleichnis an:

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Metzger oder Metzgergeselle eine Kuh schlachtet, auf den Markt bringt, Stück für Stück zerlegt und sich dann hinsetzen mag: Ebenso nun auch, ihr Mönche, schaut sich der Mönch diesen Körper da, wie er geht und steht, als Gegebenheit an. Dieser Körper ist von Festigkeit, Flüssigkeit, von Wärme / Hitze, von Luftart.

Was will dieses Gleichnis besagen? – Der Metzger hatte zuerst eine Kuh vor sich, hernach hat er keine Kuh mehr vor sich. Der Metzger, der da auf dem Markt sitzt, der verkauft keine Kuh, sondern Fleischstücke, unterschiedlich benannte Fleischstücke, je nachdem, ob sie vom Hals kommen oder von der Brust, von den Rippen oder von den Schenkeln kommen. Und diese Fleischstücke wandern ihre Wege: das eine Stück hierhin, das andere Stück dorthin. Der Metzger, der am Markt sitzt und verkauft, hat nichts mehr mit einer Kuh zu tun. Die Kuh ist vergessen, die Kuh ist nicht da. Fleischstücke sind da und gehen ihre Wege, bis sie sich ganz umgewandelt haben.

So auch der übende Mönch; wenn irgendwann und irgendwie, so wird bei dieser Übung der letzte Rest der Vorstellung von einem „mir“ gehörenden Leib aufgelöst und ausgerodet. Man muss diese Betrachtung der Gegebenheiten in einer ruhigen Stunde tiefer Gelassenheit einmal versucht und geübt haben, um schon die Ahnung einer wunderbaren Stille in Ablösung und Befremdung, die daraus hervorgeht, zu erahnen. Es ist nicht einmal eine Verschmelzung des Leibes mit dem Kosmos, es ist ein stilles, heiteres, feines Feststellen der je und je gewesenen Ungeschiedenheit zwischen Leib und Natur. Es ist das Empfinden, dass nur ein Irrtum berichtigt wurde. Es ist nachträgliches Beglückt- und Beruhigtsein darüber, dass man nun endlich die Dinge sieht, wie sie wirklich sind und immer waren.

Der normale Mensch kann die tiefe Aufklärung, die der Mönch mit dieser Einsicht gewinnt, kaum fassen, weil der normale Mensch eben voll *weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis* ist. Er hat zu den unterschiedlichen Formen unterschiedliche Bezüge; weil ihm durch seine Tendenzen, durch seinen Durst ein Begehren innewohnt nach diesen und jenen Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastungen usw., darum bedeuten ihm die begehrten Formen, Töne, Düfte, Säfte, Geschmäcke und Tastungen viel, während die seinen Begehrungen entgegen gesetzten Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastungen mehr oder weniger starke Ablehnung, Abscheu, Ekel, Angst usw. in ihm hervorrufen. So kann der normale Mensch eben wegen seines mannigfaltigen Begehrens und seiner Vernestelung in Unheilsamem die Welt gar nicht so sehen, wie sie ist: nämlich nur Wahrnehmung von toter Form in unendlicher Variation.

Der Mönch aber, der diese Übung *nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis* durchführt, der also alle die Bezüge zu den unterschiedlichen Formen zurückgenommen bis aufgelöst hat, der von den tausendfältigen Süchten befreit ist, der erkennt in der milliardenfältigen Vielheit als das Zugrundeliegende die Wahrnehmung von leerer, toter Form, bedingt durch Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft als Gegebenheiten, als Gewirktes, Hingestelltes, mag dies nun am Körper oder in der „Welt“ erscheinen. In dieser Durchschauung tritt eine tiefe und endgültige Beruhigung ein.

Von dem so Übenden und Sehenden sagt der Erwachte in unserer Lehrrede:

Während er so ernsten Sinnes, aufmerksam, beharrlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte dahin; und weil sie dahingeschwunden sind, ist das Herz still, beruhigt, in sich geeint und friedvoll.

Die Beruhigung und Einigung des Herzens leitet den Übergang aus der vorletzten Stufe des Heilswegs in die letzte Stufe ein, den Eintritt in den Frieden, der auch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen mit sich bringen kann. Es geht für den Menschen, der die heile Situation anstrebt, um die Fähigkeit zur Denkstille, zur Freiheit vom Denken. Wir wissen, dass das Denken zunächst notwendig ist, da mittels des Denkens die Mittel und Wege gesucht und gefunden werden müssen, um aus der existentiellen Fesselung zur Befreiung und Freiheit zu kommen. Ist diese aber gefunden, dann hat das Denken seine Aufgabe erfüllt, dann geht es um die Beruhigung des Denkens, um das Nicht-mehr-denken-Müssen, um das Abebben des Denkens, um das Stillen des Denkens.

Auf diesem Entwicklungsweg ist Satipatthāna, die Beobachtung mit Wahrheitsgegenwart, die vorletzte Stufe. Hier ist kein aktives, willkürliches Denken mehr, sondern der Geist bleibt in stiller Beobachtung und Betrachtung der von den Sinnen gelieferten Objekte, und er nimmt nichts auf als das, was diese erkennen lassen. Und hat das Denken, indem es sich an den Körper angebunden hatte, die Nichtigkeit und Nicht-Ichheit dieses Leibes erkannt und durchschaut und ist während dieser Betrachtung der letzte Rest des Haftens und inneren Geneigtseins aufgehoben, so ist jene „heilige Nüchternheit“ und Neutralität und Indifferenz dem Leib gegenüber gewonnen und ist die Labsal der Befreiung und Freiheit vom Leib empfunden und gespürt: *so ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll.*

So wird der Leib vergessen, wird Welt vergessen, wird Ich vergessen; so kommt die Beobachtung zur Ruhe, und es kann weltlose Entrückung eintreten, jener überweltliche Friede, den der Erwachte himmlisches Wohl nennt und „Seligkeit der Erwachung“ nennt. In diesem seligen Frieden mag der Mönch längere Zeit verweilen und in dem Erlebnis der Zeitlosigkeit sein Herz und seinen Sinn baden und laben und mag dann, wieder zur sinnlichen Wahrnehmung zurückgekehrt, seine Übung fortsetzen.

Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen, einen Tag nach dem Tod oder zwei oder drei Tage nach dem Tod: aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeit heraussickert, da zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“

Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen, von Krähen oder Raben oder Geiern zerfressen, von Hunden oder Schakalen zerfleischt oder von vielerlei Würmern zernagt, da zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“

Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen, ein Knochengerippe, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten;
ein fleischloses Knochengerippe, blutbefleckt, von Sehnen zusammengehalten;
ein Knochengerippe ohne Fleisch, ohne Blut, von Sehnen zusammengehalten; Knochen ohne Sehnen, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da ein Schädel; als hätte er das gesehen, zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“

Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen:
die weißgebleichten Knochen, muschelfarben;

aufgehäufte Knochen nach Verlauf eines Jahres;
Knochen verwest, in Staub zerfallen;
als hätte er das gesehen, zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Bei diesem Text mag sich mancher Leser strapaziert fühlen und mehr oder weniger erschreckt sein. Das liegt daran, dass der westliche Mensch sich in der Regel mit seinem Körper identifiziert, dass er also beim Gedanken an eine Leiche auch zugleich die Vernichtung des betreffenden Wesens mitdenkt. Im alten Indien ist das völlig anders gewesen. Dort wusste man, dass die Seele, im alten Indien *jīva* genannt, 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 aber auch in einer unteren Welt. Man sah also eine Leiche immer nur als ein abgelegtes Werkzeug an. Indem nun nach den hier zitierten Aussagen des Erwachten der Mönch diese Leichenbetrachtung vollzieht, dabei an seinen eigenen Körper denkend, da empfindet er nicht nur keinerlei Hemmung der Abstoßung, sondern eher eine große Befreiung. Er kommt immer mehr dazu, diesen jetzt benutzten Körper als sein Werkzeug, als sein Fahrzeug, als ein zusätzliches Mittel anzusehen und sogar auch zu empfinden, ohne das er in vieler Hinsicht leichter

leben kann als mit ihm. Er weiß auch schon durch die uralten vorbuddhistischen Religionen, dass das Menschentum eine der unteren und gröberen Daseinsformen ist und dass er durch die Entwöhnung von der groben Körperlichkeit und die weit vorher schon vollzogene Entwöhnung von allen groben und unsittlichen Lebensformen und Gesinnungen – nach dem Tod in höhere, hellere und leichtere Daseinsformen gelangt.

Hinter der sogenannten Pietät, die wir den „Toten“ gegenüber empfinden, steht in Wirklichkeit ein grobsinnlicher Materialismus. Weil wir die Wesen mit ihren Leibern identifizieren, gehen wir mit den Leichen um, als seien sie noch die Wesen. – Weil der Inder aber die Toten nicht mit den Leichen, sondern gerade mit demjenigen, das aus den Leichen ausgezogen ist, mit dem Seelischen, identifiziert, darum behandelt er die Leichen als Abfälle; soweit er aber das Seelische für verehrungswürdig hielt, verehrt er es. Das aber tut er nicht auf Friedhöfen bzw. Leichenstätten, sondern im Geist, in der Andacht, im alleinsamen stillen Bedenken.

Bei vielen Christen gibt es hier Widersprüche. Manche Theologen gehen von Aussagen in der Bibel aus, nach welchen die Gestorbenen bis zum Jüngsten Tag in Gräbern verweilen und dann, „wenn die Posaunen tönen“, geweckt werden. Für sie liegt der ganze Mensch mit Leib und Seele im Grab. Andererseits wird in der Bibel gesprochen von jenem Verbrecher zur Rechten von Christus am Kreuz, zu welchem Jesus sagt: *Heute noch wirst du mit mir im Paradiese sein. (Luk. 23,43)* Und *Paulus* bekennt von sich, dass er bis in den dritten Himmel hineingeschaut habe, was ja auch auf unterschiedliche Stadien, unterschiedliche Grade von himmlischem Wohl und himmlischem Entzücken hindeutet. Auch die in der Bibel genannte „Menge der himmlischen Heerscharen“, die Erzengel, die Seraphime und Cherubime zeigen ebenfalls eine Hierarchie. Und ebenso haben wir in der Bibel Berichte von gefallenen Engeln. So zeigt also auch die christliche Überlieferung sehr ähnlich wie die buddhistische eine graduelle Steigerung von Wohl und Wehe, von lichtem und dunklem Erleben

nach dem Tod genau entsprechend den Unterschieden im Wirken der Menschen.

Bei der hier in Frage stehenden Übung geht es um die Betrachtung einer Leiche. Es ist also zu bedenken, dass nicht ein Mensch auf diese Art zergeht und vergeht, sondern immer nur ein Leib.

Wer an die Satipatthāna-Übungen herantritt, nachdem er die vorangegangenen Übungen bereits gründlich und beharrlich durchgeführt hat, der hat längst sein Anhangen von dieser Körperlichkeit abgelöst und identifiziert sich nicht im geringsten mehr mit dem Leib. Er hat die Gesetze dieser Körperlichkeit durchschaut und lässt sich auch nicht mehr von der zusammenhängenden Gestalt blenden. Er sieht diese einzelnen festen und flüssigen Gebilde, die in ihrer Zusammenfügung und Zusammenbindung den Eindruck „Körper“ erwecken, eben nur als Zustände von Festigkeit, Flüssigkeit, von Wärme und von Luft. Allen scheinbaren Unterschied zwischen Körper und Außenmaterie, zwischen Leibesform und anderer Form hat er längst als Täuschung und Schein durchschaut, denn er hat die vier Gegebenheiten, die den Eindruck von Form erwecken, begriffen und verweilt im beharrlichen Anblick dieser Tatsache.

Wenn der Mönch so monatelang oder gar jahrelang bei der Vorstellung von den Gegebenheiten verweilt, sich jeden abweichenden Gedanken versagt und nur diese Vorstellung gegenwärtig hält, so dass alle dazu in Widerspruch stehenden weltlichen Vorstellungen überwunden, entfremdet und vergessen werden, dann ist der Mönch zu innerer Loslösung und Befreiung hindurchgedrungen. Und wenn nun ein solcher Mönch in der Vorstellung der vergehenden Leiche verweilt und wenn er in rechter Weise und zur rechten Zeit immer wieder an den zu sich gezählten Körper denkt, dann bewirkt diese Übung letzte Befreiungen.

In der Atembetrachtung und in der Beobachtung der vier Körperhaltungen ist der Leib von dem Beobachter zuerst entdeckt und in seiner Tätigkeit als Werkzeug erkannt worden.

Damit trat der Leib anstelle der äußeren Dinge immer mehr in das Bewusstsein. In der dritten Übung wurde der Leib tiefer beobachtet und klar bewusst gehandhabt. Er verlor alle Unwillkürlichkeit, Eigenwilligkeit und Regung, wurde still. In der vierten Übung wurde durchschaut, dass dieser Leib nur den Anschein einer Ganzheit erweckt, während in Wirklichkeit eine Vielzahl von Einzelheiten sind. Indem diese mehr und mehr gesehen werden, wurde die Vorstellung eines ganzheitlichen Leibes vollständig aufgelöst. In der fünften Übung wurde nur noch ein Gemisch von vier Gegebenheiten gesehen. Damit ist der geistige Umzug und Auszug aus dem Leib vervollkommnet.

Die sechste Übung, die Leichenbetrachtung, nun führt zur Vervollkommnung der Befreiung vom Leib auf dem einzigen darüber hinaus noch möglichen Weg. Während bisher immer nur der mit Lebenskraft und Wärme verbundene, vom Willen benutzte Leib betrachtet wurde, wird jetzt der von Wärme und Lebenskraft und Willen verlassene Leib betrachtet: die Leiche. Das ist der realistischste Aspekt, den man bei der Betrachtung des Leibes nur haben kann, denn es gibt keinen Leib, der nicht letztlich so endet, wie es hier geschildert wird. Darum wäre die Körperbetrachtung tatsächlich nur unvollkommen, wenn nicht auch die Betrachtung dessen, was dieser Leib doch sehr bald sein wird, mit einbegriffen würde.

Zuerst wird die Leiche gesehen, wie sie kurz nach dem Tod ist, wenn sie von den im Innern sich bildenden Gasen her immer aufgedunsener, die Haut immer gespannter wird und sich zunächst fleckig, allmählich immer durchgängiger dunkel verfärbt. Die Spannung der Haut führt dazu, dass die Lippen sich verziehen und die Zähne zu sehen sind. Die Augen, wenn sie offen sind, werden noch glasiger. Der Bauch schwillt an, und es ist der Anfang des Verwesungsgeruchs zu spüren.

Wenn die Leichenbetrachtung hilfreich und fruchtbar werden soll, dann ist es wichtig, bei den einzelnen Stadien länger zu verweilen. Es ist gut, wenn der Übende (nachdem er über die gesamten erforderlichen Vorstufen in der Reihe der ande-

ren Übungen bis zu dieser Übung vorgedrungen ist), wochenlang oder monatelang an einer Betrachtung festhält, wenn es für ihn in seinen Übungsstunden keinen anderen Anblick gibt als diesen, so dass er sich an ihn gewöhnt und ihn jederzeit schnell wieder heranholen kann. Immer muss er sich dabei gegenwärtig halten, dass auch dieser Leib, der noch von dem vegetativen Kraftstrom durchpulst, von Lebenskraft und Wärme und vom Willen bewegt wird, binnen kurzem so sein wird wie das Bild, das ihm vor Augen steht, dass auch der „eigene Leib“ dieser Entwicklung nicht entgehen kann, sich jetzt schon darauf zubewegt und dass es nichts bedeutet, wenn er gegenwärtig noch anders aussieht. – Sollte ein Mensch, der in der richtigen Reihenfolge und Gründlichkeit bis zu dieser Übungsstufe vorgedrungen ist, wirklich noch etwas an der eigenen Körperlichkeit haften, dann muss das Anhaften bei dieser Übung gänzlich vergehen. Dann ist dieser Leib für ihn ein verwesender Leib, und dessen Betrachtung *ist* der Akt der geistigen Ablösung von ihm.

Man werfe einen Blick auf den Unterschied zwischen dem normalen Menschen und einem bis zu dieser Übung fortgeschrittenen. Der normale Mensch hält sich an den lebendigen Leib, sucht ihn möglichst schön zu sehen und schön zu machen und vermeidet jede Erinnerung an „widerwärtige“ Eindrücke. Der bis zu dieser Übung Fortgeschrittene, selbst wenn er noch einen jugendlichen Körper hat, weiß und bedenkt dessen Wandelbarkeit und ganz sicheres Älterwerden und Zur-Verwesung-Kommen und lässt sich von dem gegenwärtigen Anblick nicht fesseln.

Der normale Mensch ist an seinen Leib gebunden, weshalb das Schicksal seines Leibes auch sein Schicksal ist. Und das heißt nicht mehr und nicht weniger, als dass der normale Mensch selbst an den Tod und an die Verwesung gebunden ist. Für ihn ist der Tod des Leibes *sein* Tod und ist die Verwesung des Leibes *seine* eigene Verwesung. Er macht zwar geflissentlich vor Tod und Verwesung die Augen zu, aber er

kann nicht umhin, öfter in seinem Leben sich ganz deutlich daran zu erinnern. Darüber hinaus ist er mehr oder weniger unbewusst von ununterbrochener Todesangst bewegt und gehetzt. Bei den mannigfaltigsten Gelegenheiten zieht er rasche Vergleiche mit der Zeit, die hinter ihm liegt und die vielleicht noch vor ihm liegt. Und immer wieder trifft ihn der Gedanke, dass er selbst sterben müsse, wie ein Nadelstich, wie ein bohrender Schmerz. Und nicht kann er vergessen, dass er unhemmbar auf sein Ende zugeht, auf sein Ende zugeht.

Der Mönch dagegen, der sein Anhangen von dieser Leiblichkeit abgelöst hat, von den sogenannten „Freuden“ sich entwöhnt hat, erlebt nicht nur ein Wohl und ein Glück, die unvergleichlich größer sind als alles das, was an Reizungen erlebt werden kann, sondern er hat auch sein Schicksal endgültig von dem Schicksal des Leibes getrennt und gelöst. Der Tod des Leibes ist nicht seine Verwesung, er ist jetzt schon frei und heiter, er ist jetzt schon unsterblich. Das ist der Unterschied. Wer diesen Unterschied begreift, der weiß von daher, wer von den beiden der Weisere ist.

Memento mori – gedenke des Todes – ist ein Wort, das durch alle Kulturen geht und immer von den Großen beherzigt wurde. Es ist aber ein erbärmliches Zeichen für den sogenannten Kulturstand, wenn ganz allgemein die Vorstellung verbreitet ist, dass das Denken an den Tod den Menschen traurig, lebensunlustig, pessimistisch und passiv mache. Diese Wirkung tritt nur dort ein, wo man sein Leben mit dem Körper identifiziert, d.h. wo man nicht weiß und auch kaum ahnt, dass der sogenannte Tod nur ein Übergang ist aus diesem auch zu Lebzeiten schon nur als Werkzeug benutzten Körper in irgendeine der anderen Werkzeugformen, wie sie den Wesen je nach ihren Graden an Grobheit oder Feinheit und Läuterung eignen. Wo aber bei dem Gedanken an den Tod die Loslösung vollzogen ist oder vollzogen wird, da ist die Wirkung gerade umgekehrt. Da gibt diese Vorstellung dem Menschen den Halt, der ihn unverletzbar macht. Nur diejenigen, die einen Blick für die tieferen Zusammenhänge haben, beherzigen die-

ses Wort, während die Leichtsinnigen sich mit Grausen von dem Weg abwenden, der sie aus dem wahren Grausen herausführen würde.

Hat nun der Mönch den Leib in diesem ersten Verwesungszustand wochenlang und monatelang betrachtet, ist er diesen Anblick und den Bezug dieses Anblicks auf den eigenen Leib gewöhnt, lebt und webt er also ganz in der Vorstellung, dass dieser Leib, der jetzt hier steht, dort geht, sitzt oder liegt, nur sein augenblickliches Werkzeug ist, aber nicht er selbst – dann mag er beginnen, das nächste Stadium der Verwesung, das in den Lehrreden beschrieben ist, allmählich an die Stelle der bisherigen Vorstellung zu setzen, so dass ihm bald dieser weiter fortgeschrittene Zustand dauernd gegenwärtig ist.

Indem der Mönch diese Übung übt, macht er eine Erfahrung, durch die er noch ganz besonders ihren großen Wert erkennt. Er sieht nämlich, dass er vorher, als er bei der Übung der ersten Vorstellung war, weit öfter noch das täuschende Bild eines von den vegetativen Kräften, von Lebenskraft, Wärme und Willen bewegten Körpers vor Augen hatte als jetzt bei der zweiten Übung.

Bei der ersten Übung standen ihm eben jene beiden Vorstellungen zur Verfügung: die alte Vorstellung von dem sogenannten „lebendigen“ Körper und jene bewusst aufgenommene Vorstellung des Leibes im ersten Verwesungszustand. Nun aber, nachdem er sich einen weiteren Verwesungszustand vor Augen führt, tritt dieser immer beherrschender und deutlicher in den Vordergrund seines Denkens. Zu einer Zeit aber, in der diese Vorstellung ihm nicht gegenwärtig ist, da ist ihm nicht wie früher die Vorstellung des sogenannten „lebendigen“ Körpers gegenwärtig, sondern die Vorstellung des ersten Verwesungszustandes, die er so intensiv geübt hatte. So wird sein Bewusstsein jetzt weit mehr als früher von der Hinfälligkeit des Leibes erfüllt und weit weniger als früher von der Vortäuschung einer lebendigen Leiblichkeit.

Indem der Mönch nun nach weiteren Wochen und Monaten die Vorstellung der noch weiter fortgeschrittenen Verwesungsgrade aufnimmt und diese an die Stelle der bisherigen Vorstellung stellt und auch darin längere Zeit verharrt, bis ihm jede dieser Vorstellungen zur Gewöhnung geworden ist und ihre Wirkungen an ihm vollzieht und vollzogen hat – und danach mit den noch weiter fortgeschrittenen Verwesungsgraden beginnt und so fort, da wird sein Bewusstsein, soweit es sich mit der Leiblichkeit befasst, immer ausschließlicher von der Tatsache der Vergänglichkeit und Auflösung der Leiblichkeit erfüllt, und immer weniger ist Raum für die täuschenden und leidbringenden Bilder der leeren Versprechungen.

So stößt der Mönch allmählich bis zur letzten Übung vor, indem er von diesem Leib nichts mehr sieht als einige gebleichte, verrottete Knochen, die zum Teil schon zu Staub geworden sind, so dass er, wann immer und wo immer er des eigenen Leibes gedenkt, ihn als etwas auf diese Entwicklung, auf diesen Zustand Hinauslaufendes erkennt und sieht: *Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.*

Während der Mönch durch die vier ersten Übungen der Körperbetrachtungen diesen Leib entdeckt, beobachtet, als Werkzeug erkannt und durchschaut hatte und dann völlig analysierte, bis er ihn überhaupt nicht mehr als seinen Körper, ja, nicht mehr als Leib, sondern als eine Ansammlung von Organen erlebte und erfuhr, kam er in der fünften Übung zur Durchschauung der Identität von zu sich Gezähltem und zur Außenform Gezähltem, von Leib und Kosmos, da er alle Form bestehen sah aus den vier Gegebenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme, Luft. – So wurde er schon auf zwei verschiedenen Wegen herausgeführt aus der geistigen Fesselung an den Körper. – Mit der Leichenbetrachtung nun erlebt er noch einen dritten Ausgang aus der Leiblichkeit und damit aus der Identifikation mit ihr, indem er die vollständige Auflösung des Leibes in seiner Verwesung geistig nachvollzieht. Er hat den

Körper immer weniger werden sehen, und am Ende dieses Wegs ist nichts Körperliches mehr da.

Dieses Erlebnis, das in langer beharrlicher Übung allmählich bis zu dieser Reife gedieh, bringt es mit sich, dass der Übende im Lauf der Übung sich auch immer mehr von „seinem eigenen“ Körper entfremdete, entwöhnte und entfernte, bis er in der Vollendung der Leichenbetrachtung auch eine tatsächliche Befreiung erreicht, wie sie dem normalen Menschen unvorstellbar ist. Wenn es nicht schon durch die gründliche Übung der vorher beschriebenen Übungen gelang, so erfüllt sich auf jeden Fall hier das Wort: *Und uneingepflanzt verharrt er, und nichts in der Welt ergreift er.*

Durchdringung des Körpers mit Beglückung und Gleichmut, die die weltlosen Entrückungen einleiten

Weiter sodann, ihr Mönche, da verweilt der Mönch, abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen.

Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückung. Diesen Körper durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit der aus der Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der aus der Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Bader oder Badergeselle Seifenpulver in eine Metallschüssel häuft, dieses nach und nach mit Wasser benetzt und knetet, bis die Feuchtigkeit seine Kugel aus Seifenpulver durchnässt, sie durchweicht und innen und außen durchdringt, wobei die Kugel dennoch nicht trieft,

ebenso nun auch, ihr Mönche, durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt der Mönch diesen Körper da mit aus 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.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

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 geborenen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der

kleinste Teil seines Körpers von der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Weiter sodann, ihr Mönche, da 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.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

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.

Er sitzt da und durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt diesen Körper mit dem reinen, geläuterten, geklärten Gemüt, so dass es keinen Körperteil gibt, der nicht vom reinen geläuterten, geklärten Gemüt durchdrungen ist. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann dasäße, von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch gehüllt, so dass es keinen Körperteil gäbe, der nicht von dem weißen Tuch bedeckt 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.

Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. So übt, ihr Mönche, der Mönch auf den Körper gerichtete Beobachtung.

Warum gibt der Erwachte hier in unserer Lehrrede (M 119) diese ausdrücklich als noch zu den auf den Körper gerichteten

Beobachtung gehörig bezeichneten Übungen, die die weltlosen Entrückungen betreffen, während M 10, in welcher alle vier Pfeiler der Selbstbeobachtung beschrieben werden, den ersten Pfeiler der Selbstbeobachtung mit der Leichenbetrachtung abschließt? Eine Erklärung dafür gibt uns das Gleichnis von den Holzscheiten (M 36), das dem Erwachten vor der Erwachung die Richtung seines Bemühens angab:

Die drei Holzscheitgleichnisse (M 36)

Erstes Gleichnis

Gleichwie wenn ein im Wasser liegendes Holzscheit 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 Asketen und Priestern, die den Körper nicht von den Sinnendingen fernhalten und bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben. Wenn jene lieben Asketen und Priester stechende, brennende Wehgefühle erfahren (auf Grund ihrer Selbstqual), *dann sind sie nicht fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Priester keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.*

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, der den Körper nicht von den Sinnendingen fernhält, dessen Körper von sinnlich begehrenden Trieben durchtränkt ist und der im süchtigen Aufsaugen der begehrten Sinnendinge und im Blendungsdenken darüber lebt, nie Wissensklarheit und Erwachung erfahren.

Zweites Gleichnis

Gleichwie wenn ein durch und durch voll Wasser gesogenes Holzscheit fern vom Wasser an 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 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 den Körper zwar von den Sinnendingen fernhalten, aber bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben. Wenn diese lieben Asketen und Priester stechende, brennende Wehgefühle erfahren (z.B. bei Selbstqual), *so sind sie unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Priester keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.*

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 Sinnenobjekten fernhält, doch nicht zur übersinnlichen Wahrnehmung und Schau und erst recht nicht zur unvergleichlichen Erwachung durchdringen.

Drittes Gleichnis

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." Könnte wohl dieser Mann das trockene und auf trockenem Boden liegende Holzscheit reibend, Feuer erwecken, Licht hervorbringen? – Gewiss. Jenes Holzscheit ist ja trocken und liegt fern vom Wasser auf trockenem Land. –

Ebenso nun auch steht es mit jenen Asketen und Brahmanen, die den Körper von den Sinnendingen fernhalten und bei den Sinnendingen auch die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden bei sich überwunden haben. Wenn jene lieben Asketen und Priester da stechende, brennende Wehgefühle erfahren, so bleiben sie doch fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie auch dann fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.

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 den Körper nicht nur von den Sinnenobjekten fernhält, sondern diesen Körper auch von allen sinnlich begehrenden Trieben ganz befreit hat, zur Erwachung gelangen.

Der Körper des Menschen ist durchzogen von den im Lauf des Lebens (einschließlich der früheren Leben) angewöhnten Zuneigungen zu den einen Erscheinungen und Abneigungen gegenüber den anderen Erscheinungen. Diese Neigungen durchdringen die Körper der Wesen ebenso, wie ein im Wasser liegendes Holzstück ganz und gar von Wasser durchtränkt ist. In dem Sinn wird ja immer wieder der Körper als ein „Werkzeug des Durstes“ beschrieben, als das vom Durst, von den Trieben Aufgebaute bezeichnet und aufgefasst.

Hier liegt der tiefere Sinn des Begriffes „Inkarnation“ gleich „Einfleischung“. Die Gesamtheit der Triebe hat nicht irgendwo einen festen Ort im Körper, vielmehr ist jeder Trieb in dem ihm entsprechenden Körper inkarniert. Die gesamten Triebe samt dem von ihnen benutzten Geist sind es, welche als der „Jenseitige“ (M 38 und 93) beim Akt der Zeugung hinzutreten und den Leib aufbauen, in ihm wohnen, ihn durchdringen und durchtränken und ihn beim ungezügelten Menschen auch handhaben. Darum sind die fünf Sinnesorgane nicht etwa nur neutrale Organe, sondern sie sind gleich hungrigen Mäulern voll Verlangen, voll Gier nach entsprechenden Erlebnissen. Wie die aufgesperrten Schnäbel der jungen Vögel ein tiefgefühltes Verlangen, eine unersättliche Gier nach Fraß zeigen, wie durch Spalten und Löcher im Meeresboden gewaltige wassersaugende, wasserfressende Strudel entstehen, so sind die Sinnesdränge des Menschen den wasserfressenden Strudeln vergleichbar, weil sie mit einer unerhört verlangenden Gier sich nach außen richten, nach Erlebnissen lechzen, nach Befriedigung verlangen. Durch diese inkarnierten, den ganzen Leib durchsetzenden Sinnesdränge verlangt der Mensch nach den Sinnendingen. Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker und Taster lungern nach Befriedigung.

Den Körper mit innerem Wohl durchtränken

Der zweite geistig-seelische Status, der im Holzscheit-Gleichnis beschrieben wird, ist erheblich weiter fortgeschritten, denn hier lebt der Mensch von den Sinnendingen zurück-

gezogen, aber er hat die Triebe noch nicht völlig ausgeglüht. In diesem Zustand befindet sich der Mönch, der den ersten Pfeiler der Selbstbeobachtung übt. Von ihm sagt der Erwachte in unserer Lehrrede, dass er durch das Bewusstsein, auf dem geraden Weg zu sein, der aus allem Leiden herausführt, durch die vorangegangenen Übungen in innerer und äußerer Abgeschiedenheit große Beglückung/Entzückung *(pīti)* erlebt, die alle geistige Aufmerksamkeit auf sich lenkt und damit von den Sinnen abzieht, so dass der Mensch nicht mehr durch die Augen nach außen blickt, durch die Ohren nach außen horcht, sondern über alle sinnliche Wahrnehmung hinaustritt, ihr entrückt ist, weil er der inneren Seligkeit ganz hingegeben ist. Entrückung bedeutet, dass durch das Aufbrechen eines inneren Glücksgefühls die fünffache sinnliche Wahrnehmung für eine Zeitlang stillsteht, so dass der Übende damit der gesamten Weltwahrnehmung völlig entrückt ist.

Von diesem Vorgang heißt es: *Wenn der Geist beglückt/entzückt ist, wird der Körper gestillt.* Die rasante programmierte Wohlerfahrungssuche, das ununterbrochene programmierte Suchen des Geistes nach Wohl, kommt zur Ruhe. Die programmierte Wohlerfahrungssuche steht still. Die Berührungen des Wollenskörpers mit den Formen, Tönen usw., die die Erfahrungen auslösen, finden nicht statt. Da ist kein Ankommen von Welteindrücken und kein Weggehen von Welteindrücken. Da ist nur ein stilles friedvolles Denken des Geistes über hohe, erhellende, befriedende Wahrheiten.

Wenn der Erfahrer der ersten weltlosen Entrückung aus dieser zur sinnlichen Wahrnehmung zurückkommt, dann empfiehlt der Erwachte, den Körper mit der aus der Abgeschiedenheit geborenen Beglückung zu durchdringen. Diese Beglückung, die die erste Entrückung ermöglicht, ist unvergleichlich seliger und höher als jedes durch sinnliche Wahrnehmung erlebbare Wohl. Und indem dieses überwältigende selige Wohl in den Körper einzieht, verdrängt und vertilgt es aus ihm auch die letzten Reste der verborgenen unbewussten Neigun-

gen nach sinnlichem Wohl. So wie der Schaumball des Baders eine vollkommene Durchdringung des Seifenpulvers mit Wasser ist, so empfiehlt der Erwachte, den Körper mit seliger Beglückung völlig zu durchdringen.

Nach dem Erlebnis der zweiten Entrückung durchdringt und durchtränkt er den Körper mit in der Einigung geborener Beglückung und Seligkeit. Der Erwachte gibt für den Reifezustand der zweiten Entrückung das 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 Geistestätigkeit schweigt vollkommen), sondern er wird nur gespeist von einer unterirdischen, kühlen, reinen Quelle. Das bedeutet: Der Grundzustand, die reine Herzensverfassung macht einen solchen Menschen aus sich selbst zu diesem seligen Frieden fähig, ganz ohne sinnliche und auch geistige Anregungen und Berührungen. Mit diesem inneren Frieden durchdringt und durchtränkt er den Körper.

Damit ist er zu einem völlig anderen Lebenszustand gekommen. Er fühlt durch das Freisein von Spannungen im Triebkörper *(nāma-kāya)* das Wohl des Gleichmuts. Die Triebe sind ja Spannungen, Unerfülltheiten. Sind diese aufgehoben, wird Wohl erlebt: *Ein Wohl erlebt er im Körper, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in erhabenem Gleichmut klarbewusst Verweilenden ist wohl."* Dadurch erfährt er den dritten Grad der Entrückung. Nach dem Wiedereintritt sinnlicher Wahrnehmung durchdringt er den Körper ganz und gar mit dem Wohl aus der Beruhigung des Entzückens, und zwar so vollkommen wie Lotospflanzen, die ganz vom Wasser bedeckt sind und auch unter Wasser ihre Blüten entfalten, vollkommen von Wasser durchtränkt sind. So wird jedes sinnliche Verlangen aus dem Körper herausgeschwemmt und dafür wird er angefüllt und erfüllt und gesättigt mit dem Wohl der Beruhigung.

Bei dem Reifezustand, der die vierte Entrückung einleitet, geht alles vorher empfundene Wohl über das Abgetanhaben

von Wohl und Wehe unter, und eine über alles Wohl und Wehe erhabene Gleichmutsreine geht auf. Nach der Rückkehr in die sinnliche Wahrnehmung durchdringt der Mönch den Körper mit dieser Gleichmutsreine so vollkommen wie ein Mann, der von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch gehüllt ist, ganz und gar von diesem bedeckt ist. Weiß ist die Farbe der Reinheit, ein Symbol dafür, dass der Mönch frei von jedem Zu- und Abgeneigtsein ist.

Die Unerlässlichkeit der Entrückungen, das Tor zum Nibbāna

Die weltlosen Entrückungen sind das entscheidende Erlebnis des Übenden. Der von dem Wohl der Entrückungen durchdrungene und gesättigte Mensch ist ein völlig anderer Mensch als der von dem Wohl der Entrückungen nicht durchdrungene und gesättigte. Für einen solchen ist der Bereich der gesamten sinnlichen Wahrnehmung, ist diese Welt und jene Welt ein völlig uninteressantes Schattenreich, das ihn in keiner Weise mehr faszinieren kann, das von ihm nur als leise Belästigung empfunden wird. Der Erwachte bezeichnet die weltlosen Entrückungen als Tor zum Nibbāna (M 52) und als Wohl der Erwachung (M 66, 33, 139). Erst das Erlebnis der weltlosen Entrückungen löst das bis dahin nicht lösbare Problem, um das es überhaupt geht, wie die Welt überwunden werden kann, 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. Das ist nicht durch „Wandern zum Ende der Welt“ möglich (s. Rohitasso, A IV,45), sondern nur durch Vergessen der Welt. Dazu genügt schon, wie M 25 zeigt, die erste weltlose Entrückung allein. Nach dieser wird schon dasselbe gesagt wie nach den weiteren Entrückungen: *Geblendet und spurlos vertilgt hat er das Auge des Todes.* Der 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 die Triebe ganz aufzulösen. Von ihm wird gesagt (M 53):

...und kann er die vier weltlosen Entrückungen, hohe Gemütszustände, überweltliches Wohl zu Lebzeiten, leicht und ohne Mühe gewinnen, so heißt man ihn, Mönch, den Heilsgänger, der die Schritte des Kämpfers gegangen ist, der kurz davor steht, das (Wahn-)Ei zu sprengen, fähig zum Durchbruch, fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu finden.

Gleichwie etwa, wenn eine Henne ihre Eier, acht oder zehn oder zwölf Stück, wohlbebrütet, gänzlich ausgebrütet hat; wie sollte dann nicht jener Henne der Wunsch kommen: „Ach, möchten doch meine Küchlein mit den Krallen oder dem Schnabel die Eischalen aufbrechen, möchten sie doch heil durchbrechen!“ Und die Küchlein sind fähig geworden, mit den Krallen die Eischale aufzubrechen und heil durchzubrechen.

Wer die Übungsschritte bis zur Erreichung der weltlosen Entrückungen vollzogen hat, der ist fähig zum Durchbruch zur höchsten Weisheit, zum höchsten Wohl, zur vollkommenen Erwachung, zum Heil. Wie völlig anders das Heil, der Heilsstand ist und inwiefern keine Mitteilung an ihn heranreichen kann, das deutet der Erwachte mit dem 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 Kükens im Ei und sagt von dem Geheilten, er habe die Eischale des Wahns durchbrochen. (S. auch A VIII,11)

Der Erwachte sagt von sich (M 14), dass er auch schon vor seiner Erwachung bald begriffen habe, dass die Sinnendinge nur Elend und Leid mit sich brächten, und dennoch habe er damals bei sich beobachten müssen, dass er trotzdem noch für

Sinnendinge zugänglich war (K.E.Neumann übersetzt: „um die Sinnendinge herumtanzte“). Als er dann aber später das überweltliche Wohl der weltlosen Entrückungen erlangt habe, da habe er bei sich bemerkt, wie er nicht mehr für die Sinnendinge zugänglich war. So hat der geschichtliche Weg des Asketen Gotamo, auf dem er zum Buddha wurde, den Beweis erbracht, dass das Erlebnis der weltlosen Entrückung für ihn die unerlässliche Voraussetzung der Triebversiegung war.

Dass das Erlebnis der Entrückungen für die Erreichung des Nibbāna unerlässlich ist, zeigt auch das Gleichnis des Erwachten vom ölrußgeschwärzten Schinderhemd (M 75): Ein blindgeborener Mensch, der, weil er keine Farben sieht, auch keine Unterscheidung treffen kann zwischen schönen und hässlichen Gegenständen, hört von einem anderen Mann die Redeweise, es gäbe nichts Schöneres als ein feines weißes sauberes Gewand ohne Flecken. Der Blindgeborene wird begierig, ein solches zu besitzen, und der Mann betrügt ihn mit einem ölrußgeschwärzten Schinderhemd mit den Worten: *Hier hast du, lieber Mann, ein feines sauberes Gewand, weiß und ohne Flecken.* Der Blindgeborene bekleidet sich damit, freut sich darüber und spricht überall davon, wie schön es sei, ein weißes sauberes Gewand ohne Flecken zu tragen.

Nach einiger Zeit gelingt es einem Arzt, den Blindgeborenen sehend zu machen. Nun erkennt dieser, dass er mit ekelhaftem Schmutz bedeckt ist. Zugleich kann er jetzt erst erkennen, was dagegen ein feines sauberes Gewand, weiß und ohne Flecken ist. Nun ekelt der sehend Gewordene sich vor seiner bisherigen Bekleidung, und womöglich trachtet er danach, sich an dem Betrüger, wenn er ihn erreichen kann, zu rächen.

Ebenso auch ist der Mensch, der auf dem Weg der Läuterung durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen zu der Erfahrung einer ganz anderen Existenzweise und Seinsweise gekommen ist, gleichsam sehend geworden. Ihm ist eine feine Wahrheit-Wahrnehmung *(sukhuma sacca saññā)* aufgegangen. Er hat erfahren, dass diese Wahrnehmung, dieses Erlebnis wahrer ist als die bisherige Erscheinung von Ich und Umwelt

mit Ding und Raum und Zeit. Er weiß jetzt, dass die Wahrnehmung, welche Ich und Welt anbietet, Wahn, Traum, Phantasie, Delirium ist, ein Spuk, eine grobe Trug-Wahrnehmung, und dass er im Erlebnis der weltlosen Entrückungen der Wirklichkeit näher ist als in der normalen Wahrnehmung, welche ein ununterbrochen schwankendes, wankendes Ich in schwankenden und wankenden Beziehungen zu einer schwankenden und wankenden Umwelt anbietet. Weil die weltlosen Entrückungen neben dem seligen Frieden noch diese gewaltige Überzeugungskraft haben hinsichtlich der Schattenhaftigkeit aller Erscheinung, darum bezeichnet der Erwachte sie als *sambodhi-sukha,* als ein zur Erwachung führendes Wohl. Durch das Erlebnis der Entrückungen erst begreift er, wie elend, gebunden, gefesselt und in Schmutz und Leiden befangen, er sich bisher befand.

Damit tritt er seiner gesamten bisherigen Lebensform befremdet gegenüber, so wie der plötzlich sehend Gewordene nun mit größter Befremdung den ekelerregenden schmierigen Schmutz seines Gewandes sieht. Was ihm je in dem Bereich der sinnlichen Wahrnehmung als schön oder unschön galt, das erkennt er nun gegenüber dem neuen erlebten wahren Wohl und Heil als eitel, elend und schmerzlich. So wie der sehend Gewordene jetzt die Ölrußflecken und Blutflecken auf seinem Schinderhemd ekelhaft findet, so erkennt der Erfahrer der weltlosen Entrückungen jetzt auch alles sinnliche Wohl als Wehe.

Das zeigt der Erwachte ebenfalls in M 75 an dem Gleichnis von dem Aussätzigen, der, wenn seine Aussatzwunden allzu unerträglich jucken, dann diese Wunden an glühenden Kohlen ausdörren, ausbrennen und durchrösten lässt und der diese Art des brennenden Schmerzes gegenüber dem entsetzlichen Jucken als ein Wohl empfindet. Der Erwachte fügt hinzu, dass jener Aussätzige, wenn er gesunden würde, dann um keinen Preis mehr seine Glieder so nahe an die glühenden Kohlen bringen möchte, weil er deutlich empfinde, dass es ein Schmerz sei und kein Wohl. Solange er aber wegen seiner

Aussatzkrankheit durch das unerträgliche Jucken sinnesverwirrt war, da hielt er den Schmerz des Brennens für eine Wohltat.

Mit diesen beiden Gleichnissen zeigt der Erwachte die geistige Umorientierung des durch die weltlosen Entrückungen zum höheren Leben Erwachsenen und seinen Umzug aus dem niederen Leben in das höhere Leben. So wie der sehend Gewordene sich endgültig trennt von dem ölrußgeschwärzten Schinderhemd – so wie der vom Aussatz Geheilte sich endgültig trennt von den glühenden Kohlen mit ihrem schmerzlichen Brennen – so auch wird der Erfahrer der weltlosen Entrückungen um keinen Preis mehr die sinnliche Wahrnehmung und ihre Erscheinungen ergreifen, vielmehr löst er sich davon ab und richtet seinen Sinn und seine Aufmerksamkeit immer mehr auf jene in der Entrückung erlebte Freiheit von aller Unbeständigkeit und allem Leiden.

Dass die unter dem Einfluss der weltlosen Entrückung sich ausbreitende feine Wahrheitswahrnehmung eine unerlässliche Voraussetzung für Verständnis und Erreichung des Nibbāna ist, das zeigt der Erwachte in dem Gleichnis von den vier Wildrudeln (M 25).

Dort 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 verfallen.

Ein zweites Wildrudel will aus den Erfahrungen des ersteren lernen, will grundsätzlich das Futter des Wildstellers meiden, zieht sich darum weit in den Wald zurück und lebt in tiefer Abgeschiedenheit von den natürlichen Früchten des Waldes. Es kommen aber Jahreszeiten, da keine Früchte vorhanden sind. Die Tiere werden elend mager und hungrig, erin-

nern sich des Futters, können der Erinnerung nicht widerstehen und gehen wieder in den Bereich des Wildstellers, fressen das Futter, werden genießerisch, berauscht und 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, berauscht werden und damit ebenfalls in der Gewalt des Todes bleiben.

Ein drittes Wildrudel will daraus lernen, 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 solche Einsiedler, Asketen und Mönche, die zwar täglich um Almosenspeise zum Dorf gehen, sich aber den Tag über nicht nur äußerlich von den Stätten der Menschen und Speisen zurückhalten, sondern im Ganzen dem sinnlichen Begehren nicht nachgehen. Sie verhalten sich bis hierhin also durchaus richtig. Da sie aber nichts unternehmen, um zu jenem ganz anderen weltlosen Erlebnis der weltlosen Entrückung zu kommen, so wird ihre Vernunft nicht erhöht und überhöht. Da sie in der beschränkten, primitiven Weise lebend, immer nur Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft erleben, immer nur Ich und Umwelt erleben, so bleiben sie im Subjekt-Objekt-Denken befangen. Und so kommen sie auf die Dauer zwangsläufig zu der Entwicklung der mannigfachen Ansichten über Ich und Welt und Seele. Da sie die nur in der Entrückung 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 über Vergängliches denken. Sie geraten also nicht sofort ins Garn der Sinnlichkeit, ins Garn der Lust, aber dafür ins Garn der Ansichten. Und der Erwachte sagt von ihnen, dass auch sie nicht freikommen können, dass sie in der Gewalt des Todes bleiben.

Danach spricht der Erwachte von dem vierten Wildrudel, das aus den Erfahrungen der anderen drei Rudel gelernt hat und sich darum entschließt, zwar ebenso wie das dritte Rudel von dem Futter des Wildstellers zu nehmen, was zur Erhaltung des Lebens nötig ist, ohne sich 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 das Erlebnis der weltlosen Entrückung, den Wegfall von Ich und Umwelt, von Raum und Zeit erleben können. Von diesen Mönchen, Asketen und Einsiedlern sagt der Erwachte:

Geblendet haben sie Māro, haben ihn überwunden, sind für das Auge Māros unsichtbar geworden.

Und er verheißt ausschließlich diesen vierten Mönchen, Asketen und Einsiedlern, wenn sie auf dem Weg fortschreiten, ganz sicher die Erreichung des Nirvāna, während er von allen drei anderen Asketengruppen, welche die weltlosen Entrückungen nicht erreichen, sagt, dass sie, wenn sie auf ihrem Weg fortschreiten, dem Tod verfallen bleiben, das Leiden nicht überwinden können. – Auch damit zeigt der Erwachte, dass das Erlebnis der weltlosen Entrückungen eine unerlässliche Voraussetzung ist für die Erreichung des Nibbāna. Es liefert das erforderliche Sprungbrett, um die täuschende beschränkte

Wahrnehmung zu überwinden und dadurch dem Nibbāna selbst näher zu kommen.

Die weltlosen Entrückungen gewinnt man, indem man immer wieder über die Vergänglichkeit, Wandelbarkeit und Veränderlichkeit und darum Totheit alles im Bereich der fünf Zusammenhäufungen Erscheinenden nachdenkt oder indem man durch Übung der Pfeiler der Beobachtung diese Veränderlichkeit und Totheit des Erschienenen ganz unmittelbar an sich erfährt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit vom Außen abgezogen, das Außen entwertet und auf das Erlebnis des inneren Wohls der Unabhängigkeit gelenkt. So drückt die vom Erwachten vermittelte rechte Anschauung wie auch die Übung von Satipatthāna den Menschen gleichsam aus der niederen Sinnlichkeit heraus, während das Erlebnis inneren Wohls, das Erlebnis weltloser Entrückungen ihn immer machtvoller und stärker in jene von Sinnlichkeit freie Wahrnehmung hinzieht.

Satipatthāna, der Zubringer zu den weltlosen Entrückungen, aber auch weltlose Entrückungen ohne Satipatthāna

Da nun das Erlebnis der weltlosen Entrückungen für die Erreichung des Nibbāna unerlässlich ist und da die Satipatthāna-Übungen auch zu den weltlosen Entrückungen hinführen, so liegt die Frage nahe, warum die Mönche weit mehr zur Erwirkung der weltlosen Entrückungen gemahnt werden als zur Satipatthāna-Übung. Das geschieht darum, weil die Satipatthāna-Übungen weder den einzigen Weg zu den weltlosen Entrückungen noch zum Nibbāna bilden, weil es vielmehr viele Zugänge zu den weltlosen Entrückungen und zum Nibbāna gibt.

Wir wissen ja, dass der Erwachte weit vor seiner Erwachung und auch ohne Kenntnis der Satipatthāna-Übungen als Knabe von sechs Jahren bereits eine weltlose Entrückung erfahren hatte und dass in allen Kulturräumen in der Vergangenheit und Gegenwart Menschen weltlose Entrückungen erlebten

und erleben, ohne eine Ahnung von Satipatthāna-Übungen zu haben. Man kann also sagen, dass die Menschen eine größere oder kleinere Neigung zur Herzenseinigung *(samādhi-indriya)* haben und ebenso zur Durchführung der Satipatthāna-Übungen *(sati-indriya)*. Darum sagt der Erwachte nirgends, dass man erst *sati* und dann *samādhi* üben solle, aber sagt auch nirgends, dass man erst *samādhi* und dann *sati* üben solle. Ein jeder kann nach den ihm innewohnenden Fähigkeiten und Kräften auf dem ihm leichter möglichen Weg ein Stück vorwärtsgehen und dadurch auch für den anderen Weg fähiger werden.

Aber man vergesse nicht: Es geht nicht darum, jeden Weg zu gehen, sondern es geht darum, zum Ziel zu kommen. Zu diesem wahren Zweck sind die Wege nur das Mittel. Wenn man auf dem einen Weg wegen größerer Hindernisse nicht weiterkommen kann, dann setze man den Fuß auf den anderen Weg und gehe von dort aus wieder ein Stück weiter. Und wo sich dort Hindernisse zeigen, da trete man wieder auf einen anderen Weg. Es führen viele Wege zur völligen Befreiung von aller Unzulänglichkeit. Aber die Wahl der Wege liegt nicht in unserer Willkür, sondern wir können nur dann vorwärts kommen, wenn wir mit großer Aufmerksamkeit die sorgfältigen Anweisungen und Ratschläge des Erwachten studieren und uns in unserer Praxis nach ihnen richten.

Es ist auch möglich, dass jemand, der auf dem Satipatthāna-Weg vorgeschritten ist und die weltlosen Entrückungen öfter nach Wunsch bekommen kann, dennoch den Satipatthāna-Weg beibehalten möchte und weiterhin verfolgt. Wie man sich in dieser Situation entscheidet, ist bei demjenigen, der durch gründliche Kenntnis der Lehre alle möglichen Wege kennt, eine Frage des Naturells. Solche, die die Neigung haben zum eisernen unentwegten konzentrierten Beobachten und den daraus hervorgehenden durchdringenden Erkenntnissen und Ablösungen, werden auf der Leiter der Satipatthāna-Übung gern bis zum Nibbāna hinaufsteigen. Sie werden vielleicht, wenn sie auf dieser Leiter eine neue Plattform erlangt haben,

eine Weile auf dieser Plattform sich ergehen, werden das mit der jeweiligen Vertiefung zusammenhängende Erlebnis seliger oder friedvoller Stille für kurze Zeit kosten, werden sich dann aber wieder zur Leiter zurückbegeben und dort weiter hinaufsteigen.

Und sie tun gut daran, denn Satipatthāna ist, wie der Erwachte sagt, der geradeste und sicherste Weg. Wie eine Dampfwalze, langsam zwar, aber dafür unentwegt und unhemmbar vorwärtskommt und alles unter sich ebnet, so ist Satipatthāna eine der machtvollsten Übungen, die den Übenden auf dem Boden der genannten Voraussetzungen aus allen Ungleichheiten und aus allen Unterscheidungen und aus allen Gebundenheiten und Perspektiven schrittweise mit unwiderstehlicher Kraft herauslöst.

Aber wie eine Dampfwalze nicht von selber so unentwegt vorwärtsrollen kann, sondern des Kraftstoffs bedarf, so bedarf der Mensch zur Satipatthāna-Übung der inneren Kraft, des inneren Antriebs, des inneren Willens, der inneren Ausdauer. Diese entspringt zunächst aus den Einsichten über das Elend der Sinnendinge und den Ermunterungen, die er aus den Lehrreden des Erwachten und den Verheißungen des Erwachten gewinnt. Aber die daher kommenden Kräfte halten bei den meisten Menschen nicht sehr lange vor, und so besteht die Gefahr, dass man von der Übung bald wieder abkommt, wenn man nicht inzwischen zu Erfahrungen von Beruhigungen, Ablösungen und weltlosen Entrückungen kommt. Erst diese letzteren Erfahrungen sind ihm ein noch größerer Ansporn als die Worte des Erwachten, denn nun verweilt er *auf sich selber gestützt, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters.*

Hingegen ist der Weg der weltlosen Entrückungen nicht mit einer Dampfwalze zu vergleichen, sondern mit einem Höhenflug, bei dem der Mensch nicht am Boden selbst alle Unebenheiten ausgleicht, alle Unterscheidungen aufhebt, sondern bei dem er sich so unendlich weit von allen kleinen Dingen des Weges entfernt, dass sie für ihn als Bagatellen alle Bedeutung verloren haben.

Zwar sinkt er nach jedem Höhenflug wieder zurück auf die Erde und ist damit der Auseinandersetzung in der Welt nicht enthoben; aber er hat durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen eine Perspektive erfahren, aus der er nicht nur die Kleinheit und Bedeutungslosigkeit der aus der Nähe so groß sich zeigenden Dinge und Unterschiede durchschaut hat, sondern er weiß nun auch, dass diese primitive Perspektive nur durch krankhaftes Ergreifen bedingt ist, dass er aber auf dem Weg ist, die unten haltenden Verstrickungen ganz abzutun. Er erkennt, dass der Blick aus der Nähe ein täuschender Blick ist aus krankhafter geistiger Bindung, denn er hat erfahren, dass der Blick aus der großen und klaren Höhe durch größere Wachheit und Helligkeit bedingt ist. Er strebt nun immer mehr an, die letzten Reste der Krankheit, des Ergreifens, aufzuheben.

Aber es ist eben so, dass der eine Mensch weniger sinnliche Triebe hat als der andere, dass also die Quantität des Ergreifens unterschiedlich ist. Und zum anderen ist auch die Art, die Qualität des Ergreifens unterschiedlich. So kann z.B. ein noch stark ergreifender Mensch, dessen Weg also noch lang ist, doch schon sporadisch die weltlosen Entrückungen erleben, so dass er auf dem Weg immer wieder beglückende Erhebung, Seligkeit und Freude erfährt. Dagegen kann es sein, dass ein anderer Mensch mit verhältnismäßig weniger Trieben, der darum einen kürzeren Weg zurückzulegen hat, doch nicht so bald zum Erlebnis der weltlosen Entrückung kommt und darum auf seinem Weg zunächst noch weniger befreiende Erlebnisse hat.

Aber fast jeder Mensch ist schon vor dem Abschluss der gesamten Satipatthāna-Übungen zum Erlebnis der weltlosen Entrückungen fähig, ja, die meisten Menschen können weit eher zum sporadischen Erlebnis der Entrückung kommen als zur Fähigkeit der systematischen Pflege von Satipatthāna. Das zu wissen, ist sehr wichtig. Das zeigt sich auch daran, dass erst dem Reifezustand, der die dritte und vierte Entrückung einleitet, die *sati*-Fähigkeit innewohnt. Daraus folgt, dass der

Mensch erst dann die dritte und vierte Entrückung erleben kann, wenn er bereits über viel *sati* als Heilskraft verfügt, und dass er also die erste und zweite Entrückung schon ohne bzw. vor Erwerb der sati-Heilskraft gewinnen kann.

Dieselbe sati, durch deren Übung man zwangsläufig immer reifer zur weltlosen Entrückung wird, kann aber auch den Eingang in die weltlose Entrückung verhindern. Nur in der Haltung eines vollkommenen Lassens, eines völligen inneren Friedens, kann man durch das Tor zu den weltlosen Entrückungen eingehen. Solange aber Satipatthāna ein Wirken ist, ein aktives Tun, ein starkes Bemühen, so lange kann zur Zeit der Satipatthāna-Übung nicht weltlose Entrückung eintreten, vielmehr muss man sich bewusst entschließen, nun Satipatthāna einzustellen und auf samādhi umzustellen, d.h. man muss nun „lassen“ können. Auch das muss geübt werden und kommt nicht von selber.

Wer aber durch sati zu den weltlosen Entrückungen kommt, der gewinnt auch bald die weltlosen Entrückungen des sati-Fähigen, d.h. über die erste und zweite weltlose Entrückung hinaus die dritte und vierte. Die sati-Fähigkeit gibt der dritten und vierten Entrückung den erheblich stilleren, tieferen Charakter gegenüber der ersten und zweiten Entrückung.

Wenn es nach jeder Satipatthāna-Übung heißt: *Die hausgewohnten Erinnerungen schwinden dahin, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll,* so bedeutet diese Beruhigung, Einigung des Herzens eine Eingangsmöglichkeit zu den weltlosen Entrückungen, die ihrerseits vom Grund her das Ergreifen von Form auflösen. Daraus ergibt sich, dass Satipatthāna weitgehend als Zubringer zu den weltlosen Entrückungen aufgefasst werden muss. Sobald aber die weltlosen Entrückungen erreicht werden, ist der Weg über die weltlosen Entrückungen der erheblich leichtere, hellere und wohltuendere. Darum braucht der erste Pfeiler der Selbstbeobachtung nur so lange geübt zu werden, bis der Mensch auf diesem Weg zum Erlebnis der weltlosen Entrü-

ckungen kommt. Darum ist in den allermeisten Heilswegweisungen der Lehrreden, in der vom Erwachten ausschließlich den Mönchen auferlegten Übungsreihe, von den gesamten Körper-Satipatthāna-Übungen immer nur die eine, Klarbewusstsein genannte Übung, empfohlen und werden daran gleich anschließend immer die weltlosen Entrückungen genannt und nach den weltlosen Entrückungen die Weisheitsdurchbrüche, die ins Nibbāna einmünden. Dass dies der generell genannte Übungsweg ist, zeigt wiederum, dass die allermeisten Menschen erheblich leichter zu den weltlosen Entrückungen kommen können, als es scheint und angenommen wird.

Ebenso schildert der Erwachte in M 140, dass der Mönch mit nur einer einzigen der körperlichen Beobachtungs-Übungen – mit der Betrachtung der vier Gegebenheiten – so weit kommt, dass er dann gleich an die Übung des zweiten Pfeilers der Beobachtung gehen kann (Beobachtung des Gefühls) und nach dieser Übung auf einem anderen Weg das Nibbāna gewinnen kann.

Es ist wohl möglich, dass manche Menschen, das Elend der Sinnendinge durchschauend, unbeirrbar das Nibbāna ins Auge fassend und sich nach den Wegweisungen des Erwachten richtend, mit nur einem Bruchteil der von dem Erwachten geschilderten Übungen das Nibbāna erreichen; aber es ist nicht möglich, dass ein Mensch, der alle die vom Erwachten als zum Nibbāna hinführenden Übungen geübt und sich angeeignet hat, dann das Nibbāna etwa nicht gewänne. So ist die Wegweisung des Erwachten für das Heilsziel Nibbāna die vollkommenste und vollständigste, die in der gesamten Weltliteratur vorzufinden ist.

Todüberwindung durch Beobachtung des Körpers

Wer auch immer, ihr Mönche, Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt hat, einbegriffen hat er alle

*heilsamen Dinge (*Eigenschaften, Fähigkeiten – *dhamma), die zum Wahrwissen* (zu den Weisheitsdurchbrüchen – *vijjā*, Gegenteil von *avijjā*) *führen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein jeder, der das große Meer im Geist erfasst hat, einbegriffen die Flüsse hat, die nur irgend ins Meer sich ergießen, ebenso auch hat ein jeder, der Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt hat, einbegriffen alle heilsamen Dinge, die zum Wahrwissen führen.*

Wer auch immer, ihr Mönche, Beobachtung des Körpers nicht entfaltet und gepflegt hat, in den kann der Tod hineingleiten, in den kann der Tod hinabschleichen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann eine schwere Steinkugel auf einen feuchten Lehmhaufen würfe, was meint ihr wohl, Mönche, würde da nicht diese schwere Steinkugel in den feuchten Lehmhaufen hineingleiten? – Gewiss, o Herr! – Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgendeiner da nicht Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, in den kann der Tod hineingleiten, in den kann der Tod hinabschleichen.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein trockenes, ausgedörrtes Holzscheit wäre, und es käme ein Mann herbei mit einem Reibholz versehn und dächte: „Ich werde ein Feuer entfachen, ich werde Wärme erzeugen.“ Was meint ihr, Mönche, könnte der Mann mit dem Reibholz das trockene, ausgedörrte Holzscheit reibend, Feuer entfachen und Wärme erzeugen? – Gewiss, o Herr. – Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgendeiner da nicht Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, in den kann der Tod hineingleiten, in den kann der Tod hinabschleichen.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, da wäre ein Wassereimer, ungefüllt, ohne Inhalt auf einem Gestell bereitge-

stellt, und es käme ein Mann herbei mit einem Vorrat Wasser. Was meint ihr, Mönche, könnte nicht dieser Mann das Wasser da hineinschütten? – Gewiss, o Herr! – Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgendeiner da nicht Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, in den kann der Tod hineingleiten, in den kann der Tod hinabschleichen.

Wer auch immer, ihr Mönche, Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt hat, in den kann der Tod nicht hineingleiten, in den kann der Tod nicht hinabschleichen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann ein leichtes Wollknäuel gegen eine ganz aus festem Kernholz bestehende Tür schleuderte. Was meint ihr, Mönche, könnte da etwa dieses leichte Wollknäuel in die ganz aus festem Kernholz bestehende Tür eindringen? – Gewiss nicht, o Herr! –

Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgendeiner da Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, in den kann der Tod nicht hineingleiten, in den kann der Tod nicht hinabschleichen.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein feuchtes, lehmiges Holzscheit wäre, und es käme ein Mann herbei, mit einem Reibholz versehn, und dächte: „Ich werde ein Feuer entfachen, ich werde Wärme erzeugen.“ Was meint ihr, Mönche, könnte der Mann mit dem Reibholz das feuchte, lehmige Holzscheit reibend Feuer entfachen und Wärme erzeugen? – Gewiss nicht, o Herr. – Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat irgendeiner da Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, in den kann der Tod nicht hineingleiten, in den kann der Tod nicht hinabschleichen.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, da wäre ein Wassereimer voll von Wasser, bis zum Rande gefüllt, von Krähen trinkbar, auf einem Gestell bereitgestellt, und es

käme ein Mann herbei mit einem Vorrat an Wasser. Was meint ihr wohl, Mönche, könnte wohl dieser Mann das Wasser da hineinschütten? – Gewiss nicht, o Herr! – Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat da irgendeiner Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, in den kann der Tod nicht hineingleiten, in den kann der Tod nicht hinabschleichen.

Der normale Mensch verhält sich im Gedanken an den Tod in seinen Gefühlen so aufnahmebereit treffbar, entzündbar-verletzlich, wie ein Stein in den Lehmhaufen eindringen kann oder wie ein trockenes Holz, das leicht in Brand gesetzt werden kann, oder wie ein leerer Eimer, der Wasser aufnehmen kann. Wer aber den ersten Pfeiler der Körper-Beobachtung übt und vollendet hat, der kann von Gedanken an den Tod in keiner Weise mehr getroffen, in seinen Gefühlen aufgewühlt oder verletzt werden, wie ein Wollknäuel nicht in eine feste Tür eindringen kann oder feuchtes lehmiges Holz nicht in Brand gesetzt werden kann oder in einen randvoll gefüllten Eimer kein Wasser gegossen werden kann.

Diese Beispiele sollen verdeutlichen, dass sich bei dem die Körper-Beobachtung Übenden während des Übens und durch die Übung im Lauf der Zeit der eigene Standpunkt gewandelt hat, die Perspektive sich verändert hat, dass er sich innerlich vom Körper abgelöst hat und sich mit dem Leib nicht mehr identifiziert, dass er sich nicht mehr mit dem Leib identisch fühlt, auch wenn er sich weiterhin des Leibes bedient. Damit hat er den Status des Wahnbefangenen, aus Wahn gefesselten Menschen überwunden, für den die Verwundung des Leibes die eigene Verwundung ist und die Vernichtung des Leibes die eigene Vernichtung, denn wer den Leib für den Träger des Ich hält, der muss die Vernichtung des Leibes ebenso wie die Vernichtung des Ich fürchten. Die Auffassung des gewöhnlichen Menschen ist sein Irrtum, durch Wahn bedingt, und der Wahn ist durch sein Anhangen am Leib bedingt. Wer aber als Mönch

die Satipatthāna-Übungen gründlich besonnen durchführt, der hat diesen Wahn und dieses Anhangen am Leib aufgehoben, denn er hat eben durch die dauernde Beobachtung des Leibes und seiner Vorgänge die tot-mechanische, vergängliche, ichlose Art dieses von den Eltern gezeugten, durch Nahrung gebildeten und erhaltenen, nur sehr begrenzte Zeit bestehenden, schwerfälligen und verletzbaren Werkzeugs erfahren. Das Sterben des Körpers ist für ihn nicht mehr „sein" Sterben. Das Schicksal des Leibes ist nicht mehr „sein" Schicksal. In dieser Tatsache liegt die Wahrheit von der Todüberwindung und der todbefreienden Wirkung der beharrlich durchgeführten Satipatthāna-Übung.

Der die Körper-Beobachtung Übende ist fähig zu überweltlichen Erfahrungen

Der Mönch, der die Körper-Beobachtung geübt hat, vom Ergreifen des Körpers sich befreit hat, erfährt jeden Zustand, auf den er seine Aufmerksamkeit richtet:

Wer auch immer, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung entfaltet und gepflegt hat, auf was für einen durch höhere Erfahrung erwirkbaren Zustand er sein Herz nur irgend hinlenkt, der erfährt leibhaftig jeden Zustand, auf den er seine Aufmerksamkeit (sati) richtet. Gleichwie etwa, ihr Mönche, da wäre ein Wassereimer voll Wasser bis zum Rande gefüllt, von Krähen trinkbar, auf einem Gestell bereitgestellt, und ein Mann neigte diesen Eimer nach einer Seite, würde da Wasser auslaufen? – Gewiss, o Herr! – Ebenso wer auch immer, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung entfaltet und gepflegt hat und dann das Herz auf die Ausbildung von Fähigkeiten richtet, die durch überweltliches Wissen verwirklicht werden kön-

nen, der erfährt leibhaftig jeden Zustand, auf den er seine Aufmerksamkeit (sati) nur richtet.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn in flacher Landschaft ein Teich läge, von einem Damm umgeben, voll von Wasser, bis zum Rande gefüllt, von Krähen trinkbar. Wann immer ein starker Mann die Eindeichung losträte, würde da Wasser herauslaufen? – Gewiss, o Herr. – Ebenso, ihr Mönche, wer auch immer auf den Körper gerichtete Beobachtung entfaltet und gepflegt hat und dann das Herz auf die Ausbildung von Fähigkeiten richtet, die durch überweltliches Wissen verwirklicht werden können, der erfährt leibhaftig jeden Zustand, auf den er seine Aufmerksamkeit (sati) nur richtet.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da auf ebenem Boden, an der Wegkreuzung vierer Straßen ein treffliches Wagengespann in Bereitschaft stünde, mit dem zugehörigen Treibstock versehen, und 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 wer auch immer, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung entfaltet und gepflegt hat und dann das Herz auf die Ausbildung von Fähigkeiten richtet, die durch überweltliches Wissen verwirklicht werden können, der erfährt leibhaftig jeden Zustand, auf den er seine Aufmerksamkeit (sati) nur richtet.

So frei und voller innerer Gemüts- und Weisheitskräfte ist derjenige, der den ersten Pfeiler der Selbstbeobachtung mit dem Erfolg der Ablösung vom Körper geübt hat, dass er die Formfreiheiten, alle höheren Wissen, Weisheitsdurchbrüche erfahren kann, wenn er den Wunsch dazu hat. So wie bei ei-

nem vollen Wassereimer, der geneigt wird, oder wie bei einem eingedeichten Teich voll Wasser, dessen Dämme zerstört werden, dann Wasser fließt, so fließt – entsprechend dem Geneigtsein – die Fülle der Kräfte über auf das, was zu erfahren gewünscht wird. Oder wie ein guter Rosselenker, dem ein gutes Gespann zur Verfügung steht, überall hinfahren kann, so kann einer, der den ersten Pfeiler der Selbstbeobachtung geübt hat, sich darin vervollkommnet hat, durch die gewonnene Ablösung und die gewonnenen Kampfeskräfte überall hinfahren, alles Gewünschte leibhaftig erleben. Im Folgenden werden die überweltlichen Möglichkeiten und Weisheitsdurchbrüche, zu denen ein solcher fähig ist, aufgezählt.

Zehn hochlohnende Früchte der auf den Körper gerichteten Beobachtung

Wenn die Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, oft wiederholt, als Fahrzeug verwendet, zur Grundlage gemacht, verankert, gefestigt und immer wieder gut geübt worden ist, können diese zehn hochlohnenden Früchte erwartet werden. Welche zehn?

1. Sieger über Unlust und Lust

Man wird ein Sieger über Unlust und Lust, nicht lässt man sich von Unlust überwältigen, aufgestiegene Unlust überwindet man, man verweilt, indem man Unlust überwindet, wann immer sie erscheint.

Dem normalen Menschen geht es im Leben ähnlich wie einem Menschen im Kino: Er selbst sitzt im Dunkeln und hat sich völlig vergessen, und alles, was er erlebt, das ist nicht er selbst, das leuchtet da auf der Leinwand der sinnlichen Wahrnehmung. Er aber besteht nur als sehnsüchtiges Aufsaugen der Bilder des Außen, er ist ein Vakuum, ein Hungerleider, ist abhängig von dem, was draußen angeboten wird. Wenn eine

spannende Episode seines filmartigen Außenlebens zu Ende oder abgebrochen ist, weil das Betreffende sich ihm entzogen hat, dann findet er sich wieder in der Dunkelheit und Ödigkeit seiner selbst ohne Ablenkung. Das ist der Wechsel zwischen Unlust und Lust *(arati* und *rati).*
Wir leben fast nur in diesem Wechsel, indem wir entweder durch die äußeren Sinneseindrücke Spannung, Sensation, Lust und Anreiz erleben oder bei uns selbst Langeweile und innere Öde im grauen Halbdunkel unseres Gemüts.

Rati – das ist Faszination, Engagement und Spannung durch das, was die Sinne von außen hereinbringen; man ist durch das Erlebte entweder freudig-begehrlich angezogen oder ist gereizt, verärgert und abgestoßen. In beiden Fällen erfährt man durch das Außen Anreiz und Spannung.

Und *arati* herrscht, wenn einem Menschen Anreiz, Sensation und Spannung durch die äußeren Dinge fehlen und er sich dadurch nur der Öde und Leere seines eigenen Gemüts gegenübersieht. Die Unlust begegnet dem normalen Menschen am meisten, wenn er mit sich allein ist. Sie verlockt ihn, sich immer wieder Ablenkungen zu verschaffen in der Sensation, so dass er nie zur Ruhe, nie zur Heimat kommt, ja sogar die Ruhe gar nicht mehr als Heimat ersehnt, sondern sie fürchtet und flieht. Sie lockt den Menschen von Reiz zu Reiz, sie peitscht ihn durch die ganze Welt. Und in dieser Hetze verschleißt der Mensch den Körper mit seinen Organen, mit dem man sich sinnliche Eindrücke verschafft, bis zur Vernichtung und legt immer wieder einen neuen Körper an und verschleißt ihn in ständigem Wechsel von Geborenwerden, Altern und Sterben. Und immer wieder hofft er, von der Unlust gejagt, in der Lust, in der Befriedigung, das Heile zu finden, und so kommt er nie zur Ruhe. Das ist der Daseinskreislauf, das Pendeln zwischen Unlust und Lust, wie das Laufen in einer Tretmühle. Es dreht sich nur im Kreis, endlos, ausweglos. Die Lust ist der ausweglose Ausweg der Toren. Die Unlust ist es, die zu diesem scheinbaren Ausweg verführt.

Der normale Mensch findet bei sich selber kein Wohl. Ja, er weiß und ahnt kaum, dass dergleichen überhaupt möglich ist. Er strebt mit allen Fibern und Intentionen nur nach außen, nur von sich weg in die Fremde. Damit ist er vom Außen abhängig und damit vom Körper, durch den ja das Außen nur erlebt werden kann, und damit ist er sterblich.

Das alles ist vollkommen anders bei dem, der in sich selbst ein eigenes Licht, eine eigene Wärme, ein eigenes Leuchten entzündet hat, der in sich Helligkeit und Glück erfährt, das ihm niemand von außen nehmen kann. Und das wird schon gewonnen durch Tugend und Mitempfinden. Aber für denjenigen, der weltlose Entrückungen erreicht, sind Lust und Unlust wie weggeblasen. Das Lungern und Lugen nach interessanten Dingen durch die Sinnesorgane ist überwunden. Die sinnlichen Triebe und damit das Pendeln zwischen Lust und Unlust sind besiegt. Statt der von sinnlichen Trieben gesuchten Befriedigung ist der Mensch jetzt anhaltend im Frieden, wodurch ihm ununterbrochen hell und wohl ist.

2. Sieger über Furcht und Angst

Man wird ein Sieger über Furcht und Angst, nicht lässt man sich von Furcht und Angst überwältigen, aufgestiegene Furcht und Angst überwindet man, man verweilt, indem man Furcht und Angst überwindet, wann immer sie erscheint.

Der Mensch weiß, dass sein Leib treffbar ist, verletzbar, zerstörbar ist. Er denkt daran nicht immer bewusst, aber wie stark wir unterbewusst mit angstvoller, sorgender Wachsamkeit auf die Erhaltung unseres Leibes achten, das erkennen wir an den unbewussten Spontan-Reaktionen bei plötzlichen, unvorhergesehenen Geräuschen und Berührungen. In dieser angstvollen Spannung lebt der normale Mensch den ganzen Tag, zwar meistens unbewusst, aber eben doch mit innerer Wachsamkeit,

Mühe und Angst; sie gehören unlösbar zum sinnenhaften Leben.

Durch die Beobachtung des Körpers und das Erlebnis der weltlosen Entrückung ist diese ständig angespannte innere Bereitschaft zur Verteidigung des Körpers vollständig fort. Der Erleber ist mit seinem gesamten Ichdenken aus dem Leib ausgezogen, identifiziert sich nicht mit ihm, betrachtet ihn als Werkzeug. Da er das Erlebnis der weltlosen Entrückung zur Basis seines Seins macht und das Sein in der sinnlichen Wahrnehmung für sich als nebensächlich ansieht, ist ihm der Leib unwichtig, und damit ist er auch außerhalb der Entrückungen befreit von der verborgenen und offenbaren Todesangst. Und sollte sie doch noch einmal über ihn kommen, langsam und zögernd, so löst er sie im rechten Anblick *eilig auf, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. Gleichwie etwa, wenn ein Mann auf eine tagsüber am Feuer glühende eiserne Pfanne zwei oder drei Wassertropfen herabträufeln ließe – langsam wäre der Fall der Tropfen, aber gar eilig würden sie aufgelöst und verschwunden sein* – ebenso löst er die Angst im rechten Anblick *eilig auf, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. (nach M 66)*

Ebenso ist der Mönch seit langem befreit von allen Ängsten des normalen Menschen, der Angst um Geld und Besitz, der Angst, von anderen nicht anerkannt, geachtet und geliebt zu werden. Er lebt, wie es heißt, *auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters.* Sein Ziel ist die Triebversiegung, die Erreichung vollkommenen Heils, er erwartet nichts mehr von außen.

3. Ertragen körperlicher Schmerzgefühle und unlieber Redeweisen

Man erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, Sonne und Wind, Bremsen, Moskitos und plagende Kriechtiere, böswillige Redeweisen und aufgekommene körperliche Gefühle, die schmerzhaft, scharf, hart, pei-

nigend, unangenehm, unerfreulich und lebensbedrohlich sind.

Durch die in der Beobachtung vollzogene Distanzierung vom Körper werden die unangenehmen Berührungen des Körpers als nicht dem Ich geschehend betrachtet und verlieren so ihre Bedeutung. So gut wie möglich wird der Übende durch Vorsorge störenden Einflüssen ausweichen. Aber wenn die Gegebenheiten dies nicht erlauben, wenn mit friedlichen Mitteln getan ist, was zur Abwehr getan werden konnte, dann hat der den Körper nicht zum Ich zählende Mönch die Kraft zur Geduld, zum Hinnehmen und Ertragen. Er ist ja geistig und seelisch aus dem Körper ausgezogen.

Wenn die Leute einen solcherart Fortgeschrittenen schlagen, dann schildert Sāriputto (M 28) das Verhalten eines solchen wie folgt:

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. Gestählt wird meine Kraft sein, ungebrochen, aufgerichtet die Beobachtung, 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.“

Durch die Ablösung vom Körper ist der Mönch fähig auch zur Geduld bei verletzenden Reden. Denn der Blick ist darauf gerichtet, dass da kein Ich ist, das getroffen werden könnte. Der Beobachter steht außerhalb, zählt die Vorgänge nicht zu sich und wird darum nicht verstört, sondern ist unerschütterlich in innerem Wohl. Das Erleben ist nur noch ein schlichtes Merken (Wollknäuel, das gegen eine Bohlentür geworfen wird), löst keine Resonanz aus, der Resonanzboden fehlt.

Der Gemütszustand eines so weit Fortgeschrittenen ist unwandelbar, bleibt sich gleich wie ein Netz, durch das aller Wind hindurchgeht. Der 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.

4. Erreichen der vier weltlosen Entrückungen

Die vier weltlosen Entrückungen, die höheren Gemütszustände, die schon in diesem Leben beseligen, die kann man ohne Mühe und Schwierigkeiten gewinnen.

Dass Satipatthāna der Zubringer zu den weltlosen Entrückungen ist, und zwar insbesondere zur dritten und vierten Entrückung, wurde schon zuvor erläutert.

Die sechs Weisheitsdurchbrüche – 5. bis 10. Frucht

Dadurch, dass die Faszination durch die sinnlichen Dinge aufgehört hat und alle Ereignisse und Begegnungen dieser Welt gegenüber dem unverstörbaren inneren Frieden zu schwachen Schatten werden – in dem gleichen Maße beginnt, wer will, Macht *(iddhi)* zu erlangen über *rūpa,* d.h. über das, was der normale Mensch als Materie, Form, Gestalt erlebt:

5. Auf mannigfaltige Weise kann man Geistesmacht erfahren: Als nur einer etwa vielfach zu werden und vielfach geworden wieder einer zu sein, oder sichtbar und unsichtbar zu werden, auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurch zu schweben wie durch die Luft; oder auf der Erde auf- und unterzutauchen wie im Wasser, auch auf dem Wasser zu wandeln ohne unterzusinken wie auf der Erde; oder auch durch die Luft sitzend dahinzufahren wie der Vogel mit seinen Fittichen; auch etwa diesen Mond und diese Sonne, die so mäch-

tigen, so gewaltigen, mit der Hand zu berühren, etwa gar bis zu den Brahmawelten den Körper in der Gewalt haben.

Dies ist eine verkürzte, auf das Verständnis des Menschen zugeschnittene Aussage darüber, dass der Mönch „Materie“ völlig überwunden hat. Für ihn gibt es keine Materieschranken mehr, er kann blitzaugenblicklich dort sein, wo er will. Wir erfahren die Sonne als den Mittelpunkt unseres Sonnensystems, als die Quelle aller Energie, von der für uns Licht, Wärme und damit auch mittelbar Nahrung ausgeht. Diese Wahrnehmung hat der Geistmächtige überwunden, darum verglüht er nicht in der Nähe der Sonne, das Licht blendet ihn nicht. Er ist Herr über das Materie-Erleben, zu der auch das Erleben „Hitzeelement“ gehört.

6. Man kann mit dem feinstofflichen Gehör (der Fähigkeit, jenseitige Töne zu hören), *dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, beide Arten der Töne hören, die himmlischen und die irdischen, die fernen und die nahen.*

Oft heißt es in den Texten, dass ein Geistmächtiger zur Zeit des Erwachten etwas Jenseitiges erlebte und dass er beiläufig hinzufügte, *und auch Gottheiten haben es mir mitgeteilt (M 31, 73 u.a.).* Der Erwachte sagt von sich als Bodhisattva: Zuerst habe er Abglanz und Umrisse jenseitiger Gestalten gesehen, ohne etwas zu hören. Das habe er als unvollkommen empfunden, und daher habe er sich bemüht, durch noch mehr Sammlung auch die Stimmen der Götter zu hören (A VIII,64).

7. Man kann der anderen Personen Herz im Herzen erkennen: das mit Anziehung besetzte Herz als mit Anziehung besetzt, das von Anziehung freie Herz als von Anziehung frei, das mit Abstoßung besetzte Herz

als mit Abstoßung besetzt, das von Abstoßung freie Herz als von Abstoßung frei, das mit Blendung besetzte Herz als mit Blendung besetzt, das von Blendung freie Herz als von Blendung frei, das gesammelte Herz als gesammelt und das zerstreute Herz als zerstreut, das nach einem hohen Ziel gebildete Herz als ein nach einem hohen Ziel gebildetes Herz und das nach einem niederen Ziel gebildete Herz als ein nach einem niederen Ziel gebildetes Herz, das mit höheren Eigenschaften erfüllte Herz als ein mit höheren Eigenschaften erfülltes Herz, das mit niederen Eigenschaften erfüllte Herz als ein mit niederen Eigenschaften erfülltes Herz, das geeinte Herz als geeint, das nicht geeinte Herz als nicht geeint, das erlöste Herz als erlöst, das nicht erlöste Herz als nicht erlöst.

Aus solchem Vermögen heraus erschien der Buddha öfter den Mönchen, die eines Anstoßes bedurften, was er auf Grund seiner Herzenskunde erkannte. So war es z.B. bei seinem Sohn Rāhulo (M 147), bei seinem Vetter Anuruddho (A VIII,30), bei Sono (A VI,55) und vielen anderen. Sein durch die Herzenskunde ermöglichtes gezieltes Eingreifen führte dazu, dass die Mönche schneller und leichter die letzten Verstrickungen ablegten und den Heilsstand erreichten.

Am häufigsten kommen in den Lehrreden die folgenden drei Weisheitsdurchbrüche, die drei Wissen *(te vijjā)* vor:

8. An manche verschiedene frühere Daseinsform erinnert er sich, als wie an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier – 5 – 10 – 20 – 30 – 40 –-50 – 100 Leben, 1000 Leben, 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; da verschieden trat ich hier wieder ins Dasein." So erinnert er sich mancher verschiedenen früheren Daseinsform, mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.

Der kurz vor Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse Stehende erinnert sich unübersehbar vieler seiner früheren Leben, wenn er den Blick darauf richtet, so wie ein gewöhnlicher Mensch sich seiner vergangenen Gänge, Besuche und Arbeiten in diesem Leben erinnert.

9. Mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, kann er die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche, man 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, tadeln das Rechte, achten Verkehrtes, tun Verkehrtes; nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf den Abweg, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab, in untere Welt.

Jene lieben Wesen aber sind in Taten – Worten – Gedanken dem Guten zugetan, tadeln nicht das Rechte, achten das Rechte. Nach dem 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.

Mit diesen beiden Weisheitsdurchbrüchen erkennt der, der sie erlangt, das Karmagesetz in seiner Universalität, den Samsāra in seinem seelenlosen, sinnlosen Bedingungszusammenhang. Er sieht das Leiden, seine Ursache, die Aufhebung und den Weg zur Aufhebung. In diesem dritten Wissen lösen sich die letzten Fäden der Wollensflüse/Einflüsse. Er erreicht die zehnte Stufe der Heilsentwicklung, die Erlösung:

10. Durch Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse kann er die wahnfreie Gemütserlösung und Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten sich durch höhere Weisheit offenbar machen, verwirklichen und abgelöst darin verweilen.

Wenn die Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt, oft wiederholt, zur Gewohnheit geworden, zur Grundlage gemacht, verankert, gefestigt und immer wieder gut geübt worden ist, können diese zehn hochlohnenden Früchte erwartet werden.

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

WIEDERGEBURT JE NACH DEM ANSTREBEN
120. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Unendliche Dauer des Lebens

In der wohl am meisten verbreiteten Übersetzung der Mittleren Sammlung der Lehrreden des Buddha von K.E.Neumann ist diese Rede überschrieben mit „Unterschiedliche Wiederkehr“. Und tatsächlich werden hier auch viele unterschiedliche Ziele für die nächste Wiedergeburt genannt. Wörtlich bedeutet aber der Pālititel „*sankhāruppatti*“ so viel wie „Wiedergeburt *(uppatti)*je nach Anstreben *(sankhāra)*“. Es geht hier um ein zielbewusstes Streben solcher Menschen, die das Karmagesetz kennen und nun planmäßig für ihr nächstes Leben bestimmte Ziele ansteuern. Darum bestehen die Unternehmungen und Aktivitäten *(sankhāra)* solcher Menschen in einem bewussten und gewollten Einüben derjenigen Eigenschaften, die sie für erforderlich halten, um nach dem unentrinnbaren Tod des Körpers zu der gewünschten Daseinsform zu gelangen.

Den westlichen Menschen mag die Vorstellung, dass man sich eine bestimmte Wiedergeburt vornehmen und einüben könne, zunächst befremden. Darüber, ob es nach dem Tod weitergeht oder gar *wie* es konkret weitergeht, hat er meist entweder nur gehört, das sei in Gottes Hand, der über Gnade oder Verdammnis entscheide; darüber etwas wissen zu wollen, sei fast ein Frevel, mindestens aber müßige Spekulation. Oder er hat aus allerlei vermischten Aussagen religiöser und esoterischer Kreise blasse, vage Vorstellungen von etwas Nebelhaftem, das sich hinter Namen wie „das Numinose“ oder „Mythen und Symbole“ verbirgt. Diese im Westen anerzogene Denkgewöhnung ist so stark, dass selbst Buddhisten, die vom Karmagesetz überzeugt sind, jedes konkrete, gar planende Sich-Befassen mit dem Gedanken, dass unbeeinflusst vom Tod des grobstofflichen Körpers das Leben (=Erleben) genauso „konkret“ weitergeht wie während der Gefangenschaft im derzeitigen Körper, fast entrüstet von sich weisen. So plant der

westliche Mensch zwar seine Ausbildung und seinen Beruf, sein Wohnen, seine Freizeit und Erwerb und Verwaltung seiner vergänglichen Habe ganz konkret, obwohl auch die Zukunft zu seinen „Lebzeiten“ für ihn genauso uneinsehbar ist wie die Zukunft nach dem Tod.

Einen Menschen, der vor einem unvermeidlichen Umzug in eine fremde Stadt steht, würde man mit Recht unvernünftig nennen, wenn er sich vorher in gar keiner Weise so konkret wie möglich auf das Leben dort, die Arbeits- und Wohnmöglichkeiten usw. einstellen würde, sondern die Wohnungssuche auf gut Glück der Zeit nach seiner Ankunft überließe. Aber auf den Umzug, der der gewisseste ist: auf den Umzug in die nächste Daseinsform ist er überhaupt nicht konkret vorbereitet. So haben selbst religiöse Menschen – Buddhisten nicht ausgenommen – zwar vom „hiesigen“ Leben eine deutliche, plastische Vorstellung und Empfindung, vom unweigerlich folgenden nächsten Leben jedoch kaum ein vages, nebelhaftes intellektuelles Bild, und deshalb wird, wenn sie an „das Leben“ denken, wider besseres Wissen ihre Aufmerksamkeit weit, weit überwiegend eben doch nur auf das eine jetzt erlebte Leben als Mensch hingezogen. Manche Buddhisten begründen diese Abwehr gegen konkrete Vorstellungen über das nächste Leben mit der Erwägung: „Ich will doch gar nicht unter Menschen oder in einer Himmelswelt wiedererscheinen; ich will doch zur Erlösung vom Daseinskreislauf, ins Nirvāna.“

In Indien und in großen Teilen Asiens wird ebenso selbstverständlich mit der unendlichen Dauer des Lebens gerechnet, wie die meisten westlichen Menschen heutzutage bewusst oder unbewusst nur mit dem kurzen Leben für die Dauer dieses Körpers rechnen. Darum herrscht nur im Westen die Sorge vor, dieses eine kurze Menschenleben so lange wie möglich auszudehnen. Im Osten dagegen hat weit größeres Gewicht die Sorge, aus diesem unendlichen Daseinskreislauf der Wiedergeburten endgültig herauszugelangen zum Heil – was immer der einzelne darunter verstehen mag. Aber der östliche Mensch weiß: Das endgültige Übersteigen und Überwinden dieser

schmerzlichen Daseinswanderung ist keine „Sache von heute auf morgen“. Deshalb strebt er für das nächste Leben zunächst die bestmöglichen konkreten Erleichterungen und Förderungen an, während der westliche Mensch konkrete Erleichterungen für sein Fortkommen allein für das gegenwärtige Leben anstrebt.

Der Grund für die unterschiedliche Auffassung über die Dauer des Lebens ist: Der heutige westliche Mensch geht (im Gegensatz zu früheren Jahrhunderten) fast nur von der sinnlichen Wahrnehmung aus. Mit den Sinnesorganen seines Körpers sieht, hört, riecht, schmeckt und tastet er immer nur die tausend Dinge dieser Welt. Darum muss er denken, sein Körper sei „das Leben“. Früher dagegen wusste der westliche Mensch wie heute noch der östliche: Das Leben ist durch das Geistig-Seelische des Menschen bedingt, und der Körper dient nur als das gegenwärtige Werkzeug.

Das sog. Sterben ist nichts anderes als das Aussteigen des geistig-seelischen „Wesens“ aus dem Fleischleib. In dem Augenblick, in dem es ausgestiegen ist, hat bereits seine neue Daseinsform begonnen – ebenso „konkret“ wie die bisherige. Und nun steigt oder sinkt es dorthin, wohin es nach seinem „spezifischen Gewicht“ gehört, das heißt nach der Qualität und Beschaffenheit, welche es sich im Lauf des Leibeslebens erworben hat. Was wir „Sterben“ nennen, ist der Umzug aus einem Teil der Existenz in einen anderen, in einen helleren oder in einen dunkleren Teil. Diesen jeweiligen Teil nennen wir „die Welt“ und sagen dazu: „Das gibt es“, und zu allem anderen: „Das gibt es nicht.“ Der Erwachte aber sagt: *„Eine Episode des Herzens ist dieser Sterbliche.“* (A X,208)

Einst klagte König Mahānāmo von Magadhā, der den Erwachten oft aufsuchte und seinen Lehren lauschte, dem Erwachten (S 55,21):

Wenn ich, o Herr, den Erhabenen oder verehrte Mönche gehört habe und danach am Abend wieder die Stadt betrete, dann begegnen mir Elefanten, Pferde, Wagen und Menschen,

ein wilder Wirbel. Und meine Gedanken, o Herr, die zuvor auf den Erhabenen, auf die Lehre, auf die Gemeinde der Heilsgänger gerichtet waren, sind dann bald wieder zerfahren. Und da fürchte ich nun: Wenn ich in solchem Augenblick stürbe, wie wäre mein Ergehen, was würde mir im nächsten Leben begegnen? –
Darauf antwortete der Erwachte:

Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, Mahānāmo, du wirst keinen üblen Tod haben. Wenn das Herz, Mahānāmo, lange Zeit geübt ist in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick, dann mag dieser Leib, der, von Vater und Mutter gezeugt, aus fester und flüssiger Nahrung zusammengehäuft und der Vergänglichkeit, Aufreibung, dem Zerfall unterworfen ist, von Würmern, Raben, Krähen, Schakalen oder Hunden gefressen werden: das Herz aber, lange geübt in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick – das strebt empor und gewinnt Höheres.

Gleichwie etwa, Mahānāmo, wenn ein Mann einen Krug mit Butter oder Öl in einen tiefen See würfe und der Krug auf dem Boden des Sees in Scherben zerbräche, die Butter aber oder das Öl sogleich nach oben steigen, zur Oberfläche gelangen würde - ebenso auch mag da dieser Leib, der von Vater und Mutter gezeugt, aus fester und flüssiger Nahrung zusammengehäuft ist, der Vergänglichkeit, Aufreibung, dem Zerfall unterworfen ist, von Würmern, Raben, Krähen, Schakalen oder Hunden gefressen werden: das Herz aber, lange geübt in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick – das strebt empor und gewinnt Höheres.

Bei dir, Mahānāmo, ist das Herz lange geübt in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick. Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, Mahānāmo, du wirst keinen üblen Tod haben.–

Ein schwerer Stein dagegen sinkt von einem zerschellenden

Schiff in die Tiefe. So sagt der Erwachte auch von den Menschen, die zwar jetzt, solange sie noch in diesem Leib leben, mit Geld und Gut gesegnet sind: wenn sie sich aber innerlich schlechter, lasthafter gemacht haben ("Stein"), so werden sie beim Zerfall des Körpers ("Schiff") nach unten sinken in leidvolle Bereiche. Das hat der Asiate, besonders der Inder, von Kind an vor Augen; es bestimmt sein Lebensgefühl. Deshalb hat er bei seinem ganzen Leben und Streben seine nächste Daseinsform ebenso konkret und ernsthaft im Auge, wie der westliche Mensch - nur - seine konkreten Ziele für das jetzige Menschenleben im Auge hat. Von diesem bewussten, konkreten Anstreben der nächsten Daseinsform handelt die nun folgende Rede des Erwachten „Wiedergeburt je nach dem Anstreben". Sie behandelt alle Daseinsformen, beginnend mit einer günstigen Wiedergeburt als Mensch.

Wiedergeburt als Mensch anstreben

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Dort sprach der Erhabene die Mönche an: Ihr Mönche! – Herr!–, antworteten jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach: Die Wiedergeburt je nach dem Anstreben werde ich euch zeigen, ihr Mönche. Das hört und achtet wohl auf meine Rede. –

Ja, o Herr –, sagten da jene Mönche aufmerksam. Der Erhabene sprach :

Da hat, ihr Mönche, ein Mönch Vertrauen (saddhā) erworben, Tugend (sīla) erworben, Wahrheitskenntnis (suta) erworben, Loslassen (cāga) erworben und Klarblick (paññā) erworben.

Der gedenkt bei sich: „O dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit mächtigen Fürsten wiederkehrte." Auf die-

ses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen (sankhāra) zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt.

Weiter sodann, ihr Mönche: da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der gedenkt bei sich: „O dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit mächtigen Priestern wiederkehrte." Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum Erscheinen dort hinführt. –

Im gleichen Wortlaut folgt noch der Wunsch nach Wiedergeburt in einer einflussreichen Bürgerfamilie:

Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum Erscheinen dort hinführt.

Bevor wir der Rede weiter folgen, gibt uns ein Blick auf ihre Struktur eine größere Übersicht, die das Verständnis erleichtert.

In der vorstehenden Aussage des Buddha haben wir zweimal den genau gleichen Wortlaut mit dem einen Unterschied,

dass im ersten Fall die Kriegerkaste als Ziel genannt wird, im zweiten Fall die Priesterkaste. Und wir können jetzt schon sagen, dass die ganze Rede aus nichts anderem besteht als noch etwa dreißigmal den wörtlich gleichen Perioden mit immer nur dem einen Unterschied, dass stets ein anderes, ein höheres Ziel genannt wird. Ein Blick auf die Perioden zeigt, dass sie aus drei Teilen bestehen.

Zuerst wird immer die fünffache *Grundvoraussetzung* für alles Anstreben und Erlangen der besseren Daseinsformen nach diesem Leben genannt, und diese Grundvoraussetzung besteht immer aus den gleichen fünf Eigenschaften.

Dann wird als zweites stets das *angestrebte Ziel* genannt, und hier bestehen die Unterschiede darin, dass fortschreitend von Fall zu Fall immer das nächsthöhere Ziel genannt wird bis zuletzt das Nirvāna.

Und endlich folgen die *Sondervoraussetzungen,* die zwar auch im gleichen Wortlaut genannt werden, aber von Ziel zu Ziel unterschiedlich sind, wie wir noch sehen werden.

Der Buddha brauchte diese Voraussetzungen wie auch die Ziele den Menschen seiner Zeit nur zu nennen, und so wussten diese gleich, worum es sich handelte. Das ist für uns Heutige sehr anders. Darum müssen wir diese näher betrachten. Und da die gesamten Voraussetzungen stets auf die Ziele hinzielen und darum von den Zielen bestimmt werden, so müssen wir zunächst die unterschiedlichen Ziele näher betrachten, weil uns dann erst verständlich werden kann, warum die hier genannten Voraussetzungen dazu erforderlich sind. Betrachten wir also zunächst nur die immer höheren Ziele.

Der Erwachte nannte zuerst die Vorgehensweisen zum Erreichen von drei verschiedenen Zielen für die Wiedergeburt unter Menschen. Sie betrafen damals drei der vier Kasten des damaligen Indien: Die Kriegerkaste war wegen der ihr angehörenden Fürsten und des Adels weltlich am meisten angesehen. Die Priesterkaste mochte dem religiösen Menschen mehr zusagen, und in der Kaste der Bürger zu leben, werden viele Menschen angestrebt haben, die sich weder den Gefahren der

Krieger noch den religiösen Pflichten der Priester aussetzen mochten, sondern ihren Neigungen in einem häuslichen Leben nachgehen wollten. Die vierte Kaste, die der Diener, fehlt in der Aufzählung; denn in dieser Kaste wiedergeboren zu werden, wünschten sich die meisten Menschen nicht.

Wir können uns vorstellen, wie das Leitbild, im nächsten Leben ein Fürst oder Priester oder wohlhabender Bürger zu werden, einen Menschen in seinem Verhalten bestimmen kann. Sehnt er sich z.B. nach einer Wiedergeburt als Fürst, so mag er oft in seinem Leben denken: „Das ist eines Fürsten unwürdig." Empfindet er sich etwa als feige oder unwahrhaftig oder lässt er sich gehen bei niederen Dingen - dann schämt er sich, stellt sich die bestimmte und sichere Haltung eines Fürsten vor und beeinflusst sich durch dieses Leitbild.

Wer sich sehnt, ein „Geistlicher" im echten Sinne zu werden, der stellt sich dessen religiöse, über den Dingen stehende, unerschütterliche, sanfte Haltung vor, nimmt sie als Leitbild, bezieht daraus seine Maßstäbe für sein Verhalten. - Oder einer, der ein vermögender Bürger werden möchte, führt sich die redlichen, anständigen Maßstäbe und den Stand eines guten Bürgers in der Gemeinschaft vor Augen, wenn er sich abgleiten fühlt in das Milieu des Rauschhaften und Gesetzlosen.

Wiedergeburt oberhalb des Menschentums anstreben

Je mehr freilich ein Mensch die Leiden des Menschentums erfahren hat, um so mehr sehnt er sich – wenn schon, dann nicht mehr unter Menschen wiedergeboren zu werden, sondern in helleren Bereichen oberhalb des Menschentums, in „himmlischer Welt". Die übliche Übersetzung „Götter" für deren Bewohner („deva") mag viele westliche Menschen zuerst befremden: Da in den Schöpfergottreligionen das Wort „Gott" das Höchste bezeichnet, klingt in westlichen Ohren das Wort „Götter" wie eine primitive Vervielfältigung des Höchsten. Im Osten dagegen geht einerseits die Vorstellung von dem, was

das Höchste ist, weit über alles westliche Begreifen hinaus, andererseits bezeichnet dort „deva“ nicht das Höchste, sondern einfach jedes übermenschliche Wesen.

So reich wie die Möglichkeiten sind, das Herz zu erhellen und das Bewusstsein zu erweitern, genau so reich und weit ist die im Folgenden geschilderte Skala übermenschlicher Daseinsweisen, geistiger Welten, Himmel, Götterbereiche – wie immer man diese Weisen der Selbsterfahrnis nennen will. Das hat nichts mit „primitiver Vielgötterei“ zu tun: Wenn das Karmagesetz gilt – und das erfährt an sich selber, wer auf sein Inneres achtet – dann muss es „jenseits“ genau so viele konkrete Existenzweisen „geben“, wie es „diesseits“ konkrete Wirkensweisen „gibt“. Freilich sind diese „Götterwelten“ ebenso wenig „objektive Welten“ wie die uns gewohnte Menschenwelt: auch sie sind „Einbildung“, wie alles Erleben von „Ich“ oder von „Welt“ tiefste Einbildung, fixierte Idee ist.

Weil die jenseitigen Bereiche von der gleichen relativen Wirklichkeit und von der gleichen Konkretheit sind wie die Menschenwelt, darum zeigt der Erwachte nun viele Möglichkeiten übermenschlicher Existenz auf, die ein Mensch mit entsprechendem inneren Haushalt als Etappenziel anstreben kann. Der Erwachte beginnt die Darlegung mit den menschennächsten Himmelswelten, die noch zur Sinnensuchtwelt gehören, zu denen sich solche hingezogen fühlen, die noch Neigung nach Sinnenfreuden haben.

Himmlische Wiedergeburt in der Sinnensuchtwelt anstreben

Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der hat reden hören: „Die Götter der Vier Großen Könige, die haben eine lange, lange Lebensdauer, bestehen in Schönheit und erfahren viel Glück.“ Da gedenkt

er bei sich: „O dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit den Vier Großen Königen wiederkehrte.“ Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt.

Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der hat reden hören: „Die Götter der Dreiunddreißig, die haben eine lange, lange Lebensdauer . Die Gezügelten Götter, die haben eine lange, lange Lebensdauer. Die Stillzufriedenen Götter... Die an eigenen Schöpfungen erfreuten Götter... Die an den Schöpfungen anderer erfreuten Götter, die haben eine lange, lange Lebensdauer, bestehen in Schönheit und erfahren viel Glück.“ Da gedenkt er bei sich: „O dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit den Gezügelten Göttern (den Stillzufriedenen Göttern, den an eigenen Schöpfungen erfreuten Göttern, den an den Schöpfungen anderer erfreuten Göttern) wiederkehrte.“ Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild beständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt. –

Damit sind alle sechs Götterbereiche genannt, die noch ebenso wie das Menschentum und wie alle untermenschlichen Da-

seinsformen, zur Sinnensuchtwelt zählen.

Mancher Leser mag nun denken, warum denn ein Mensch Wiedergeburt in einem der Himmel der Sinnensuchtwelt anstrebe, wenn es doch in den höheren und höchsten Himmeln viel höhere, herrlichere Daseinsformen gibt.

Ein solcher Gedanke kann nur da aufkommen, wo die Vorstellung von der Wiedergeburt nach dem gegenwärtigen Leben noch ungewohnt oder noch längst nicht gründlich genug in ihrer praktischen Gesetzmäßigkeit erforscht und bekannt ist: Nicht nur der Asiate, sondern auch der abendländische Mensch des Mittelalters kannte die seelischen Triebkräfte, die sein gesamtes Wollen und Sein lenken und bestimmen, ganz erheblich besser als der moderne Mensch. Er konnte viel leichter erkennen, was er auf Grund seines gegenwärtigen geistig-seelischen Haushalts und seiner beharrlichen Arbeit im Ausscheiden von üblen Eigenschaften und dem Aneignen hellerer, sanfterer Art als jenseitiges Leben und Erleben erwarten könnte und welche Wünsche und Vorstellungen angesichts seines inneren Haushalts ganz unrealistisch wären.

Ebenso wie der moderne Mensch weiß, dass er mit nur 100 Euro keinen Flug um die Erde machen und nicht in Luxushotels wohnen kann, ebenso weiß der geistig unterrichtete Mensch, welchen inneren Reichtums an hellen, hochherzigen Qualitäten und Eigenschaften es bedarf, um schon die höheren himmlischen Sinnensuchtbereiche zu erlangen, dass aber der ganz andere Bereich der von aller Sinnensucht freien, im unmittelbaren inneren Wohl lebenden Wesen noch ganz andere Voraussetzungen hat.

Die Wünsche des Inders – und nicht nur des Inders – hinsichtlich bestimmter Formen des folgenden Lebens sind ernsthafter und dringlicher, als die meisten westlichen Menschen es sich vorstellen können. Wer überzeugt ist, dass das Leben ein geistiger Vorgang ist, getrieben von den Trieben, den Gefühlen, dem Wahrnehmen und dem Wollen, und dass diese Dinge nicht mit dem Körper geboren werden, altern und sterben, sondern zeitlos vor sich gehen in langsamer leiser Verände-

rung, dass er sich also immer in irgendwelchen Situationen befinden wird, immer fühlend, wollend und denkend, immer auf irgendeine neue Existenzform zuwirkend - solange er noch auf „etwas“ aus ist – wer sich dessen bewusst ist, für den ist die Frage, von welcher Qualität das nachmalige Leben konkret sein wird, von großer Bedeutung.

So wie kein westlicher Mensch seinen kurzen Sommerurlaub unvorbereitet und ohne ausreichende Mittel antritt, wie er noch weniger sich ausgesprochen schlechte Urlaubsplätze aussucht, so und noch viel ernster plant und strebt, wer die Unentrinnbarkeit des nächsten Lebens kennt, die bestmögliche für ihn erreichbare nächste Lebensform nach der gegenwärtigen an - als Etappe seines Strebens, um auf weitere Sicht aus diesem Daseinskreislauf ganz und gar hinauszugelangen. In diesem Sinn sagt ein indisches Wort:

Haben wir nicht, wie sich's gehört, in Verehrung die Weisen befragt, wie die Ketten der Wiedergeburten zu sprengen sei; haben wir auch keine Tugenden zusammengehäuft, die imstande wären, uns die Flügel der Himmelstür zu öffnen, so waren wir weiter nichts als die Axt, die den Jugendbaum unserer Mutter fällte. (Subhasitarnāva)

Schon die vordergründige Vernunft sagt: „Wer nicht etwas Ordentliches lernt, der bringt es im Leben zu nichts“; die weiterblickende Vernunft sagt außerdem noch: „Wer nicht in brüderlicher Gesinnung mit seinen Mitmenschen fürsorgend und wohlwollend umgeht, dessen nächstes Leben wird öde, dunkel und traurig.“

Bei allen Wesen, die in diese sinnliche Welt kommen, besteht ein mehr oder weniger starkes Verlangen nach sinnlicher Befriedigung, also nach dem Erleben von solchen Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken und Tastbarem und nach solchen zwischenmenschlichen Beziehungen, die den sinnlichen Tendenzen wohltun. Wegen dieses Bedürfnisses sind die Wesen dieser Welt auf solche Erlebnisse angewiesen. Ohne solche

Erlebnisse leiden sie Hunger, Not, Mangel. Das ist das Wesen der Sinnensuchtwelt *(kāmabhava)*.

Die Wesen der *untersten Stufen* der Sinnensuchtwelt erleben fast nur entgegen ihren sinnlichen Bedürfnissen und leben insofern in äußersten Qualen. Die Menschen – und die Wesen der menschennahen Geisterbereiche – erfahren teils Erfüllung und teils Nichterfüllung ihrer sinnlichen Wünsche. Aber neben den sinnlichen Wünschen haben sie auch bewusst oder kaum bewusst mehr oder weniger Sehnsucht nach einem Wohl, das nicht durch Befriedigung der sinnlichen Tendenzen zu stillen ist: Sehnsucht nach Anerkennung, Wärme, Liebe, Gerechtigkeit, nach Orientierung, nach Reinheit, Frieden. „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ heißt es in der Bibel.

Die *Götter* der Sinnensuchtwelt erleben weitgehend – die höchsten unter ihnen sogar ausschließlich – diejenigen Sinnendinge, die sie wünschen; ihre sinnlichen Anliegen werden dauernd befriedigt. Wenn sie ohne eine sichere, über das Sinnliche hinausweisende Weltanschauung, nur durch verdienstvolles praktisches Handeln, unter sinnlichen Göttern wiedererschienen sind, dann kann ihnen die leichte Genussmöglichkeit dort zur Gefahr werden *(“Wer genießt, der vergisst“ - D 19)*; sie können in den unteren sinnlichen Götterbereichen ihre Tugend verlieren und sogar Übles tun. Für wen aber schon im Menschentum die sinnliche Befriedigung nicht das einzige und nicht das beste Wohl war, wer schon als Mensch das Wohl der Tugend und der Orientierung zu kosten begonnen hatte oder wer gar als Heilsgänger dort wiedererschienen ist, für den bieten diese Daseinsbereiche - obwohl sie noch der Sinnensuchtwelt angehören – auch bessere Möglichkeiten für sein Streben: Frei von den Nöten und Verstrickungsmöglichkeiten des im Menschentum erforderlichen „Broterwerbs“, umgeben von freundlicheren und wohlwollenderen Wesen als zumeist unter den Menschen, kann er hier deutlicher als auf Erden den Segen tugendhaften Wandels erfahren. Und wer als Heilsgänger dort erschienen ist, dem vermögen die Versuchungen der größeren Möglichkeiten zum Sinnengenuss auf die Dauer

nicht zu schaden. Es ist eben ein entscheidender Unterschied, ob jemand als für die Daseinsgesetze blinder Weltgläubiger zu höheren Welten aufsteigt oder als Heilsgänger. Das gilt für die höchsten Himmel (vgl. A IV,123) und erst recht für die Götterbereiche der Sinnensuchtwelt. M 120 handelt vornehmlich von dem Fall, dass ein Mensch, der sich Vertrauen, Tugend, Wahrheitskenntnis, Loslassen und ein gewisses Maß an Klarblick erworben hat, der bereits Heilsgänger geworden ist, in diese Götterbereiche gelangt. Für einen solchen bieten schon diese Himmelswelten des Sinnensuchtbereichs im nächsten Leben in der Regel bessere Bedingungen für seinen weiteren Weg zur Befreiung, als er sie bis dahin hatte. Deshalb empfiehlt der Erwachte Hausleuten, sich auf die Himmelswelten zu besinnen und auf die Eigenschaften, die dorthin führen.

Zu einer Zeit aber..., zu welcher der Heilsgänger der Eigenschaften gedenkt, die ihm selber und den Gottheiten eignen – Vertrauen....Klarblick – da ist sein Herz weder von Gier besetzt noch von Hass besetzt noch von Blendung besetzt; und zu dieser Zeit ist sein Herz in Betrachtung der Götter recht gerichtet. Recht gerichteten Herzens...empfindet er innere Freude über die Lehre...“ (A XI,13)

Bei seinen Hörern konnte der Erwachte eine lebendige Vorstellung dieser Himmelswelten voraussetzen. Da sie uns fehlt, können wir die Rede nicht verstehen, wenn wir uns nicht vor Augen führen, was diese einzelnen Existenzmöglichkeiten dem Heilsgänger auf seinem Wege an erstrebenswerten Erleichterungen zu bieten vermögen:

Die Götter der Vier Großen Könige

Die Geistwesen des untersten übermenschlichen Bereiches sind die sog. „Naturgeister“, deren Lenker und Leiter in Indien als die „Götter der Vier Großen Könige“ bezeichnet werden. Sie stehen den Menschen noch sehr nahe, und in vieler Hin-

sicht gleicht ihr Dasein einem glücklichen Menschendasein. Auch in biblischen Berichten und von christlichen Mystikern und Visionären wird von einem solchen Bereich gesprochen: „den Engeln“ und „Erzengeln“. In vielen Lehrreden werden sie vom Erwachten und seinen Mönchen - wie er oft erklärt, aus leibhaftigem Erleben - ebenso selbstverständlich erwähnt, wie wir etwa ein Nachbarvolk erwähnen. Aus diesen Berichten ergibt sich: Wie die Menschen leben auch diese „Engel“ in Beruf, Familie und Staat, in wohlgeordneter sozialer Hierarchie und Bindung. Sie haben ihre bestimmten Aufgaben, vor allem als Schutzgeister und Helfer („Schutzengel“) der Menschen und leidender Geister. Sie werden geführt von den Vier Großkönigen. Diese werden die Welthüter genannt, weil jeder von ihnen in einer der vier Himmelsrichtungen die Erde und was darauf, darunter und darüber lebt, bewacht und behütet. Wie die Zuordnung zu den vier auf die Erde bezogenen Himmelsrichtungen zeigt, leben sie im gleichen Raum wie die Menschen, aber in feinstofflicher Gestalt und daher dem normalen Menschen so wenig sichtbar und hörbar wie alle Strahlungs- und Schallfrequenzen außerhalb der engen Bandbreite der gewöhnlichen menschlichen Sinne. In allen Kulturen und Religionen wird von guten und bösen Geistern berichtet. Sie sind die guten Geister. Sie übertreffen die Menschen in zwei kennzeichnenden Wesenszügen: in größerer Liebe zur Tugend und in größerer und feinerer Genussmöglichkeit, auch die Begegnung der Geschlechter ist zarter, sublimer. An den Feiertagen - so berichtet der Erwachte in A III,36 (38a der 2.Aufl.) - durchwandern die Vier Großkönige, ihre Söhne und Fürsten die Welt, um zu sehen, wie weit die Menschen den Feiertag zu ihrem Heil nutzen und gute Werke tun. Damit sind sie von den nächsthöheren Göttern beauftragt, die in Indien „Götter der Dreiunddreißig“ genannt werden und denen das Wohl der Menschen sehr am Herzen liegt. Diesen unterstehen die vier Großen Könige, und ihnen erstatten sie Bericht. Auch das stimmt mit den Berichten aus dem christlichen Bereich überein: So wie dort die untersten übermenschlichen Geistwesen

als Boten bezeichnet werden (Engel bedeutet Bote), so wissen auch die Inder, dass die untersten deva („Götter“) Boten und Beauftragte der nächsthöheren Götterklasse (des nächsthöheren „Engels-Chores“) sind.

Die Berufspflichten dieser „Boten“ unterscheiden sich freilich von denen im Menschentum: sie dienen zum Nutzen oder zur Freude anderer. All die unzähligen heillosen und in Untugend verstrickenden Tätigkeiten irdischer Berufe gibt es dort nicht: Die Arbeit ist durchweg ein sinnvolles, innere Befriedigung gebendes gutes Wirken, eine Förderung auf dem Weg zum Helleren. Deshalb gibt es dort für den Strebenden nicht jene quälende Spaltung zwischen „hartem Berufsalltag“ und der Arbeit am eigenen Inneren. Die Arbeit ist Übung im Guten. Überdies haben sie viel mehr freie Zeit, die sie – je nach ihrem inneren Haushalt - in heiterer Freude am Schönen, an Musik und Tänzen oder im Gespräch verbringen.

Frei von äußerer Not, frei von groben Beschwerden des Alters und der Krankheit, ohne Sorge um die Lebensnotdurft, ohne ausweglose politische Wirren und Verfolgung Andersdenkender, in sozialer Geborgenheit herrscht bei ihnen - trotz gelegentlicher Auseinandersetzungen mit niedrigeren Geistern - eine Grundstimmung von zwar nicht vollkommenem, aber weitgehendem Wohlwollen, von Toleranz und Freundlichkeit. Heimlichkeit und Misstrauen gibt es nicht, denn in der feinstofflichen Welt werden Gedanken und Gesinnungen alsbald offenbar. Das hilft den Strebenden, auf ihr eigenes Denken besser zu achten, es heller und klarer zu machen - und damit wird alles besser, denn *Vom Geist gehen die Gebilde aus (Dh 1)*. Die Lebensdauer in diesem übermenschlichen Geisterbereich ist trotz aller Menschennähe unvorstellbar länger als die in unserer grobstofflichen Menschenwelt (vgl. A III 70).

Menschen, die nach der Lehre des Erwachten leben wollen, aber noch vielfältiges sinnliches Bedürfen und starken Betätigungsdrang haben und bedenken, mit welchen Verbesserungen und Erleichterungen ihres Lebens sie hier im Menschenreich schon zufrieden wären, mögen daher je nach ihrer inneren Art

eine Wiedergeburt bei diesen untersten „Engeln“ bereits als ein anzustrebendes Ziel ansehen. Aber es gibt innerhalb der Sinnensuchtwelt noch fünf hellere, schönere und edlere Bereiche, die anzustreben je nach dem inneren Haushalt hilfreich sein kann.

Die „Götter der Dreiunddreißig“

Über dem Bereich der „vier Großkönige“ steht eine Selbsterfahrnisweise, die in Indien der Himmel der „Götter der Dreiunddreißig“ genannt wurde.[204] Entsprechen die Götter im soeben besprochenen untersten Himmel in christlicher Ausdrucksweise den Engeln („erster Engelschor“) und die vier Großkönige selber den Erzengeln („zweiter Engelschor“), so entsprechen die Götter der Dreiunddreißig in etwa dem dritten Engelschor, den „Regenten“. Während die Götter der Vier Großen Könige zwar tugendhafter als die meisten Menschen sind, aber doch noch so viel äußeres Bedürfen haben, dass sie in ihrer Freizeit weitgehend ihre Freude aus lebhafter Geselligkeit beziehen, sind die Götter der Dreiunddreißig noch weiter zur hellen Tugend erwachsen. Zwar lauschen auch sie gern dem Sphärenklang der Himmelsmusik und freuen sich am Reigen engelhafter schöner tanzender Geister („Nymphen“ – Ud III,2), aber sie gehen nicht darin auf, sondern sind fürsorglich bemüht, in ihrem weiten Bereich Ordnung zu halten und alles zum Besten zu wenden. Sie leben in Macht und Schönheit – Macht auch über manche Naturerscheinungen – wie es auch im Christlichen von den „Regenten“ berichtet wird. Ihre Lebensdauer umspannt viele Tausende von Menschengenerationen. (Näheres in A III,70) In drei Beziehungen übertreffen diese Götter die Menschen: an Lebenszeit, an Schönheit, an Glück. (A IX,21) Die Reden sind voll von Schilderungen der Schönheit der Landschaften, Gärten, Schlösser und Hallen

204 Zur Herkunft des Namens vgl. die Erzählung J 31 in „Buddhistische Schatzkiste“ S.427ff

ihres Himmelsreiches (z.B. M 37, 50, 75, 134). In D 16 II hat der Erwachte seinen Mönchen einen ganz konkreten Hinweis gegeben, wie die Götter der Dreiunddreißig aussehen: Als die Licchavier-Fürsten aus der Stadt Vesāli kamen und in prächtigen Wagen und mit großem Gepränge zum Erwachten fuhren, Gewänder und Geschmeide in fein abgestimmten Farben, funkelnd, da sprach der Erwachte zu den Mönchen: *Wer von den Mönchen die Götter der Dreiunddreißig noch nicht gesehen hat, der mag die versammelten Licchavier ansehn... die versammelten Licchavier kann man mit den versammelten Göttern der Dreiunddreißig vergleichen.* Die Fülle der Berichte in den Reden über die äußere Schönheit dieser Gottheiten ist groß, diese äußere Schönheit ist aber nur ein Spiegelbild ihrer aus Tugendfülle kommenden „inneren Schönheit".

Im Vimāna-vatthu, einem Werk der Kürzeren Sammlung, dem Gegenstück der Berichte aus der Gespensterwelt (Petavatthu) wird in 85 Berichten erzählt, durch welches Wirken Menschen zu den Göttern, meist zu den Dreiunddreißig aufstiegen. Immer sind es –wie auch in vielen Lehrreden der bekannteren Sammlungen – Geben als Abgeben, Mitgeben und Opfern, sittliche Zucht und Fürsorglichkeit für Mitwesen und Wahrhaftigkeit. Diese drei Eigenschaften in unendlich vielen Variationen führen zu den Göttern der Dreiunddreißig. So heißt es:

Sei wahrhaft, diene nicht dem Zorn.
Gebeten gib und sei es wenig auch.
Durch diese drei Gewohnheiten
erhebst du zu den Göttern dich. (Dh 224)

Besonders ausgeprägt sind diese Eigenschaften bei Sakko, dem König dieses Götterreiches. Es ist daher eine hilfreiche Besinnung, das Wirken zu bedenken, das ihn zu seiner Stellung brachte: Er hatte in früheren Leben auf Erden viel Gutes gewirkt, unzählbaren Menschen Hilfe, Schutz und Zuflucht gegeben; vielen ein Vorbild. Auf Verleumdungen und Anfeindungen hatte er nicht ärgerlich reagiert. Er war sogar bereit

gewesen, für seine Tugenden den Opfertod auf sich zu nehmen. Bei all diesem gemeinnützigen Wirken hatte er aber auch seine Familie nicht vergessen, sondern sich ihrer fürsorglich angenommen. All das stützte sich auf seine felsenfeste Überzeugung vom karmischen Gesetz von Saat und Ernte. Sie beflügelte ihn, sich einen Weg von der Erde zum Himmel zu bauen, eine „Himmelsleiter“ aus guten Taten. Der Erwachte erklärt in S 11,11 den Mönchen, im Einzelnen sei es die treue Einhaltung von sieben Tugenden gewesen:

Sakko hatte
sein Leben lang seine Eltern unterstützt und unterhalten;
sein Leben lang die Älteren der Sippe geehrt und gewürdigt;
sein Leben lang nur sanfte Worte gesprochen und bei
Beleidigungen nie gescholten;
sein Leben lang sich vom Hintertragen trotz vielen
Wissens über andere ferngehalten;
sein Leben lang im Hause gelebt mit einem Gemüt frei
von Geiz, Kleinlichkeit und Engherzigkeit, das Befreiende am Loslassen empfindend, zuvorkommend, beglückt durch Loslassen, offen für Bittende, voll Freude am Geben und Teilen;
sein Leben lang nur wahre Worte gesprochen;
sein Leben lang jeden Zorn, der noch in ihm aufstieg,
schnell vertilgt.

Diese Eigenschaften betrachten und sich für sie erwärmen und begeistern, heißt zugleich an der Läuterung von Herzensbefleckungen bei sich selber zu arbeiten. Das macht die Wiedergeburt bei den Göttern der Dreiunddreißig, deren Herrscher darin Vorbild war, für viele zu einem „Ziel, aufs innigste zu wünschen“, zumal in diesen Bereich zu Zeiten auch Wesen aus der von Sinnensucht freien Brahmawelt hinabsteigen, um Anleitung zur weiteren Läuterung zu geben (D 18). Vor allem aber: Der Erwachte selber hat den Göttern der Dreiunddreißig oft die Lehre dargelegt (vgl. M 12, D16,III) und viele von ihnen zum Stromeintritt gebracht. Auch sind viele seiner mönchi-

schen und häuslichen Anhänger, die durch seine Belehrung Stromeingetretene geworden waren, dort wiedererschienen. Wegen der Unterschiedlichkeit von Zeitmaßen und Lebensdauer im Menschenbereich und in jenem Götterbereich kann ein Heilsgänger, der heute stirbt, schon dort Wesen antreffen, die noch vom Erwachten selber die Lehre gehört haben und zum Stromeintritt geführt worden sind.

Aber dem um Läuterung und Befreiung Ringenden stehen - wenn er seine sinnlichen Tendenzen noch weiter gemindert hat – Bereiche mit noch günstigeren Bedingungen für das Heilsstreben offen:

Die Gezügelten Götter

Über den Göttern der Dreiunddreißig stehen die Götterbereiche der Gezügelten (Yama-) und der Stillzufriedenen (Tusita-) Götter: Wer sich als Mensch lange Zeit nach der Anleitung der Erwachten dazu erzogen hat, bei jedem Gedanken an Handlungen, welche den Mitwesen schmerzlich sein könnten, sofort vor Augen zu haben, wie ihm selber zumute wäre, wenn man an ihm so handeln würde, der entfernt sich durch diese von Mitempfinden begleitete Zügelung allmählich von allem bloß ichbezogenen nächstenblinden Verhalten im Tun, im Reden, ja, selbst im Denken, das den Mitwesen schmerzlich sein könnte. Einem solchen Menschen wird das Glück der Gewissenslauterkeit, das innere vorwurfsfreie Glück der Tugendreinheit immer mehr zur schönsten unter seinen Glücksquellen – schöner noch als alles Sinnenwohl, dessen er zwar noch immer bedarf, dessen grobe und aufdringliche Formen ihm aber immer fremder werden. Vor seinem inneren Glück verblassen fast unmerklich selbst Glanz und Pracht der Götter der Dreiunddreißig. Wessen innerer Haushalt dahin gewachsen ist, den ziehen nach dem Tod diese stilleren Bereiche an. In diesen vom Trubel glanzvoller Begegnungen mehr geläuterten Gefilden sind keine Einzelheiten über äußere Verhältnisse zu berichten.

Das Pāliwort für diese Götter *„tusita“* bedeutet „still zufrieden“. Wenn einem Menschen die Zügelung seiner sinnlichen Tendenzen durch inneren Kampf und Wahrheitsgegenwart – gefördert durch zunehmendes Tugendwohl – so sehr zur „zweiten Natur“ wird, dass sie ihn immer weniger Mühe kostet, wenn es schließlich nicht mehr darum geht, die von uns meist unterschätzte Wucht der sinnlichen Tendenzen zu bändigen, sondern wenn diese Wucht selber durch treues Betrachten und Üben an hinreißender Gewalt verliert, dann muss auf diesem Weg, auf dem zwangsläufig auch das Herz von immer mehr Befleckungen geläutert wird, im Innern aus jenem „vorwurfsfreien Glück“ der Tugend eine stille Zufriedenheit zu wachsen beginnen. Wem diese stille Zufriedenheit zum Lebensklima geworden ist, der erscheint bei den Stillzufriedenen Göttern wieder. Über diesem stillen Glück verspürt er noch weniger sinnliches Verlangen an Welt und Vielfalt als die Gezügelten Götter. Daher währt seine Lebensdauer viel länger. Dieses Glück ist so groß, dass man es - wie K.E.Neumann - aus unserer Menschenperspektive bereits als „Seligkeit“ zu bezeichnen geneigt ist. - Im Bereich dieser „Seligen“ wurden auch viele sehr tugendhafte Hausleute wiedergeboren, auch die Mutter des Erwachten oder der große Wohltäter des Ordens Anāthapindiko (M 143, S 2,20) oder die mehrfach im Kanon genannten königlichen Kammerherren Purāno und Isidatto, die dem Erwachten in großer Liebe zugetan waren und unbeschadet der treuen Ausübung ihres Berufes mitten im höfischen Leben die Einmalwiederkehr erlangt hatten (M 89, S 55,6, A VI,44). Der Erwachte selber hatte sein vorletztes Leben in jenem Himmel verbracht, bevor er dann als Sohn der Königin Māyā in sein letztes Leben wiedergeboren wurde, aus welchem er zum Heilsstand erwachte. - Wer die Lehre des Erwachten kennengelernt hat und - noch nicht von jeder Sinnensucht frei - in diesem Bereich wiedererscheint: bei gestillten sinnlichen Bedürfnissen unter still zufriedenen Mitwesen le-

bend - für einen solchen ist dieser Bereich zur Besinnung wie geschaffen.

Die an eigenen Schöpfungen erfreuten Götter

Sie sind nicht mehr auf vorhandene Befriedigungsmöglichkeiten beschränkt, die schon früher durch Tugend von ihnen geschaffen wurden, sondern sie schaffen diese sich selber im Augenblick ihres Wunsches:

Es gibt Wesen, welche Verlangen nach selbsterzeugten Erscheinungen haben und die in der Freude an je und je selbst schöpferisch erzeugten Erscheinungen leben. (D 33,III)

Sie „materialisieren“ sozusagen sofort ihre Vorstellungen. Wünschen sie z.B. eine Landschaft zu sehen oder eine Himmelsmusik zu hören oder in Gesellschaft zu sein oder im stillen Wald zu weilen - sofort erleben sie es mit den Sinnen so, wie sie es wünschen. Daher kann es für sie von der Sinneserscheinung her nichts „Störendes“ geben, nichts Unerwünschtes. Wer als Kenner der Lehre dort wiedererscheint und sich z.B. eine stille, für Meditation förderliche Umgebung wünscht (weil er eben noch nicht von der sinnlich wahrnehmbaren Umgebung unbeeinflussbar ist), der stellt sie sich vor - und erlebt sie.

Wer als Mensch – auf der Grundlage hoher Tugend – allen seinen Nächsten alle nur erfüllbaren Wünsche, schon ehe sie geäußert sein mögen – von den Augen abliest und genau zur rechten Zeit und unbeschränkt mit allen seinen Mitteln zu erfüllen strebt, der baut sich damit den Weg zu diesem Himmel, wo sich nun auch ihm sofort alle Wünsche ganz ebenso aus eigener Kraft erfüllen, wie er vorher mit allen seinen Kräften die Wünsche der Nächsten sofort zu erfüllen trachtete.

Aber es gibt in der Sinnensuchtwelt noch eine letzte Existenzweise, welche darüber hinausreicht.

Die an den Schöpfungen anderer sich erfreuenden Götter

Diese leben in der höchsten Existenzweise des Sinnensuchtbereiches; der Erwachte beschreibt sie als
Wesen mit dem Verlangen nach von anderen schöpferisch erzeugten Erscheinungen, welche in der Freude an den von anderen geschaffenen Erscheinungen leben. (D 33 III)

Selbst diese zarte Neigung ist bei diesen Göttern nicht ununterbrochen, sondern nur noch gelegentlich. Nicht einmal alle Menschen, erst recht nicht alle bisher besprochenen Götter haben ununterbrochen nur sinnliches Verlangen, sondern leben vorübergehend von kurzen Augenblicken bis zu längeren Zeiten in dem Wohl der Tugendreinheit, der Gewissensruhe und - soweit es Heilsgänger sind - der Freude an der Wahrheitsfindung. Es lässt sich denken, dass Wesen, die noch über die vorhin besprochenen Bereiche hinaus bis zum höchsten und feinsten Götterbereich der Sinnensuchtwelt aufgestiegen sind, hierzu einen noch höheren Grad an „Aufstieg in Tugend“ verwirklicht haben müssen und daraus noch mehr inneres Wohl beziehen als die Wesen der darunter liegenden Bereiche. Für sie kann daher die Befriedigung ihrer restlichen sinnlichen Tendenzen mehr oder weniger nur noch eine Nebenquelle ihrer Wohlsuche bedeuten. Sie mögen noch nicht ganz auf sie verzichten.

Auf dem Hintergrund ihres inneren Wohls ist ihr Verlangen nach Sinnendingen schon so zart und dünn geworden, dass sie zu seiner gelegentlichen Befriedigung keine weitere Aktivität einsetzen als die des stillen Zuschauens bei dem, was andere Wesen an Sinnendingen erzeugen: Sie haben also keine Sonderwünsche mehr an die Einzelausgestaltung der Sinnenwelt; sie wollen Sinnendinge weder besitzen noch selber schaffen. Sogar die Schöpfungslust haben sie hinter sich gelassen - von fern vergleichbar einem König, der den Künstlern seines Hofes völlig freie Hand lässt und ihrem Schaffen zufrieden zu-

sieht. Wenn zu den Zeiten, wo sie noch sinnliches Verlangen ankommt, keine Sinnendinge erscheinen würden, wäre es ein leises Vermissen - das unterscheidet sie von den von Sinnensucht freien Himmelswesen. Aber das kommt bei diesen Göttern fast nicht vor, denn sie haben den in der Sinnensuchtwelt höchst erreichbaren Grad der Übereinstimmung von Wollen und Wahrnehmen erlangt. Bei diesen Göttern kann es daher nur wohl zu empfindende Sinnendinge oder überweltliche Seligkeit geben.

Auch kann man sich leicht vorstellen, dass ein dorthin gelangter Heilsgänger viel leichter als in der Menschenwelt oder in den bisher besprochenen Götterbereichen der Sinnensuchtwelt imstande ist, die Aufmerksamkeit von dem ruhigen Genuss des Zuschauens abzuziehen und der Herkunft dieser Erscheinungen zuzuwenden, was ja der gerade Weg zum Nirvāna ist.

Wiedergeburt in der Formwelt anstreben

So wohltuend uns die bisher beschriebenen Bereiche erscheinen mögen, so verwendet der Erwachte doch erst für die Stufen der von Sinnensucht freien formhaften Bereiche *(rūpa bhava)* den Ausdruck „Wohlbereiche“ (D 33 III): Die Gottheiten dieser Bereiche haben kein sinnliches Bedürfnis mehr, sondern leben in einer solchen inneren Helligkeit und Seligkeit, dass sie ganz aus sich selbst glücklich sind. In diese Welten gelangen hauptsächlich solche Menschen nach dem Tod, die schon in diesem Menschenleben über alle sinnliche Bedürftigkeit hinausgestiegen waren, die durch große Grade von Nächstenliebe, Rücksicht und Schonung der Mitwesen so viel eigene innere Helligkeit und Seligkeit erworben haben, dass sie je nach Wunsch die sinnliche Wahrnehmung ganz übersteigen und in Entrückung leben können, einem Zustand, der von allen Entrückungserfahrenen als die höchste Seligkeit bezeichnet wird.

Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der hat reden hören:
„Der tausendfache Brahma...
der zweitausendfache Brahma...
der dreitausendfache Brahma...
der viertausendfache Brahma...
der fünftausendfache Brahma...
der zehntausendfache Brahma...
der hunderttausendfache Brahma, der hat eine lange, lange Lebensdauer, besteht in strahlendem Glanz und erfährt viel Glück.“ Der hunderttausendfache Brahma nämlich, ihr Mönche, durchstrahlt hunderttausend Welten und ragt über sie hinaus, und die dorthin als Brahmagötter wiederkehren, auch diese durchstrahlt er und ragt über sie hinaus. Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein Stück gediegenes Gold, von einem geschickten Goldschmied im Schmelztiegel mit aller Sorgfalt abgeläutert, auf lichter Decke liegend, leuchtet und funkelt und strahlt - ebenso nun auch, ihr Mönche, strahlt der hunderttausendfache Brahma hunderttausend Welten durch und ragt über sie hinaus; und die dorthin als Brahmagötter wiederkehren, auch diese durchstrahlt er und ragt über sie hinaus.

Da denkt der Mönch bei sich: „O dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit jenen Göttern wiederkehrte.“ Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt.

Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der hat reden hören: „Die Licht-Götter – die Götter begenzten Lichts – Götter unbegrenzten Lichts – die Leuchtenden Götter – die Strahlenden Götter – die Hellstrahlenden Götter – die Unermesslich strahlenden Götter – die alles Durchstrahlenden Götter – die Reichgesegneten Götter – die Gewaltfreien Götter – die Strebenden Götter – die Schönheit Wahrnehmenden Götter – die Altvorderen Götter – die haben eine lange, lange Lebensdauer, bestehen in strahlendem Glanz und erfahren viel Glück.“ Der gedenkt bei sich: „O dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit jenen Göttern wiederkehrte.“ Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt.

„Formhaft“ werden die Götter dieser Bereiche genannt, weil sie noch – wenn sie nicht in Entrückung sind – Formen wahrnehmen und auch eine Gestalt annehmen. Aber sie beziehen ihr Wohl nicht mehr aus diesen Formen, sondern allein aus dem inneren Wohl ihrer strahlenden Herzensreinheit, und wenn ihnen über deren Fülle die Formwahrnehmung zeitweise schwindet in der Entrückung, dann ist das für sie höchste erhabene Seligkeit. Diese hohen Wesen sind also von allen Schranken der Sinnlichkeit vollkommen frei. Je nach dem Grad ihres inneren Wohls unterscheidet der Erwachte bei ihnen „drei Stufen im Wohlbereich“ (D 33 III). Die erste Stufe

im Wohlbereich bilden:

Die Brahmawelten

Der Erwachte sagt von den Brahmagöttern:

Es gibt, ihr Mönche, Wesen, denen immer und immer wieder Wohl aufsteigt und die dann darin verweilen. Das sind die Götter brahmischer Kreise. (D 33 III)

Auch in der Sinnensuchtwelt ist vom „Wohl“ die Rede, aber man kann es nicht mit der Seligkeit der Brahmas vergleichen; denn es steigt nicht unmittelbar aus dem Herzen auf, sondern kommt nur durch die Berührung mit Objekten zustande, ist also nur ein mittelbares Wohl, ein Wohl aus zweiter Hand. Das brahmische Wohl dagegen ist herzunmittelbar. Es entspringt unmittelbar aus der Reinheit des Herzens als beseligender Friede, als Einigung des Herzens *(samādhi)*, unabhängig von sinnlichen Eindrücken, und gerade bei deren Fortfall am reinsten - in der Entrückungsseligkeit.

Die Brahmawelt ist seit je das Ideal des Inders. Den Weg zu Brahma zu finden, zu der Einheit der weltlosen Entrückung jenseits der ganzen Vielfalt der Sinnenwelt - das war das höchste Ziel der indischen Mystiker aller Zeiten - bis auf jene wenigen, denen ein Erwachter das Ziel der Erwachung gewiesen hatte, das durch dieses Wohl hindurch und dann darüber hinausführt zur endgültigen Freiheit.

Die erste „Strahlung“ - in allumfassender, schrankenloser Liebe *(mettā)* - oder die erste Entrückung sind die Übungen, die unmittelbar zur „ersten Stufe im Wohlbereich“, zu Brahma führen, wenn der Mensch ständig auf sie gestützt ist, einen Zug zu ihnen entwickelt hat und sie immer wieder entfaltet (A IV,123 und 125), und die erste Strahlung und die erste Entrückung sind jenes *„Wohl, das ihnen immer und immer wieder aufsteigt (uppādetvā uppādetvā).“* Je nach der Intensität und Dauer dieses Wohlentwickelns gibt es im Brahmabereich We-

sen von unterschiedlicher Machtfülle und Strahlkraft, deren Reichweite von tausend bis zu hunderttausend Weltsystemen reicht.

Von jedem dieser hohen Wesen wird in M 120 in immer gleichem Wortlaut gesagt, es lebe lange in strahlendem Glanz und Wohl: die ihm gemäße Zahl von Weltsystemen durchstrahle es und ihnen zugeneigt verweile es; und auch die Wesen, die dort wiedererscheinen, durchstrahle es alle, sei ihnen zugeneigt. So kann man sich die Lebensweise eines solchen göttlichen Wesens etwa vorstellen wie eine geistige Sonne, die dauernd Wärme entwickelt und sie unterschiedslos, unumschränkt in die Runde strahlt „auf Gerechte und Ungerechte“, oder in Entrückung ist.

Für den tausendfachen, den zwei- bis hunderttausendfachen Brahma gibt der Erwachte in M 120 Gleichnisse, die wir vorhin der besseren Übersicht wegen noch nicht mit abgedruckt haben. Sie lassen die unterschiedlichen Grade der Erhabenheit dieser Wesen über die von ihnen außerhalb der Entrückung noch wahrgenommenen Vielfaltweltformen ahnen:

Den tausendfachen Brahma vergleicht der Erwachte mit einem scharfsehenden Mann, der einen Schmuckreif um die Hand legt und betrachtet. Wir können uns vorstellen, dass damit gemeint ist, dass er aus seiner gewaltigen Höhe tausend Weltsysteme wie ein Ganzes ansieht - wie einen Reif, der seinem Schmuck, nicht seinem Bedarf dient. Den betrachtet er souverän, ohne Einzelheiten nachzugehen. Und beim zweitausendfachen bis fünftausendfachen Brahma sind es zwei bis fünf Reifen, die der Gott mit einem einzigen umfassenden Blick betrachtet. Das Gleichnis für den zehntausendfachen Brahma erscheint noch stiller: Er wird mit einem achteckig geschliffenen Juwel verglichen, das, auf lichter Decke liegend, funkelt und strahlt. Hier wird der Gott nicht mehr verglichen mit einem Mann, der etwas tut - sondern der Gott ist selber das kostbare strahlende Juwel, das still daliegt.

Der hunderttausendfache Brahma wird in seinem starken, warmen Leuchten verglichen mit reinem Gold, das, vom Gold-

schmied mit aller Sorgfalt geläutert, nun auf lichter Decke liegend, funkelt und strahlt.

So gibt es schon auf der ersten Stufe zum Wohlbereich - in der Brahmawelt - immer höhere Grade von Lebensdauer, Schönheit und Macht. Aber allen ist gemeinsam, dass sie ihr Wohl ständig aus sich selbst entwickeln, indem sie Liebe strahlen oder in Entrückung weilen. Damit sind sie „frei von Weltergreifen“, im Herzen frei von jeder Möglichkeit zur Gegenwendung, frei von Herzensbefleckungen und dadurch für die ganze Dauer ihres brahmischen Daseins selbstgewaltig, d.h. Herr ihrer selbst und der Höchste in ihrem Bereich (D 13). - Aber sie alle leben dort endlich, nicht unendlich.

Die Leuchtenden

In unserer Lehrrede werden zu den Leuchtenden gezählt: Die Licht-*(abhā)*-Götter, die Götter begrenzten Lichts, Götter unbegrenzten Lichts. Diesen verschiedenen in der Lehrrede aufgeführten Graden von Leuchtenden ist gemeinsam, dass sie auf der „zweiten Stufe im Wohlbereich“ weilen. Von ihnen sagt der Erwachte nicht mehr, dass ihnen ihr tiefes herzunmittelbares Wohl immer und immer wieder aufsteigt, dazwischen also auch immer und immer wieder vorübergehend schwindet, sondern sie leben fast ununterbrochen im voll entwickelten Wohl. Der Erwachte beschreibt sie als

Wesen von Wohl durchtränkt und durchdrungen, erfüllt und gesättigt, die nur hin und wieder einmal tief aufatmend: „O Wonne, o Wonne“ aushauchen. Das sind die Leuchtenden Götter. (D 33 III)

Es heißt von ihnen, dass sie „selbstleuchtend“ sind, sie sind also fast ununterbrochen entrückt oder in Strahlung. Daher bedarf es in ihrem Bereich nicht Sonne noch Mond wie bei uns dunklen, weil missmutigen Wesen; jene strahlen selber herzunmittelbar (M 79), und es gibt vor allem bei ihnen keine „Weltentwicklung“ und „Weltgeschichte“, denn sie weilen fast

ununterbrochen in weltloser Entrückung oder in alle Wesen einbegreifender, nichtmessender Strahlung. Diese Götter sind auch frei geworden vom Überblicken von Welten, vom Durchstrahlen von Weltsystemen. Sie kennen nur zwei Erlebnisweisen: das sprachlose, schweigende Wohl der Entrückung, der Strahlung, die ihre Herzensart ist, und als einzige Aktivität, mit der sie ab und zu dieses schweigende Wohl verlassen, sozusagen „aus sich herausgehen“, ist von Zeit zu Zeit ein Ausruf des Entzückens über die erfahrene Seligkeit. Nur zwei formhafte Erscheinungen zeigen noch ihre Zugehörigkeit zum formhaften Bereich: ihr Leuchten und jenes gelegentliche Aushauchen des Rufes „o Wonne“; denn beides sind noch der „himmlischen“ Aug- und Ohrwahrnehmung zugängliche Erscheinungen, vom Erwachten und von vielen seiner in überweltlicher Macht geübten Mönche oft wahrgenommen, wie die Reden berichten. Wegen dieser zweierlei Erlebnisweisen werden die Leuchtenden noch als „Verschiedenheit wahrnehmend“ bezeichnet (D 15).

Die zweite Strahlung (in Erbarmen) und die zweite Entrückung sind ihr Lebensinhalt und sind daher die Übungen, die den Menschen zu den Leuchtenden führen, wenn er ganz darauf gestützt ist, einen Zug zu ihnen hat und sie immer wieder gewinnen kann (A IV, 123 und 125), ebenso die großartige Gemüterlösung (M 127).

Die Strahlenden Götter

Von ihnen wird gesagt, dass sie sich auf der dritten Stufe der Wiederkehr zu Wohlbereichen befinden:

Es gibt, ihr Brüder, Wesen von Wohl durchtränkt und erfüllt und gesättigt. Sie erleben beseligt ein gar stilles Wohl. Das sind die Strahlenden Götter. (D 33 III)

Die Strahlenden sind gebadet, gesättigt, versunken in einer Schönheit, deren Strahlenglanz das innere Licht ist, in wel-

chem die Helligkeit des einig gewordenen Gemütes strahlt. Die Fülle ihres herzunmittelbaren Wohls hat sie verstummen machen. Kein Ausruf „o Wonne“ durchbricht mehr ihre schweigende Entrückung oder Strahlung. Nur ihr Leuchten ist als formhaft verblieben, dem „himmlischen Auge“ der Großen zugänglich. Deshalb werden sie erstmals als „von einheitlicher Wahrnehmung“ bezeichnet. (D 15) In diese Bereiche der hell leuchtenden Himmelswesen, die unsagbaren seligen Frieden empfinden (A V,70), können nur Wesen gelangen, die von allen belastenden Gedanken und Empfindungen ganz befreit sind.

Die dritte Strahlung, die der reinsten Freude und die dritte weltlose Entrückung ist ihr Lebensinhalt und ist daher die Verfassung eines Menschen, die in ihrer Vollendung zu diesen Göttern führt. (A IV,123 und 125)

Die Reichgesegneten Götter

Die Götter oberhalb des Bereichs der Strahlenden kann man kaum noch beschreiben. Sie werden oft als vehapphalā – die Reichgesegneten (wörtlich: in der Fülle der Frucht) – bezeichnet. Ihr Bereich entspricht der vierten Strahlung und der vierten weltlosen Entrückung, die beide ein Weilen in erhabenem Gleichmut sind. Wie groß ihr Abstand zu den anderen Göttern ist, zeigt sich schon darin, dass die Lebensdauer der Strahlenden Götter mit drei, die der Reichgesegneten aber mit fünfhundert Weltzeitaltern angegeben wird (A IV,123 und 125). Das einzige, was in M 120 darauf hindeutet, dass auch sie noch formhaft sind, ist die Aussage, dass sie *in strahlendem Glanz* bestehen. Das wird von den Wesen der formfreien Welten nicht gesagt.

Schon von den Strahlenden Göttern hieß es, ihre Wahrnehmung sei ganz einheitlich *(ekatta-saññīna)*. Nun wissen wir von uns selber, dass man nur Veränderung merken kann; was man immer hat, merkt man nicht – wie der Fisch nicht das Wasser merkt, in dem er schwimmt. Die Reichgesegneten

Götter leben Hunderte von Weltzeitaltern in erhabenem Gleichmut. Wie könnte jemand, der nicht auch diesen Bereich überstiegen hat, da noch Veränderungen feststellen, die eine „Wahrnehmung“ im üblichen Sinne erst ermöglichen. Solche Wesen wurden wohl deshalb manchmal auch *„asaññā-satta“*, d.h. Wesen ohne Wahrnehmung, genannt. Zu solchem Bereich sehnen sich nur Wesen, die ganz in die Stille des erhabenen Gleichmuts hineingewachsen sind.

Der Götterbereich der Nichtwiederkehrer: die Reinen Götter

Der Nichtwiederkehrer hat schon im Menschenbereich die fünf an das „Untere“, d.h. an die Sinnensuchtwelt haltenden Verstrickungen endgültig aufgehoben: den Hang zur Identifizierung mit der Ich-Erscheinung (Glaube an Persönlichkeit), Daseinsbangnis, Bindung an Begegnung, Sinnenlustwollen und Antipathie bis Hass. Alle Gottheiten auch der feinsten Bereiche, die von diesen fünf Verstrickungen nicht frei sind, sind noch wiederkehrende Götter; die erste der fünf Verstrickungen ist es hauptsächlich, die, solange sie besteht, so lange auch im Samsāra festhält. Ist diese erste Verstrickung aufgehoben, so folgen die anderen der Reihe nach zwangsläufig. Die Nichtwiederkehrer aber gelangen allmählich durch Auflösung auch der fünf an das Obere haltenden Verstrickungen (Zug zu Form, zu Nichtform, Ich-bin-Empfindung, Erregung, Wahn) zur völligen Erlösung (M 90).

Doch das Bewusstsein des Nichtwiederkehrers, in reiner, formhafter Welt in der sicheren Anwartschaft auf den ewigen Frieden zu sein, stellt sich den Reinen Göttern als so gewaltig, so erhaben dar, dass sie sich nicht mehr wie ein Mensch, der die Lehre begriffen hat, vom Leidensdruck getrieben fühlen, auch den letzten Rest von Daseinsdurst schleunigst zu überwinden; es hängt vielmehr von der Stärke ihrer fünf Heilskräfte ab, wie lange sie noch als Reine Gottheiten verweilen. Es gibt also auch bei den Reinen Göttern für viele von ihnen noch

„Verschwinden und Wiedererscheinen“, doch es sind Tode ohne Stachel und geistige Geburten ohne Schmerz.

In D 14 berichtet der Erwachte, dass ihm einmal der Gedanke aufstieg:

Ich habe in meinem langen, langen Daseinsrundlauf keine Stätte gefunden, wo das Weilen der Wesen erträglich wäre; nur bei den Reinen Göttern.

Da begab er sich in ihren Bereich. Dort traten Tausende von Reinen Gottheiten an ihn heran, darunter solche, die ihm sagten:

Es ist nun, Ehrwürdiger, 91 Weltzeitalter her, seitdem Vipassī als Erhabener, Heilgewordener, Vollkommen Erwachter in der Welt erschien. Wir aber, Ehrwürdiger, haben bei ihm den Heilswandel geführt, haben die Lust nach den Sinnendingen überwunden und sind dann hier wiedererschienen.

Auch die Reinen Götter sind in M 120 in der Reihenfolge ihrer Lebensdauer aufgezählt. Da sie aber nur das eine Ziel haben, aus dem Daseinswahntraum zu erwachen, sind bei ihnen diejenigen die höchsten, welche den Heilsstand am ehesten erreichen. Wegen dieser ganz anderen Zielsetzung sind sie den anderen Göttern der Formwelt so unsichtbar, wie bei denen die Heilswegweisung unbekannt ist. (M 90)

Aus der wahnlosen Sicht der Erwachten ist nur die Existenzform der Reinen Götter „erträglich“, dennoch, sagt der Erwachte, möchte er auch dorthin nicht wiederkehren.

Wiedergeburt im formfreien Dasein anstreben

Das Wohl dieser Existenzweise bezeichnet der Erwachte (M 59) als noch größer als das Wohl der vierten Entrückung. Aber der innere Zustand ist mit unseren Mitteln kaum zu verstehen und noch weniger zu beschreiben. Er kann nur dann erreicht werden, wenn ein Mensch im Erdenleben sich von allem Durst

nach Formen *(rūpa-tanhā)* freigemacht hat. Das ist nur den in großer abgeschiedener Einsamkeit Lebenden zu erreichen möglich, nicht in Familie und Beruf. Zu den dahin führenden Übungen sind nur solche fähig, die von allem Sinnlichkeitsbedürfnis völlig frei geworden sind. Das wiederum ist nur solchen möglich, die in einem starken Maß von Antipathie bis Hass frei geworden sind, also die *mettā,* die unbeschränkte Liebe zu allen Mitwesen, entwickelt haben, so dass sie zu einer großen friedvollen Helligkeit des Gemütes erwachsen sind. Über diese Reihenfolge der inneren Läuterung und Befreiung finden wir auch in manchen anderen Religionen Hinweise, aber am ausführlichsten und gründlichsten ist sie in den Reden des Erwachten erläutert. Über die Existenzbereiche der formfreien Wesen heißt es in M 120:

Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der hat reden hören:
„Die Raumunendlichkeit genießenden Götter -
die Erfahrungsunendlichkeit genießenden Götter -
die Nichtetwasheit genießenden Götter -
die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung genießenden Götter,
die haben eine lange, lange Lebensdauer und erfahren viel Wohl.“ Da gedenkt er bei sich: „0 dass ich doch nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes zur Gemeinschaft mit den Raumunendlichkeit genießenden Göttern – den Erfahrungsunendlichkeit genießenden Göttern – den Nichtetwasheit genießenden Göttern – den Weder-Wahr-nehmung-noch-nicht-Wahrnehmung genießenden Göttern wiederkehrte.“ Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die

Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, ihr Mönche, das die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt. –

Frei von Vielfalt, frei von Unterschieden, an denen Zeit gemessen werden könnte, hat ein Leben in diesen formfreien Bezirken des erhabenen Gleichmuts (M 137) eine für uns unvorstellbar lange Dauer von Zehntausenden von Weltzeitaltern (A III,114 = 2.Aufl. A III,117), und doch ist auch ein solches Leben vergänglich. So muss auch ein Wesen, das ein Dasein in einer solchen „Welt“ bewirkt hatte, eines Tages, wenn es die Frucht reinen guten Wirkens dieser langen Zeit erhabenen Friedens aufgezehrt hat, wieder hinabsinken in den Wirbel des Samsāra - hinab je nach seinen Tendenzen. Denn in jenem formfreien Bereich ist keine Gelegenheit zu wirken: nichts Böses, nichts Gutes. Es war friedvolle Weltvergessenheit, aber nicht Weltüberwindung. Nur die Wesen, die den Gedanken der Unbeständigkeit und Bedingtheit auch dieser höchsten Zustände unverlierbar in sich tragen - nur solche Heilsgänger entrinnen dem Wiederversinken in den Samsāra und finden zur Sicherheit des todlosen absoluten Friedens.

Als letztes der Ziele nennt der Erwachte die Erreichung des Nirvāna bei Lebzeiten; dieser Teil wird am Ende der ganzen Besprechung zitiert.

Fünf Eigenschaften als Grundvoraussetzungen

Im Anfang wurde gesagt, dass die vom Erwachten zu allen Zielen stets im selben Wortlaut genannten fünf Grundvoraussetzungen erst dann besser verstanden werden würden, wenn wir die Ziele, zu deren Erreichung sie erforderlich sind, etwas besser kennen. Für die Inder der damaligen Zeit, erst recht für diejenigen, die zum Erwachten kamen, waren diese Ziele bekannt. Die Hierarchie der Götter wurde und wird heute noch in Indien näher und lebendiger betrachtet als je bei uns im Abendland die Hierarchie der Engel. - Obwohl mit der erfolg-

ten Beschreibung der verschiedenen immer helleren und erhabeneren Daseinsstufen für uns westliche Menschen durchaus nicht die lebendige Vorstellung geschaffen werden kann, wie der Inder sie hegt, so werden uns nun doch die vom Erwachten stets genannten fünf Grundvoraussetzungen und ihre Notwendigkeit zur Erreichung der Ziele erheblich leichter verständlich.

Die fünf Eigenschaften, die der Erwachte in dieser Rede immer wieder als die Grundvoraussetzungen für die Erfüllung der Wünsche nach späterer Wiedergeburt in höheren Daseinsformen - aber auch in anderen Reden immer wieder nennt, sind sehr verwandt mit den fünf zum Heil führenden und lenkenden Kräften, den Heilskräften. Wir schreiben sie hier nebeneinander:

5 Heilskräfte *(indriya)*		5 Eigenschaften nach M 120	
Vertrauen	*saddhā*	Vertrauen	
Tatkraft	*viriya*	Tugend	*sīla*
Wahrheitsgegenwart	*sati*	Wahrheitskenntnis	*suta*
Herzenseinigung	*samādhi*	Loslassen	*cāga*
Weisheit/Klarblick	*paññā*	Weisheit/Klarblick	

Es zeigt sich, dass die erste und letzte Eigenschaft in beiden Gruppen identisch sind. Aber auch bei den drei anderen ist nur ein kleiner Unterschied, und zwar insofern, als die in M 120 genannten Eigenschaften mehr auf die praktische Übung hinweisen (Tugend, Loslassen), die Heilskräfte aber Eigenschaften sind, welche teils die praktischen Übungen ermöglichen, teils auch durch die Übung wachsen und erstarken.

In einem ersten Überblick erkennen wir, dass diese fünf Grundvoraussetzungen nach M 120 ein ganz bestimmtes Verhältnis zueinander haben, indem die jeweils nächste aus der vorhergehenden hervorgeht. Es geht dabei um drei mehr geistige und um zwei mehr praktische Eigenschaften, die einander abwechseln: *Vertrauen* ist eine geistige Haltung, an welcher

das Gemüt des Menschen beteiligt ist. Sie ist die Voraussetzung dafür, um sich überhaupt einer Heilslehre, die ja immer die Wege über das hiesige Leben hinaus weist, zuzuwenden und sich die Wegweisung zu merken und sie zu bedenken. Das Vertrauen gibt auch den Willen und die Kraft, nach der Wegweisung vorzugehen.

Die nächste Eigenschaft, das *praktische Verhalten (Tugend - sīla)* ergibt sich unmittelbar aus dem Vertrauen und ist seine Konsequenz. Es ist eine Umerziehung, eine Zucht des Menschen zu der vom Erwachten angeratenen Lebensart. Je mehr die bisherige Lebensart des Menschen von der angeratenen abwich und je gröber sie war, um so anstrengender ist diese Zucht, um so länger dauert sie, bis einer danach völlig umerzogen ist.

Aus diesen Übungen, inneren Zügelungen und Umerziehungen, die ohne das Vertrauen zu den Heilslehren gar nicht möglich sind, kommt er erst allmählich zu den inneren geistigen Erfahrungen über den Einfluss des Denkens auf die Triebe des Herzens und über den Einfluss der Triebe des Herzens auf die Erlebnisse und die Lebensqualität. So kommt er zu einer praktischen, durch Erfahrungen vertieften Kenntnis der Daseinszusammenhänge, also *„Wahrheitskenntnis“ (suta)*. Das bisher nur theoretisch Gelernte hat er durch seine Tugendbestrebungen allmählich selbst erfahren: Er hat erfahren, dass der Mensch von der Wucht seiner Gewohnheit, der ihm innewohnenden Triebe und Leidenschaften, in seinem Tun und Lassen bewegt wird, und er hat erfahren, dass es nicht leicht ist, diese alteingefahrenen Bewegkräfte umzulenken zu einer anderen Verhaltensweise, und so kommt es, dass er die Wegweisung des Erwachten, die Lehre, immer umfassender und tiefer kennt.

Es ist etwa so, wie wenn ein Mensch, der in eine andere Gegend wandern will, zunächst anhand der Landkarte nur eine mittelbare, theoretische Wegweisung hat, sich aber nun im Wandern diese Landschaft mit ihren Wegen praktisch erobert. Wer so aus Vertrauen zu dem tauglichen, tugendhaften Wandel

gekommen ist und durch diesen zu einer tieferen Kenntnis der geistigen Daseinsgesetzmäßigkeiten, der ist in seinem gesamten Tun und Lassen, in seinem Fühlen und Denken bereits ein erheblich anderer geworden, als er zuvor war.

Ein solcher tritt mit dem nun erworbenen inneren Haushalt in eine neue praktische Haltung ein, die über die bisher geübte in Tugend immer mehr hinausgeht. Das Pāliwort *cāga* für diese vierte Grundeigenschaft hat die Bedeutung von *Loslassen, Zurücktreten*. Wer in seiner inneren Entwicklung bis hierher gelangt ist, der sieht das Leben nicht nur von außen, wie man es mit den Sinnen sieht, sondern hat immer mehr die inneren Lebensqualitäten des Gemüts entdeckt und hat dabei erfahren, dass die verständnisvolle und fürsorgende Haltung den anderen Lebewesen gegenüber eine große innere Erhellung mit sich bringt, die weit mehr wohltut als aller äußere Besitz an Geld und Gut, und er spürt auch, dass er diese innere Erhellung mit dem Verlassen des Körpers nicht verliert, während der äußere Besitz dann verloren ist. Von daher achtet er Geld und Gut nur noch, soweit es für ihn als Lebensunterhalt notwendig ist, und gewinnt immer mehr Freude am Erfreuen der Mitwesen durch Geben von Gaben.

Aber das ist nur die gröbste Form des Loslassens. Dieser folgt im Lauf der Entwicklung bald auch, dass man immer mehr auch von immateriellem „Besitz“ loslässt, z.B. vom Rechthaben, vom Festhalten an seinem Standpunkt gegenüber dem anderen, weil man merkt, dass durch solche spannungsvollen Kämpfe die innere Helligkeit und eine friedvolle Sicherheit verloren geht oder gestört wird. Diese inneren Zustände aber werden dem so Erfahrenen immer wichtiger, weil er merkt, dass er damit in einen neuen Zustand hineinwächst. Von daher geht ihm zunächst das Verständnis für die helleren, stillen Geister und Himmelswesen, die oberhalb der vielfältigen, stark bewegten Sinnensuchtwelt im inneren seligen Frieden leben, immer mehr auf. Und von hier aus ist es kein großer Schritt mehr, um ein Empfinden dafür zu bekommen, dass in der Fortsetzung und immer weiteren Ausbreitung dieses

inneren Loslassens von allem der vorher kaum geahnte Weg nicht nur zu immer mehr Wohl und Frieden, sondern zuletzt auch zur endgültigen Erlösung, zu der Unverletzbarkeit im Heilsstand liegt.

Durch dieses praktische Streben kommt er nach und nach zu der Erfahrung, dass er alle Dinge, die äußeren und die inneren, jetzt viel richtiger und wahrer sieht als früher. Er erkennt, dass er früher ein völlig falsches Bild vom Leben hatte, dass er nun aber die Zusammenhänge immer tiefer versteht und durchschaut. Das ist das *Verständnis (paññā)*, die fünfte Eigenschaft. So gehen diese fünf Grundeigenschaften im Lauf der Zeit nach und nach hervor in wiederholtem Wechsel von geistiger Betrachtung und praktischer Lebensführung. Und so geht aus den letzteren Eigenschaften, je stärker und tiefer sie erworben sind, auch eine um so höhere Zielsetzung hervor bis zur endgültigen Befreiung. Betrachten wir darum die fünf Grundeigenschaften einzeln:

Die erste Eigenschaft: Vertrauen *(saddhā)*

Mit Vertrauen ist nicht das weltliche Vertrauen gemeint. Es gibt einfältige Menschen, die noch nicht viel Übles erfahren haben oder das Erfahrene vergessen haben, die schenken jedem, der ihnen begegnet, blind Vertrauen und können dadurch auch in viel Verluste geraten. Davon rät der Erwachte ebenso ab wie von grundsätzlichem Misstrauen. Gemeint ist hier vielmehr ein gewisses Vertrauen zu den Lehren, die von dem nicht sofort Einsehbaren handeln, nämlich von den karmischen Zusammenhängen, vom Weiterleben nach diesem Leben und von jenseitigen Daseinsformen und von der Möglichkeit der endgültigen Befreiung von allem Wechsel und Wandel und Leiden.

Das Vertrauen ist im Grunde ähnlich dem, was der christliche *Apostel Paulus* unter „Glauben“ versteht, wenn er sagt:

Es ist aber der Glaube eine gewisse Zuversicht des, das man

hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, das man sieht. (Hebräer 11/1)

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

Der Erwachte sagt, dass dieses innere Vertrauen in die Unsterblichkeit des Lebens keine Einbildung sei, sondern einen realen Grund habe - und es ist gut für uns, wenn wir hören, welchen Grund nicht nur der Buddha, sondern überhaupt alle geistig erfahrenen Menschen für dieses religiöse Vertrauen sehen: Der Buddha sagt, dass er aus eigener Erinnerung und aus leibhaftiger Erfahrung weiß, dass wir alle - ob wir es erinnern oder nicht, ob wir es glauben oder nicht - schon in allen Daseinsformen viele viele Male gewesen sind. Jeder von uns hat schon alle Leiden, alle Freuden der verschiedenen Daseinsformen unendliche Male erlebt. Und da unterscheidet sich der geistige Mensch von dem sinnlichen dadurch, dass er von dieser Wanderung noch leise Erinnerungen mitbringt in dieses Leben, während der nur von dem vordergründig Sinnlichen lebende Mensch diese feinen Erinnerungen mit den neuen starken Sinneseindrücken überdeckt.

Es gibt ja in allen Erdteilen immer wieder Menschen, die von der Kindheit an wissen, aus welchem früheren Leben sie in das jetzige gekommen sind, die die Familie nennen können, in der sie gestorben sind. Das ist in vielen Fällen gründlich nachgeprüft worden und hat sich als wirklich und wahr erwiesen. Wer aber auf seine eigenen inneren seelischen Kräfte und Regungen achtet, der braucht solche äußeren Beweise nicht, denn er erfährt überzeugend, dass diese seelischen Kräfte nicht

der Zeit unterliegen. Bei einem solchen ist das Vertrauen fast nicht mehr Vertrauen, sondern ist Sicherheit, und er lebt danach. Je stärker diese Sicherheit ist, um so mehr ist man gewillt, in dem Sinn auch zu streben. Das ist ja nur zum eigenen Vorteil.

Wer aber dieses Vertrauen nicht hat, wer nicht irgendeinen Grad von Ahnung, Verstehen hat, kein inneres Raunen, dass das gegenwärtige Leben nicht das Ganze ist, der wird auch nicht so viel tun mögen, wie getan werden muss, um sich unter den heutigen Umständen, in denen sich immer mehr Hemmungslosigkeit zeigt, in der Bahn zu halten, die mit den fünf Eigenschaften vorgezeichnet ist, und sich gar in dieser Bahn immer weiter zu entwickeln. Wer nur das gegenwärtige Leben gelten lässt und überzeugt ist, dass er mit dem Tod vernichtet ist, der wird sich nicht wegen eines späteren Ziels anstrengen wollen.

Das alles gehört mit zum Vertrauen. Man kann sagen: Vertrauen ist sozusagen eine Ahnung, ein Gefühl für die geistige, also „jenseitige Dimension unseres Lebens“, auf welche sich die Sehnsucht gründet, den Frieden zu finden. Und die Art dieses Vertrauens entscheidet auch über das, was man für seine weitere Entwicklung anstrebt, denn nur das, wozu man Vertrauen hat, Zutrauen, Mut, Begeisterung hat, dafür bringt man auch den erforderlichen Einsatz auf.

Die zweite Eigenschaft : Tugend *(sīla)*

Es geht darum, im Reden und im Handeln wie überhaupt in der gesamten Lebensführung in ein solches Verhalten hineinzuwachsen, wie es gerade in den ersehnten Daseinsformen üblich ist. Welches Verhalten das ist, hängt davon ab, ob man die Freuden der menschennahen Götter der Sinnensuchtwelt erleben möchte oder die innere Seligkeit der von Sinnensucht freien, in der Metta-Liebe strahlenden brahmischen Götter oder gar die helle Erhabenheit des von aller Formbegegnung freien Daseins in stillem Gleichmut. Und wir haben ja gese-

hen, wie viele unterschiedliche Daseinsweisen es innerhalb dieser übermenschlichen jenseitigen Bereiche gibt.

Immer hängt der „Ort“ unseres Wiederauftauchens nach dem jetzigen Leben in erster Linie davon ab, welchen Grad von Tugend oder Untugend wir uns bei unseren lebenslänglichen Begegnungen mit den Lebewesen und den Dingen unserer Umwelt angeeignet und angewöhnt haben. Als gröbsten äußeren Maßstab, der uns zunächst nur eben hilft, die untermenschlichen von den übermenschlichen Daseinsformen zu unterscheiden, nennt der Erwachte stets

a) drei Verhaltensweisen im Handeln, nämlich Töten, Stehlen und Ausschweifen,
b) eine Verhaltensweise im Reden, nämlich Verleumden,
c) eine Verhaltensweise, die zur Lebensführung zählt, nämlich berauschende Mittel irgendwelcher Art zu sich zu nehmen.

Diese Dinge betreiben führt unter das Menschentum hinab. Je mehr man sie betreibt, um so mehr gelangt man nach unterhalb, je weniger man diese üblen Verhaltensweisen betreibt, um so näher bleibt man beim Menschentum. Je ferner man von ihnen ist oder je mehr man von ihnen abkommt, um so höher kann man nach dem Verlassen des Körpers das Menschentum übersteigen.

Aber diese bis jetzt genannten Unterscheidungen gelten fast alle nur für die sinnliche Welt, nämlich von den untersten Schmerzenshöllen bis zu der höchsten der sechs sinnlichen Götterwelten. Dort in der sinnlichen Welt geht es darum, ob und wie stark man diese fünf üblen Verhaltensweisen betreibt oder nicht betreibt und wie weit man von ihnen lassen kann und lässt.

Wer aber eine Sehnsucht hat nach den brahmischen Welten, nach dem Weilen in seliger Entrückung oder in reiner liebender Zuwendung zu allen Lebewesen - für einen solchen wird die Einhaltung jener fünf Tugendregeln ganz natürlich und ohne Anstrengung. Er muss sich auf dem Weg dahin zu einer solchen inneren Feinheit und Helligkeit hinbilden und so im

Frieden leben, dass er so gut wie keine Anwandlungen zu unguten Verhaltensweisen mehr in sich spürt und Gedanken an sie sofort entsetzt vertreibt. Nur ein solcher hat Aussicht, sich bis zum Tod zu brahmischer Art umzubilden. - Und wer gar zu formfreiem Dasein gelangen will – wir verstehen, dass man da nicht mehr von Verhaltensweisen zu sprechen braucht, nicht von feinen und feinsten, geschweige von groben.

Und über alles dieses – darüber, welche jenseitigen Ziele man anstreben, welche Verhaltensweise man sich aneignen will – darüber entscheidet das Vertrauen: wozu ich Vertrauen habe, Zutrauen habe, Mut, Begeisterung habe, dahin strebe ich, recke ich mich, dafür setze ich mich ein, dafür bringe ich Kraft der Überwindung auf, an eine solche Art gewöhne ich mich. So ist das Vertrauen die Vorbedingung für das Verhalten im Guten und im Schlechten.

In allen Religionen heißt es, dass die Qualität der Seele bestimmt, in welcher Daseinsform ein Mensch sich nach dem Verlassen des Körpers vorfinden wird. Das Grundgesetz ist in allen Religionen das gleiche: Je heller du innerlich bist, je mehr du hier auf Erden durch echte Güte und echtes Mitempfinden in dir schon den Himmel empfindest, um so mehr wirst du auch äußerlich den Himmel gewinnen.

So sagt *Angelus Silesius*:

Der Himmel ist in dir
und auch der Höllen Qual;
was du erkiest und willst, (erkiesen=erwählen)
das hast du überall.
(Cherubinischer Wandersmann IV,183)

Und *Otto Ludwig* sagt:

Der Mensch soll nicht sorgen,
dass er in den Himmel,
sondern dass der Himmel
in ihn komme.

Dann ist man jetzt im Himmel und nach dem Tod im Himmel. Wer jetzt nicht öfter im Himmel ist, d.h. wer jetzt nicht öfter helleres, feineres Empfinden hat und darüber eine feine Freude empfindet, wer, wenn er sich in dunklen Gemütsverfassungen weiß, da nicht herausstrebt, der ist auch später nicht im Himmel.

Dieser Zusammenhang macht deutlich, welche große Bedeutung es für den Menschen hat, wenn sich in ihm die genannten fünf Grundkräfte entwickeln. Alle Religionen bringen das Gleichnis vom fruchtbaren und unfruchtbaren Boden: Die Heilslehrer vergleichen sich mit dem Sämann und sagen, dass ihre Saat nur auf gutem Boden aufgeht, und unter gutem Boden wird immer ein Mensch verstanden, der eine Ahnung von den geistig-seelischen Zusammenhängen in dieses Leben mitbringt und von daher ein Vertrauen den Religionen gegenüber mitbringt, die da sagen, dass unser Leben nicht nur durch den Körper, sondern durch das Seelische bedingt ist und dass das Seelische nicht mit dem Körper stirbt. Wer diese Art von Vertrauen mitbringt und mit solchem Vertrauen an die Lehre des Erwachten kommt, bei dem entwickelt sich im Lauf der Zeit der Wille zu tugendlichem Leben. Indem er diesen Willen mehr und mehr beharrlich kämpfend gegen anders laufende Tendenzen durchsetzt, da tritt er in die vorhin beschriebene Entwicklung ein und eignet sich im Lauf der Zeit diese fünf zum Heilsstand hinführenden Eigenschaften an.

Jede Lebenssituation bringt etwas Gröberes oder Feineres heran. Wenn wir uns jeder uns anmutenden Stimmung hingeben, dann werden wir durch das Gröbere gröber, durch das Feinere feiner, und heute überwiegt im Westen das Gröbere. Es geht darum, aus dem inneren Wissen der Wegweisung das Ungute abzuweisen - nicht den Menschen, der das Ungute bringt, abzuurteilen, sondern das Ungute nicht in sich hereinlassen, es nicht auf sich wirken lassen.

Wir befinden uns in diesem Leben in einem geistigen Fahrstuhl. Ganz langsam fährt er aufwärts, wenn wir uns bewusst dem Helleren zuwenden, oder abwärts, wenn wir uns zum

Dunkleren gehen lassen. Im Tod geht nur die Tür des Fahrstuhls auf, und wir betreten die Wohnung auf der Höhe, auf die wir uns gebracht haben. *Angelus Silesius* sagt:

Der Tod bewegt mich nicht,
(verändert mich nicht)
durch ihn komm ich dahin,
wo ich mit meinem Geist
und dem Gemüt schon bin.
(IV,81)

Und so wie es helle, gute Charaktereigenschaften gibt, die uns sehr nahe sind, so gibt es auch Charaktereigenschaften oder Wesenszüge und ganze Wollenskomplexe, die etwas so engelhaft Reines, Zartes, Leuchtendes sind, dass wir uns nur mit der Spitze unserer Vorstellung nach ihnen hinsehnen können.

Was früher im Westen als „praktischer Idealismus“ bezeichnet wurde und in Indien heute noch als eine bestimmte Form von „Yoga“, das ist die beharrliche Arbeit, aus einer hohen Idee eine helle Wirklichkeit zu machen: Wer sich um eine immer größere, edlere, hellere, vornehmere, königliche, fürstliche, engelhafte Art bemüht, sich diese Haltung überzeugend ins Gedächtnis bringt dadurch, dass er darüber liest, sich damit beschäftigt, seine Nächstenblindheit merkt und durchbricht und sich mit Achtung, Zuwendung und Anteilnahme seinen Mitwesen öffnet (A V,22) - der erlangt damit ein Gegengewicht gegen die banalen Dinge, mit denen man heute in der Welt mehr denn je überschwemmt wird, der erwächst zu heller innerer Art und macht sich den Engeln, den göttlichen Wesen verwandt. Es geht um das Anstreben der Tugend: „Es soll in meiner ganzen Umgebung immer liebenswürdiger, herzlicher werden. Jeder soll sich geborgen fühlen, weil ich die Wünsche der anderen so ernst nehme wie die eigenen, mich in keiner Weise vorziehe und auf Kosten der anderen etwas will.“ Das ist ein weit übermenschliches Lebensklima. Das bereitet den Weg zu Frieden und Einigung. Das ist der

„Wahrheits- und Friedenswandel“, der nach M 41 die Voraussetzung dafür ist, dass sich der Wunsch erfüllt, im nächsten Leben in himmlischer Welt wiederzuerscheinen.

Die dritte Eigenschaft: Wahrheitskenntnis *(suta)*

Der Erwachte sagt: *Die Tugend fördert die Weisheit, und die Weisheit fördert die Tugend.* Dies erfährt, wer sich bemüht, sich ganz den vom Erwachten genannten Tugendanleitungen entsprechend zu verhalten und vor allen Dingen dabei auch seine Nächstenblindheit zu durchbrechen und sich die Gesinnung der Achtung, des Geltenlassens, der Zuwendung, des Verstehens, der Anteilnahme, des Schonens, der Freundlichkeit allen Lebewesen gegenüber anzueignen. Wenn seine bisherige Gewohnheit ihn zu anderem hinreißen will, muss er sich immer wieder die Lehre vergegenwärtigen, um sich überwinden zu können. Das ist erst das richtige Aneignen der Lehre. Erst im Kampf mit den Situationen des Alltags, in der Begegnung mit den Mitwesen eignet man sich die vorher nur in den Geist, das Gedächtnis aufgenommenen Lehren und Aussagen des Buddha an. Da beginnen sie, das ganze Leben zu durchsetzen und zu durchflechten und immer mehr den Menschen in seinem Tun und Lassen zu bestimmen, zu regulieren, zu korrigieren. Insofern fördert Tugend die Weisheit.

Dieser erste Grad von Weisheit drückt sich aus in der dritten Eigenschaft *„suta“*. *„Sutavā“* ist der „mit dem Gehörten Begabte“. So wie wir von einem, der viel gelesen hat, sagen: „Das ist ein belesener Mensch“, so könnte man vom *sutavā* von der Wortbedeutung her sagen: „Das ist ein mit dem Gehörten begabter Mensch“, doch wird das im Indischen tiefer verstanden: Der belesene Mensch könnte in seinem praktischen Leben ganz und gar versagen, falsch handeln; aber unter „*sutavā*“ wird verstanden: 1.Er kennt die Lehre richtig, 2. er wird von ihr weitgehend gelenkt. Er ist ein Heilsgänger geworden, hat das Heil im Sinn. Er hat sich in seinem Tugendkampf immer wieder die einzelnen Aussagen der Lehren ver-

gegenwärtigt, hat sich bewährt, indem er ihnen folgte und nicht seinen Neigungen folgte. Er ist durch viele vollzogene Überwindungen ein anderer geworden, ein Kämpfer geworden, über viele seiner alten Neigungen Sieger geworden. In A VII,63 gibt der Erwachte ein Gleichnis für den mit der Heilskenntnis begabten Heilsgänger:

Gleichwie in der königlichen Grenzfestung viele Schusswaffen und Nahkampfwaffen aufgestapelt sind zum Schutze der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, ist der erfahrene Heilsgänger wissensreich, ein Träger des Wissens, hat sich ein großes Wissen im Sinne der Lehre angeeignet. Und jene Wahrheiten, die für den Anfang hilfreich sind, für den mittleren Teil und für das Ende hilfreich sind, hat er heilsgetreu mit allen Konsequenzen ganz und gar verstanden. Das vollkommene geläuterte Heilsleben, das darin gelehrt wird, hat er verstanden. Solche Gesetze kennt er, hat er sich eingeprägt, in Worten gemerkt, im Geist erwogen, mit seinem Anblick durchdrungen. Der mit der Waffe dieses Wissens ausgestattete erfahrene Heilsgänger aber überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige, und er bewahrt sein Herz in Reinheit.

So wie in der Festung viele Waffen aufgestapelt sind, so besitzt der erfahrene Heilsgänger Wahrheitskenntnis mit Erfahrungen, er verbindet die Lehre mit dem Leben und hat dabei ihren Wirklichkeitsgehalt kennengelernt. Dadurch ist er im Geist „gewappnet“ für alle Situationen, für Versuchungen und Krisen. So kann er mit Heilsamem auf die Herausforderungen antworten und sich die Eigenschaften für den Weg zu den Göttern bewahren. Ein solcher kann gewiss sein, auch im himmlischen Dasein sich der Lehre zu erinnern oder an sie erinnert zu werden.

Die vierte Eigenschaft: Loslassen *(cāga)*

Im Lauf dieses ganzen Kampfes und dieser ganz anderen Eindrücke, die er durch die Lehre gewonnen hat, ist seine Grunderwartung der Welt gegenüber völlig geändert. Der normale Mensch – der er nun nicht mehr ist – geht alle Lebewesen und Dinge in der Welt an mit dem Gedanken: „Was habe ich von ihnen, was ist mir angenehm, was ist mir unangenehm." Mit diesem Gedanken war auch er früher an die Dinge herangetreten. Im Lauf der Jahre mit den längeren Tugendübungen, die ihn bis zu dem Zustand des erfahrenen Heilsgängers (*sutavā*) gebracht haben, ist er darin völlig verändert. Er hat die Not des Daseins entdeckt, er hat die Wunschbesessenheit aller Lebewesen auch bei sich entdeckt. Er hat seine Wunschbesessenheit weitgehend gemindert, aber um so mehr hat er sie bei sich und bei allen anderen Wesen erkannt und durchschaut. Und immer mehr ist ihm jetzt, wenn ihm Lebewesen begegnen, deren Wunschbesessenheit vor Augen, deren Wunschhaftigkeit, deren Sehnen nach Wohl und deren Angst vor Wehe. Er ist nicht mehr einer, der hauptsächlich bei den Wesen fragt: „Was habe ich von ihnen", sondern ist einer geworden, der auf Verständnis, Rücksicht, Wohltun, Förderung aus ist. So heißt es von ihm in den Lehrreden (S 55,6, 32, 37, 39, 42):

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

Ihm ist nämlich immer mehr aufgegangen, dass dieser ganze Samsāra nur ein endlos sich wälzender Leidenstraum ist, in dem nichts Bestand hat. Er hat gemerkt, dass er mit seiner Zuneigung zu dem einen und mit seinem Anstoßnehmen, Verurteilen und Abneigen beim anderen immer nur mit dem umwälzenden Samsāra sich mitumwälzt, im Ozean der Leiden treibt. Und er hat gemerkt, dass da nichts anderes hilft als das leise, sichere Zurücktreten, dass man kein Mitgerissener mehr

ist, sondern ein Zuschauer werde – aber kein „kalter Zuschauer“, sondern, wie wir gesehen haben, ein verstehender, allen Wesen Wohl wünschender und ihnen in der bestmöglichen Weise helfender Zuschauer. Durch diese Situation ist beim Heilsgänger die praktische Haltung des Loslassens bestimmt.

In den Reden wird mehrmals berichtet, wie Hausleute den Erwachten bitten, er möge ihnen nur die Wege zeigen zu himmlischer Welt. Sie wüssten zwar, dass erst im Nirvāna das Heil sei, aber der Weg zum Nirvāna dünke sie wie der Sprung in einen Abgrund. Mit diesem Wunsch zeigen solche Menschen, dass sie wohl das anfängliche Vertrauen zum Erwachten und zu seiner Lehre haben, dass sie aber noch nicht den durchschauenden Anblick durch die Existenz haben, der zu ganz anderen Urteilen führt, dass sie also noch nicht Wahrheitskenntnis haben. Wer aber zum Loslassen gekommen ist, der ist zu einer völlig anderen Reife gelangt. Er ist gar nicht mehr vergleichbar mit den Hausleuten, die nur den Weg zum Himmel gewiesen haben wollen.

Die gesamte Heilsentwicklung ist eine Entwicklung, die allmählich fortschreitet. Auf diesem Weg gibt es das Stadium, dass man den gesamten Samsāra so durchschaut, dass man das vollkommene Loslassen als die einzige Rettung erkennt. Der unwissende Mensch in seinem Wahn empfindet sein geträumtes Dasein als den Aufenthalt auf festem Land und die Entwicklung zum Nirvāna, das Erwachen, als einen Sprung in den Abgrund, aber der zur Erfahrung gekommene Mensch versteht sein gegenwärtiges Dasein und die ihm noch bevorstehenden „Leben“ in allen anderen Daseinsformen als das Schwimmen im Ozean, wo er immer nur schwimmen, immer nur sich über Wasser halten muss, um nicht unterzusinken. Er erkennt nun das Nirvāna als das fern am Horizont des Ozeans auftauchende feste Land, als die Küste, als die Sicherheit. Nun lässt er von allem Weltlichen gern los. Nicht mehr sucht er in seinem Ozean nach Angenehmem, denn alle fünf Zusammenhäufungen sind ihm jetzt als Elend offenbar geworden, und er strebt konsequent geradeaus zur Sicherheit, zur Freiheit. Das wird unter

Loslassen verstanden. Da lässt man zuerst das Gröbere los, dann das Feinere – nicht nach einem „objektiven“ Maßstab für grob und fein, sondern: was einer zuerst als das Gröbere empfindet, das lässt er los, und je nach seiner Veranlagung, je nach seinen Tendenzen lässt er nur immer weiter los. Letztlich bedeutet das Loslassen das Auflösen der Wahngemälde, die wie ein Schleier vor der Wirklichkeit hängen. Dies wird in M 140 das höchste heilende Loslassen genannt: das Loslassen von allen Unterlagen, den fünf Zusammenhäufungen.

Die fünfte Eigenschaft : Klarwissen, Weisheit *(paññā)*

Je mehr einer loslässt, um so unbeirrter und durchdringender sieht er die Dinge unverhüllt ohne den täuschenden Schleier, den das Begehren darüber wirft. Der von Gier und Hass Befreite wird durch keine Erscheinung mehr geblendet. Dieser Klarblick *(paññā)*, der sich als höchste der fünf Eigenschaften auch zuletzt entwickelt, führt zur Erlösung.

Der Erwachte hat diese Rede eingeleitet mit den Worten, dass er *die Wiedergeburt je nach dem Anstreben* darlegen wolle. Und wir sehen, dass unterschiedliche Ziele der Wiedergeburt, vom Menschentum ausgehend bis zu den allerhöchsten Daseinsbereichen, genannt worden sind. Darum mag es uns wundern, dass für alle diese sehr unterschiedlichen Ziele doch immer die gleichen fünf Grundvoraussetzungen genannt werden: Vertrauen, Tugend, Wahrheitskenntnis, Loslassen, Klarblick. Wir mögen denken, die Wesen der Sinnensuchtwelt, der formhaften und der formfreien Bereiche sind, wie beschrieben, doch von größter Unterschiedlichkeit, darum müssen doch auch die Bedingungen zum Erreichen der höchsten jenseitigen Ziele vollständig andere sein als die zu den menschennahen Zielen. Wie ist das zu verstehen?

Aus dem Überblick über diese fünf Eigenschaften zeigt sich bereits, dass diejenigen, die nach dieser Lehrrede den

Wunsch haben, nach dem Tod unter geistig vermögenden und hochgestellten Menschen oder den menschennahen Göttern wiedergeboren zu werden, wohl auch alle fünf Eigenschaften, aber die letzteren drei nur ganz schwach und erst keimhaft erworben haben, dass sie hauptsächlich von Vertrauen und von Tugend bewegt sind. Je mehr ein Mensch aber die „letzte Anschauung“ pflegt, d.h. die vom Erwachten aufgezeigten wahren Daseinszusammenhänge, die wirkliche Struktur der Existenz betrachtet, um so mehr werden bei ihm zwangsläufig auch die weiteren der fünf Eigenschaften verstärkt. Und je mehr die höheren der fünf Eigenschaften dann zunehmen, um so mehr auch werden seine Wünsche für seine zukünftige Wiedergeburt davon bestimmt, d.h. sie greifen dann auch zu immer höheren Zielen.

So entwickeln sich die fünf Eigenschaften also aus der Pflege der „rechten Anschauung“ und der „rechten Besinnung“ - den beiden ersten Gliedern des achtgliedrigen Heilsweges - einer Pfeilspitze gleich keilförmig immer weiter bis zur Vollendung: Immer ermöglicht erst die Entwicklung und Verstärkung der unteren (Vertrauen und Tugend) auch der Reihe nach die Entwicklung und Verstärkung der weiteren bis zur letzten: Die gesamte Entwicklung kann durch nichts anderes in Gang gebracht und vorwärtsgetrieben werden als - wie gesagt - durch die Pflege der in den Reden des Buddha vermittelten „rechten Anschauung“ und der „rechten Besinnung“ darüber.

Wenn einer zu den Lehren Vertrauen hat, dann entwickelt er auch in entsprechendem Maß die rechte Verhaltensweise, die Tugend. Dadurch nimmt das Vertrauen weiterhin zu, so dass es immer stärker und umfangreicher ist als die Tugend. Durch die weitere Entwicklung der Tugend breitet sich auch die zuerst nur keimhaft vorhandene Wahrheitskenntnis immer mehr aus. Je mehr diese zunimmt, um so mehr Kraft entsteht zum tugendhaften Wandel, so dass diese immer seine Wahrheitskenntnis überragt, wodurch auch wiederum das Vertrauen noch mehr verstärkt und ausgebreitet wird.

Je breiter diese Entwicklung wird, um so mehr wächst an

ihrer Spitze das zuerst keimhaft vorhandene Loslassen und breitet sich aus mit den gleichen Rückwirkungen auf die davor liegenden drei Eigenschaften und den gleichen Auswirkungen auf die letzte der fünf, den Klarblick, die Weisheit.

Letztlich ist es so, dass jeder, der zu einem tieferen Verständnis der Lehre kommt, sich alle fünf Eigenschaften aneignet - darin sind also alle Nachfolger gleich. Aber in der Stärke der Eigenschaften besteht der Unterschied zwischen den Nachfolgern, und die keilförmig zunehmende Stärke der Eigenschaften, der Grundeigenschaften im Lauf von Jahren und Jahrzehnten der Nachfolge bestimmt dann auch das Verständnis für die höheren Daseinsstätten und eine entsprechende Neigung. Je mehr mit zunehmendem Verständnis der geistig-seelischen Daseinsordnung auch die innere tugendliche Erhellung von Gemüt und Herz fortschreitet mit all ihren Folgen auf die anderen Heilskräfte, um so weniger können den Nachfolger die etwa im Anfang ins Auge gefassten Ziele noch locken, und auf jeden Fall neigt er mit den besseren Kräften seines Herzens dann zu höheren Zielen.

Die Sondervoraussetzungen (von Ziel zu Ziel)

Hier beginnt nun die Wirksamkeit der Sondervoraussetzung:

Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild immer vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort.

In den Reden des Buddha hat das Wort „citta“ den gleichen Sinn wie bei uns das Wort „Herz“ im geistigen Sinn: es bedeutet die Gesamtheit unserer Neigungen, unserer Zuneigungen und Abneigungen. Der Zug unseres Herzens ist auf vielerlei Dinge und Ziele gerichtet und ist ebenso von mancherlei Din-

gen und Zielen abgewandt, oft mit großer unwiderstehlicher Kraft, oft auch mehr oder weniger beherrschbar.

Der Zug unseres Herzens bestimmt weitgehend unser Denken und Anstreben. Unser Denken findet zwar im Geist statt, doch wird es, wo wir ihm nicht wehren, von der Kraft der Triebe des Herzens gelenkt und bewegt.

Wenn es heißt, dass der Nachfolger *auf diese Ziele sein Herz richtet, darin sein Herz befestigt...*, dann heißt das: Wer sich nach einer bestimmten Wiedergeburt sehnt und sie erstrebt, der bringt Opfer, Selbsterziehungsopfer: er gewöhnt sich Dinge ab, von denen er weiß, dass er damit nach dem Tod nicht zu der ersehnten Daseinsform kommen kann, und er gewöhnt sich dazu erforderliche Dinge an.

Jeder Mensch, der sich selbst aufmerksam beobachtet und an sein Tun und Lassen bestimmte Forderungen stellt, hat schon erfahren, dass er manchmal, wenn er durch Lektüre, durch Vortrag oder Gespräch auf irgendwelche guten menschlichen Eigenschaften aufmerksam wurde - sei es Wahrhaftigkeit oder Nachsicht oder Hochherzigkeit – dann eine stärkere innere Freudigkeit empfand, eine Neigung zu dieser Eigenschaft, ja, dass er sie teilweise in sich verspürte und sich nun vornahm, diese in seiner Lebenspraxis hochzuhalten. Aber derselbe Mensch musste zu anderen Zeiten, oft kurz nachher, erfahren, dass sein Sinn und seine Neigung nun doch wieder anders gerichtet war, dass er sich wohl noch der vorherigen Freude und Begeisterung erinnerte, aber diese nicht mehr verspürte. -

Darin zeigt sich die Vielfalt des menschlichen Herzens. Wir sind wohl zu manchem Guten spontan fähig, wir sind aber ebenso spontan auch zu manchem Üblen fähig. Unser Herz ist wie ein wogendes Meer mit Wellenbergen und Wellentälern mit hier mehr sauberem, dort mehr schmutzigem Wasser. (Die Seele des Menschen wird fast in allen Kulturen mit dem Meer verglichen.) So kommt es, dass in vielfältigem Wechsel zunächst die einen und hernach die anderen Züge des Herzens wirksam werden und das Tun und Lassen wie auch die Stim-

mung des Menschen bestimmen wollen.

Wenn aber nun einer beginnt, eines der höheren Daseinsziele für das nächste Leben fest ins Auge zu fassen und *auf dieses Ziel sein Herz zu richten*, dann hat er damit im Geist einen festen Zielpunkt ins Auge gefasst, auf den auch manche Züge seines Herzens gerichtet sind, von dem aber auch manche anders gerichtete Züge und Triebe in seinem Herzen immer wieder ablenken wollen.
Damit beginnt der Kampf. Nachdem er sein Herz darauf gerichtet hat, geht es nun darum, *sein Herz auch darin zu befestigen und sein Herz nach diesen Zielen auszubilden.* Das bedeutet, dass er alle die anderen Triebe seines Herzens, die ihn zu Dunklerem hinreißen wollen, nicht unterdrückt und verdrängt, sondern echt ausrodet.

Alle Triebe des Herzens sind durch entsprechendes Denken entstanden, und alle Triebe des Herzens lassen sich durch entsprechendes Denken auflösen. Hier gilt das vom Erwachten immer wieder genannte geistige Gesetz:

> *Was der Mensch häufig betrachtet und bewegt,*
> *danach wird das Herz geneigt.*

Wenn wir uns die großen Vorzüge von bestimmten Eigenschaften oder Verhaltensweisen oder Zielen öfter und öfter vor Augen führen, dann bilden sich zu diesen Eigenschaften oder Verhaltensweisen oder Zielen immer stärkere Herzensneigungen, oder schon vorhandene nehmen weiter an Kraft zu. Wenn dagegen andere Eigenschaften oder Verhaltensweisen oder Ziele als nachteilig, schädlich, unwürdig erkannt und durchschaut werden und in diesem Sinn öfter und öfter betrachtet und beurteilt werden, dann werden alle Herzensneigungen, die in dieser Richtung bestanden oder bestehen, allmählich immer schwächer und nehmen ab bis zur völligen Auflösung. Das ist der einzige Weg, auf welchem Herzenseigenschaften zunehmen und abnehmen können.

Diese Triebe des Herzens, die unser gesamtes Tun und Las-

sen beeinflussen und lenken, können nur durch geistigen Einfluss beeinflusst werden. Sie sind durch keine physikalischen Einflüsse zu verändern, durch keine Operationen, durch keine Umstellung der Ernährung, durch keine Chemikalien oder sonstigen Behandlungen. Zwar kann durch solche Einflüsse erreicht werden, dass manche der Triebe des Herzens nicht mehr praktisch zum Zug kommen können, weil bestimmte Organe oder Nerven des Körpers still gestellt oder sonstwie beeinflusst worden sind - und so kann es kommen, dass ein Mensch durch solche äußeren Beeinflussungen ein anderes Verhalten im Leben zeigt - dennoch sind damit die verborgenen Triebe des Herzens, die Tendenzen selbst, nicht im geringsten verändert worden, denn diese geistigen Energiegebilde sind nur auf geistigem Wege, durch Denken, entstanden und nur durch Denken auflösbar.

Wenn nun einer mit den besten Neigungen und Eigenschaften seines Herzens eines der höheren Ziele für das nachfolgende Dasein ins Auge gefasst hat, dann wird er alle Herzensneigungen, die schon darauf gerichtet sind, erfreut begrüßen und durch weitere gedankliche Pflege verstärken. Dagegen wird er alle seinem fest ins Auge gefassten Ziel entgegengesetzten Herzensneigungen nun durch aufmerksame und immer wiederholte Betrachtung ihres unwürdigen, schädlichen, schmerzlichen, ja, vernichtenden Charakters allmählich abschwächen bis zur Auflösung. Das ist zu verstehen unter den Worten:

Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt.

Es geht um einen lebenslänglichen Kampf, aber es ist ein Fortschreiten von Stufe zu Stufe.

Das Nirvāna

Je weiter der Mensch in seiner inneren Entwicklung fortschreitet, um so mehr erwächst in ihm nicht nur das Verständnis,

sondern hernach auch die Sehnsucht nach der vollkommenen Befreiung und Freiheit von allen Bedingtheiten und Abhängigkeiten. Darüber sagt der Erwachte:

Weiter sodann, ihr Mönche: da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben und Klarblick erworben. Der gedenkt bei sich: „O dass ich doch das Versiegen aller Wollensflüsse/Einflüsse, die von Wollensflüssen/Einflüssen freie Gemütserlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten in eigener Erfahrung verwirklichen und für immer gewinnen möchte!“ Und er gewinnt das Versiegen aller Wollensflüsse/Einflüsse, die von Wollensflüssen freie Gemütserlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten, in eigener Erfahrung, verwirklicht sie für immer. Ein solcher Mönch, ihr Mönche, kehrt nicht irgendwo oder irgendwohin wieder.

So sprach der Erhabene. Die Mönche waren erhoben und beglückt.

Das Beglückende an der Wegweisung des Erwachten liegt darin, dass sie den Keim dieser zum höchsten Heil führenden fünf Eigenschaften schon in die im Bürgerstand lebenden Menschen legt, die Vertrauen und Sehnsucht nach dem Hellen und Heilen haben, und dass die Ausbildung der fünf Eigenschaften von Anfang an den Übenden und ihren Mitwesen wohltut, weil ja dabei meist nur belastende Dinge – die Untugenden und die störenden und verdunkelnden Herzensbefleckungen – losgelassen werden. So arbeitet der Mensch, der dieser Heilswegweisung folgt, zugleich auch an der Verbesserung der Wiedergeburten, die ihm je nach seinem Wirken als Etappen des Heilswegs noch bevorstehen.

DIE KÜRZERE REDE ÜBER LEERHEIT
121. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Die Lehrrede

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī im Östlichen Park im Palast von Migāros Mutter.

Da nun begab sich der ehrwürdige Ānando eines Abends nach Aufhebung der Gedenkensruhe dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprach der ehrwürdige Ānando zum Erhabenen:

Einst weilte der Erhabene im Land der Sakyer bei Nagaraka, einer Stadt der Sakyer. Damals habe ich vom Erhabenen selbst gehört, selbst es vernommen: „Ich verweile jetzt oft in Leerheit.“ Habe ich es wohl, o Herr, richtig gehört, richtig vernommen, richtig behalten, richtig verstanden? - Ja, Ānando, du hast es richtig gehört, richtig vernommen, richtig behalten, richtig verstanden. Wie früher, so verweile ich auch jetzt oft in Leerheit.

Gleichwie dieser Palast von Migāros Mutter leer von Elefanten, Vieh, Hengsten und Stuten ist, leer von Gold und Silber, leer von einer Ansammlung von Männern und Frauen und nur eine einzige Nichtleerheit aufweist - die Mönchsgemeinde - ebenso, Ānando, hat ein Mönch ***die Wahrnehmung ‚Dorf’*** *aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen,* ***die Wahrnehmung ‚Mensch’*** *aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen,* ***die Wahrnehmung ‚Wald’*** *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der Wahrnehmung ‚Wald’ wendet sich das Herz freudig zu*

(pakkhandati), befriedet sich dabei (pasīdati), steht dabei still (santitthati), fühlt sich dabei befreit (vimuccati). So weiß er: „Was es da an Aufspaltungen (daratha) gibt, die durch die Wahrnehmung ‚Dorf' bedingt sind, die sind hier nicht. Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung ‚Mensch' bedingt sind, die sind hier nicht. Es ist nur noch eine Aufspaltung, nämlich die Wahrnehmung ‚Wald' als einziges." Er weiß: „Leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung ‚Dorf', leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung ‚Mensch'. Es gibt nur diese eine Nichtleerheit, nämlich die Wahrnehmung ‚Wald' als einziges." Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er (bhavati) eine wirkliche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt [205].

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung ‚Mensch' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung ‚Wald' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, ***die Wahrnehmung ‚Erde'*** *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der Wahrnehmung ‚Erde' wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. So wie eine Stierhaut frei von Falten wird, wenn sie mit hundert Nägeln voll aufgespannt wird, genauso hat ein Mönch, was es auf dieser Erde an Erhebungen und Vertiefungen, an Flussläufen, an wüstem und waldigem Gebiet, an Bergen und Tälern gibt, alles aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung ‚Erde' nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Er weiß: „Was es da an Aufspaltungen gibt,*

---

[205] wörtlich suññat-āva-khan >kramati) = Leerheit steigt herab

die durch die Wahrnehmung ‚Dorf', ‚Mensch' bedingt sind, die sind hier nicht. Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung ‚Wald' bedingt sind, die sind hier nicht. Es ist nur noch eine Aufspaltung, nämlich die Wahrnehmung ‚Erde' als einziges." Er weiß: „Leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung ‚Mensch', leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung ‚Wald'. Es gibt nur diese eine Nichtleerheit, nämlich die Wahrnehmung ‚Erde' als einziges." Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er eine wirkliche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt.

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung ‚Wald' entlassen, die Wahrnehmung ‚Erde' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung der Vorstellung ***‚Ohne Ende ist der Raum'*** *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum' wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Er weiß: Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung ‚Wald' - durch die Wahrnehmung ‚Erde' - bedingt sind, die sind hier nicht. Es ist nur noch eine Aufspaltung, nämlich die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum' als einziges." Er weiß: „Leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung ‚Wald' - auf die Wahrnehmung ‚Erde'. Es gibt nur diese eine Nichtleerheit, nämlich die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unbegrenzt ist der Raum' als einziges." Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er eine wirk-*

liche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt.

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung ‚Erde' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung der Vorstellung ***‚Ohne Ende ist die Erfahrung'*** *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung' wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Er weiß: „Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung ‚Erde' bedingt sind, die sind hier nicht. Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unendlich ist der Raum' bedingt sind, die sind hier nicht. Es ist nur noch eine Aufspaltung, nämlich die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung' als einziges." Er weiß: „Leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung ‚Erde', leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unbegrenzt ist der Raum'. Es gibt nur diese eine Nichtleerheit, nämlich die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unbegrenzt ist die Erfahrung' als einziges." Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er eine wirkliche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt.*

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Wahrnehmung der Vorstellung ***‚Es gibt nicht***

irgendetwas' *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der Wahrnehmung der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas' wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Er weiß: „Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unendlich ist der Raum' bedingt sind, die sind hier nicht. Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unendlich ist die Erfahrung' bedingt sind, die sind hier nicht. Es ist nur noch eine Aufspaltung, nämlich die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas' als einziges." Er weiß: „Leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unbegrenzt ist der Raum', leer ist dies in Bezug auf die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Unbegrenzt ist die Erfahrung'. Es gibt nur diese eine Nichtleerheit, nämlich die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas' als einziges." Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er eine wirkliche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt.*

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung' - ‚Es gibt nicht irgendetwas' - aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, ***‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung'*** *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Er weiß: „Was es da an Aufspaltungen gibt, die durch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung' - ‚Es gibt nicht irgendetwas' - bedingt sind, die sind hier*

nicht. Es ist nur noch eine Aufspaltung, nämlich die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung als einziges. Er weiß: „Leer ist dies in Bezug auf die Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung' - ‚Es gibt nicht irgendetwas'. Es gibt nur diese eine Nichtleerheit, nämlich die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahr-nehmung als einziges." Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er eine wirkliche, richtig durchgeführte, reine Leerheit, die über ihn kommt.

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die ***durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Einheit des Gemüts*** *(animitta cetovimutti* = Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung) *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der durch keine Eigenschaft zu bezeichnenden Einheit des Gemüts wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit.*

Er erkennt: „Aufspaltungen, die durch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas' bedingt sind, sind hier nicht. Aufspaltungen, die durch die Wahrnehmung ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung' bedingt sind, sind hier nicht, und nur eine Spaltung ist geblieben, nämlich dieser Sechssinnenkörper als Bedingung des Lebens." Er weiß: „Leer ist diese Wahrnehmung in Bezug auf ‚Es gibt nicht irgendetwas', leer ist diese Wahrnehmung in Bezug auf ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung'. Es

gibt nur diese Nichtleerheit, diesen Sechssinnenkörper als Bedingung des Lebens.“

Das, was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er eine wirkliche, richtig durchgeführte reine Leerheit, die über ihn kommt.

Weiter sodann, Ānando, hat ein Mönch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die Vorstellung ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung' aus der Aufmerksamkeit des Geistes entlassen, die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Einheit des Gemüts (animitta cetovimutti = Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung) *nimmt er als einziges in die Aufmerksamkeit des Geistes. Der durch keine Eigenschaft zu bezeichnenden Einheit des Gemüts wendet sich das Herz freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Aber er weiß: „Auch diese durch keine Eigenschaft zu bezeichnende Einheit des Gemüts* ***ist etwas Geschaffenes (abhisankhato), Beabsichtigtes (abhisañcetayito), und alles irgendwie Geschaffene, Beabsichtigte ist unbeständig, ist dem Vergehen unterworfen.“***

*Wer das weiß und sieht, dessen Herz ist befreit von dem Wollensfluss nach Sinnendingen / den Einflüssen durch Sinnendinge (kāmāsavā), dem Wollensfluss nach Seinwollen / den Einflüssen durch Seinwollen, Weitersein-Wollen, So-sein-Wollen (bhavāsavā) - dem Wollensfluss Wahn / den Einflüssen durch Wahn (avijjāsavā). Wenn er so befreit ist, kommt ihm das Wissen „****Erlösung ist****. Versiegt ist die Kette des Immer-wieder-Geborenwerdens-und-Sterbens, beendet ist der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun ist. ‚Nichts mehr nach diesem hier'“, weiß er da.*

Ein solcher erkennt: „Aufspaltungen, die durch den Wollensfluss nach Sinnendingen - den Wollensfluss nach Sein - den Wollensfluss nach Wahn bedingt sind, die gibt es nicht. Es gibt nur eine Spaltung: nämlich dieser Sechssinnenkörper als Bedingung des Lebens.“

Er weiß: „Leer ist diese Wahrnehmung von dem Wollensfluss nach Sinnendingen - dem Wollensfluss nach Sein - dem Wollensfluss nach Wahn. Es gibt nur diese Nichtleerheit, diesen Sechssinnenkörper als Bedingung des Lebens.“ Das was nicht da ist, das erkennt er als Leerheit. Von dem, was übrig geblieben ist, weiß er, dass es ist, dass es das gibt. So erwirkt er die wirkliche, richtig durchgeführte reine, ***allerhöchste Leerheit****, die über ihn kommt.*

Welche Mönche und Brahmanen, Ānando, auch immer in der Vergangenheit in die wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit eintraten und darin verweilten, sie alle traten in eben diese wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit ein. Welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Zukunft in die wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit eintreten und darin verweilen werden, sie alle werden in eben diese wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit eintreten und darin verweilen. Welche Mönche und Brahmanen auch immer jetzt in die wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit eintreten und darin verweilen, sie alle treten in eben diese wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit ein und verweilen darin. Daher, Ānando, solltest du dich so üben: „Wir wollen in wirkliche, richtig durchgeführte, reine, allerhöchste Leerheit eintreten und darin verweilen.“ So habt ihr euch, Ānando, zu üben.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Ānando über das Wort des Erhabenen.

Erklärung der Lehrrede

M 151 (als Einleitung)

Als Einleitung zu unserer Lehrrede sei hier die Lehrrede M 151 „Läuterung beim Almosengang“ knapp zusammengefasst vorangestellt. Der Erwachte beschreibt in ihr die sichtbare Auswirkung des Zustands der Leerheit bei dem Geheilten Sāriputto und nennt auch die Voraussetzungen, die Vorbedingungen, um diesen Zustand zu erreichen, nämlich die Übung im Erkennen von Gier, Hass, Blendung des Übenden bei sich selbst und den Kampf um Überwindung übler sowie die Entfaltung von guten Eigenschaften.

Der Erwachte fragt Sāriputto:
Heiter und klar ist dein Gesicht, strahlend und rein ist deine Gesichtsfarbe. In welchem Zustand verweilst du viel? -

Sāriputto antwortete*: Zur Zeit weile ich oft im Zustand der Leerheit.-* Der Erwachte stimmte Sāriputto zu:
Gut, gut, Sāriputto, dass du jetzt oft im Zustand eines großen Mannes verweilst. Große Männer verweilen in der Leerheit (suññatā).-

Sāriputto ist ein Geheilter, ein Vollendeter, der das Ziel erreicht hat, ein „großer Mann“. Die Triebe sind aufgelöst, da ist keinerlei Anziehung und Abstoßung mehr, und wenn keine Aufgaben an Sāriputto herantreten, dann verweilt er ohne Aufmerksamkeit des Geistes auf irgendetwas - eben in der Leerheit - in der höchstmöglichen Stille, die in Vollendung nur einem Geheilten möglich ist. Dieser Zustand völliger Stille ist dem Gesicht des Geheilten noch eine Zeit danach anzusehen: es ist rein, hell, strahlend.

Wenn ein Mönch diesen Zustand erreichen möchte, dann empfiehlt der Erwachte (in M 151) die folgenden Übungen mit dem Endergebnis der Triebversiegung:

Wenn ein Mönch sich wünscht: „Möchte ich oft in Leerheit verweilen“, dann soll er sich vor Augen führen:
„Auf dem Pfad, auf dem ich nach dem Dorf um Almosen ging oder an dem Ort, an dem ich um Almosen umherging oder auf dem Pfad, auf dem ich von der Almosenrunde zurückkehrte, gab es da bei mir bei den Formen, die durch das Auge (mit dem innewohnenden Luger) erfahrbar sind, - durch das Ohr - durch die Nase - durch die Zunge - durch den ganzen Körper (mit den jeweils innewohnenden Trieben) - *erfahrbar sind und bei den durch den Geist (mit dem innewohnenden Denker) erfahrbaren Gedanken - irgendwelche Begierde oder Hass oder Blendung oder Widerstreben im Gemüt?“*

Wenn ein Mönch, der sich so erforscht, erkennt: „Auf dem Pfad, auf dem ich nach dem Dorf um Almosen ging oder an dem Ort, an dem ich um Almosen umherging oder auf dem Pfad, auf dem ich von der Almosenrunde zurückkehrte, stieg bei mir bei den Formen, die durch das Auge (mit dem innewohnenden Luger) erfahrbar sind, - durch das Ohr - durch die Nase - durch die Zunge - durch den ganzen Körper (mit den jeweils innewohnenden Trieben) - *erfahrbar sind und bei den durch den Geist (mit dem innewohnenden Denker) erfahrbaren Gedanken - Begierde, Gier oder Hass oder Blendung oder Widerstreben im Gemüt auf“, dann soll er darum kämpfen, diese üblen, unheilsamen Regungen zu überwinden.*

Wenn aber ein Mönch, der sich so erforscht, erkennt: „Auf dem Pfad, auf dem ich nach dem Dorf um Almosen ging oder an dem Ort, an dem ich um Almosen umherging oder auf dem Pfad, auf dem ich von der Almosenrunde zurückkehrte, stieg bei mir bei den Formen, die durch das Auge (mit dem innewohnenden Luger) erfahrbar sind, - durch das Ohr - durch die Nase - durch die Zunge - durch den ganzen Körper (mit den jeweils innewohnenden Trieben) - *erfahrbar sind und bei den*

durch den Geist (mit dem innewohnenden Denker) erfahrbaren Gedanken - keinerlei Begierde oder Hass oder Blendung oder Widerstreben im Gemüt auf", dann kann er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.

Weiter erforscht sich der Mönch:
„Hab ich die fünf Sinnensucht-Bezüge aufgehoben,
die fünf Hemmungen aufgehoben,
die fünf Zusammenhäufungen durchschaut,
die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung entwickelt,
die vier Kämpfe entwickelt,
die fünf Heilskräfte entwickelt,
die sieben Erwachungsglieder entwickelt,
den achtgliedrigen Weg entwickelt,
innere Ruhe und Klarblick entwickelt,
Weisheit und Erlösung entwickelt?"
Durch Erkennen des Üblen bei sich, durch Aufhebung des Üblen, Durchschauung, Entwicklung des Guten und Verwirklichung der Triebversiegung ist ein solcher Mönch „ein großer Mann", der in der Leerheit verweilen kann.

So weit die Lehrrede M 151.

Fortschreitende Abschichtung, fortschreitende Entleerung

Die Entwicklung bis zur vollständigen Triebbefreiung ist eine fortschreitende Abschichtung, eine fortschreitende Entleerung von allem Bedingten, Wandelbaren und darum Leidvollen, bis zuletzt das Nichtbedingte, Nichtwandelbare und darum Leidfreie übrig bleibt.

So wie alle Geräusche durch bestimmte Bedingungen bedingt sind, während die Stille, die völlige Geräuschlosigkeit durch nichts bedingt ist, ganz ebenso auch sind die fünf Zusammenhäufungen in allen ihren Erscheinungsmöglichkeiten jeweils durch Ergreifen bedingt. Nur die Freiheit von den fünf

Zusammenhäufungen, das Nibbāna, ist durch nichts bedingt - so wie die Stille durch nichts bedingt ist. Sie besteht immer, besteht auch dann, wenn sie durch augenblickliche Geräusche übertönt und überdeckt wird und darum nicht bemerkt werden kann. Alle Töne und Geräusche aber sind durch Bedingungen bedingt, und zwar jedes Geräusch durch seine ganz bestimmte Bedingung. Mit jeder Veränderung der Bedingungen wandelt sich auch das betreffende Geräusch. Die Stille aber ist durch nichts bedingt.

Ganz ebenso auch ist das Nibbāna das Unbedingte, das Ungewordene. Es wird nicht etwa durch den übenden Mönch allmählich gebaut und gestaltet und zum Entstehen gebracht - dann wäre es ja nicht das Unbedingte, Ungewordene, Ungeborene. Die Übung des Mönchs besteht nicht im allmählichen Aufbau des Nibbāna, sondern seine Übung besteht in der Abschichtung, in der Entleerung von allem Gewordenen, Bedingten, Geborenen, Wandelbaren und darum Leidvollen, bis nach Vollendung der Abschichtung und Entleerung von allem Gewordenen das Ungewordene, Unzusammengesetzte, das Nibbāna völlig freigelegt ist.

Genauso wie durch Aufhebung derjenigen Bedingungen, die zu den gröbsten Geräuschen führen, diese aufhören, dann durch Aufhebung der Bedingungen, die zu den mittelstarken Geräuschen führen, auch diese aufhören und endlich durch Aufhebung der Bedingungen für die feinsten Geräusche auch diese zur Ruhe kommen und dann die immer vorhanden gewesene Stille allein übrig bleibt und nun erfahren werden kann, genau so werden durch Abweisung des bisher Zusammengehäuften die fünf Zusammenhäufungen immer geringer, immer dünner und immer weniger, bis nachher nichts mehr von ihnen übrig bleibt und damit das Ungewordene, das in zeitloser Unwandelbarkeit bestand und besteht, aber wegen der groben Zusammenhäufungen nicht erfahren werden konnte, nur noch das einzig Bestehende ist. Das ist der Weg der Abschichtung, der Entleerung.

Abschichtung, Entleerung von Untugend und Herzensbefleckungen

Zunächst geht es um Übungen, die denjenigen Übungen, die in unserer Lehrrede erwähnt sind, vorausgehen: Als erstes empfiehlt der Erwachte den Erwerb der Tugend, die Abschichtung üblen Redens und Handelns. Als zweites nennt der Erwachte die Aufhebung übler Gesinnungen. Solange ein Mensch noch mehr oder weniger im üblen Reden und Handeln befangen ist, dieses nicht ausgerodet und überwunden hat, solange er in den verschiedenen Situationen noch andere verleumden kann, zürnend schelten und drohen kann, andere verletzen kann, so lange merkt er kaum oder nur sehr schwer die verschiedenen Herzensbefleckungen, wie Zorn, Neid, Überheblichkeit usw., und solange er diese nicht merkt, kann er sie auch nicht überwinden.

Erst dann, wenn die rohesten Auswirkungen des inneren Gewoges im Bereich des Redens und Handelns abgeschichtet sind, wenn eine größere Beruhigung eingetreten ist, wenn der Mensch nicht mehr in den tausendfältigen groben Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen ertrinkt und erstickt, dann kann er die eigenen Herzensbefleckungen, die verschiedenen üblen Gesinnungen bei sich erkennen. Die Herzensbefleckungen bilden den Wurzelbereich für übles Reden und Handeln. Wer sich selbst beobachtet, der wird erkennen, dass es kein übles Wirken in Worten oder Taten gibt, das nicht aus unguten Gesinnungen, aus Herzensbefleckungen, wie Habsucht, Antipathie bis Hass, Zorn, Feindseligkeit, Empfindlichkeit und Stolz, Starrsinn, Rechthaberei usw. hervorgeht. Weil das Herz so befleckt ist, kann es, wenn man nicht Acht gibt, sich nicht Zügel anlegt, zu den groben Formen der Rede und des Handelns und in der Lebensführung kommen.

Abschichtung, Entleerung von Sinnensucht

Die Entleerung von den Herzensbefleckungen ist ein Prozess, der lange Zeit in Anspruch nimmt. Und erst dann, wenn der

Übende durch diese Bemühungen innerlich sauberer und heller geworden ist, wenn die groben Schläge der inneren Leidenschaften zur Ruhe gekommen sind, kann er in einer solchen größeren Stille das sinnliche Begehren selbst erkennen, das unmittelbar aufkommende Verlangen nach diesen und jenen sinnlichen Erlebnissen.

Das sinnliche Begehren ist wiederum der Wurzelbereich für alle Herzensbefleckungen. Je mehr der Nachfolger in der Beobachtung seiner inneren Vorgänge und im Umgang mit sich selbst Erfahrung gewinnt, um so mehr erkennt er diesen Zusammenhang: Nur wenn er mehr oder weniger starke Anliegen an diese durch sinnliche Wahrnehmung bewusst gewordene Welt hat, wenn er dieses und jenes begehrt und verlangt, da kann, wenn es erlangt wird, Geiz, Überheblichkeit, Rausch, Leichtsinn usw. aufkommen und kann, wenn er nicht erlangt, wonach er verlangt, Antipathie bis Hass, Zorn und Feindseligkeit, Neid usw. aufkommen. Die Herzensbefleckungen bestehen also nicht selbstständig, sondern sind entstanden aus der tieferen Wurzel des Begehrens, dem inneren Hunger und Dürsten nach diesem und jenem Erlebnis.

Der religiöse Mensch, der die Gefahr der Sinnensucht und dadurch bedingt das Abgleiten in dunkle Art und dunkles Erleben fürchtet, hat durch Belehrung und bei sich selbst erfahren, dass alles Erlebte nicht tauglich ist, sich dabei niederzulassen und einzugewöhnen, weil es bald wieder vergeht und darum leidvoll ist. Als Mönch erfüllt er ganztägig nach Anleitung des Erwachten Herz und Gemüt mit dem Gedanken an die Gleichheit aller Wesen, erzeugt liebevolle, schonende, nicht messende Gedanken und Empfindungen, und die egoistischen, selbstsüchtigen Gedanken und Empfindungen - Habsucht, Antipathie bis Hass, Zorn, Neid - lösen sich allmählich auf. Er entdeckt das Herz als die Quelle weltunabhängigen Wohls und ist auf dem Rückzug von der Welt, der ihm nicht Verzicht ist, sondern Erlebnis inneren Wohls. Ein solcher hat die Neigung zu sinnlichem Erleben aufgehoben, aber durch die

undenkbar lang gepflegten Gewohnheiten denkt der Geist an „Dorf, Mensch, Wald“.

Der Mönch geht um Almosenspeise ins Dorf mit seinen unterschiedlichen Häusern, Gärten und umliegenden Feldern. Unterschiedliche Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Stimmungen geben ihm Almosenspeise, und danach kehrt er in die Abgeschiedenheit des Waldes zurück. Dieser Tagesablauf macht einen Teil seines Denkens aus, der ihn noch mit der Sinnensuchtwelt verknüpft, und diesen Teil empfiehlt der Erwachte in unserer Lehrrede durch die Übung der Leerheit aufzuheben.

In dieser Übung entlässt er bewusst die Gedanken der Vielfalt „Dorf, Mensch“, entleert sich von ihnen und richtet die Aufmerksamkeit auf die Vorstellung „Wald“ als Einheit - nicht als Häufung verschiedenartiger Bäume, Pflanzen und Tiere, sondern als Ganzes, wie es z.B. der Dichter *Matthias Claudius* ausdrückt: *Der Wald steht schwarz und schweigend...* Dieser beruhigenden Wahrnehmung wendet sich das Herz freudig zu, wird still, fühlt sich befreit von der Unruhe der Vielfalt.

Die Vollendeten, die das Heil gewonnen haben, sagen, dass der von uns erfahrene Zustand einer Vielfalt durch eine krankhafte Aufspaltung der Wahrnehmung in Ich und Umwelt, in Ich und Du besteht, dass dies eine schmerzliche Krankheit ist, ein Zerrissensein und ein Auseinanderklaffen *(daratha)* mit dementsprechend schmerzlicher Zerreißspannung. So sagt der Erwachte (M 18):

Was man wahrnimmt, das bedenkt man, damit beschäftigt man sich im Geist. Und was man bedenkt, das stellt man sich gegenüber (yam vitakketi, tam papañceti). Dadurch, dass der Mensch sich etwas gegenüberstellt (papañceti), erzeugt er die Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung (papañca-saññā-sankhā), den Luger, Lauscher...., an den erfahrbare Formen als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten.

Es kommt darauf an, wie stark der Übende den Wahrnehmungen Beachtung, Aufmerksamkeit schenkt. Der Erwachte sagt: *Durch Aufmerksamkeit werden alle Erscheinungen erzeugt. (A X,58)* Der Mensch malt sich auf Grund der scheinbar absichtslosen Beachtung immer stärker die Dinge aus. Nur was er nicht beachtet, das wird nicht ausgemalt. Die zugelassene oder erzeugte Aufmerksamkeit für dieses oder jenes, veranlasst durch die Erfahrung oder Belehrung, dass dieses Ding angenehm oder wichtig, der Aufmerksamkeit wert sei, dass man es haben müsse, dass man so tun müsse usw., ist der Keim aller Dinge, aller Erscheinungen. Worauf der Geist sich richtet, das bedenkt er, das stellt „er sich" gegenüber: die Aufspaltung in Ich und Umwelt (Mensch und Gegenstand) wird befestigt - immer wieder, immer wieder.

Das Pāliwort für Wahrnehmung *saññā* setzt sich zusammen aus der Vorsilbe *sam* (zusammen) und der Wurzel *jña* (erkennen). *Saññā* heißt also zusammen erkennen. Das bedeutet, dass unser Wahrnehmen aus den beiden genannten Quellen zusammengesetzt ist, dass wir die herantretende Sache selber, die Ernte unserer früheren Saat, nicht so wahrnehmen, wie sie ist, sondern dass unsere Triebe jedes Erlebnis, bevor es wahrgenommen wird, schon färben und bemalen mit ihrem triebhaften Urteil, das dann wahrgenommen wird. Dieser Sachverhalt zeigt sich in M 146, wo das dem Menschen innewohnende Begehren als Lampe gesehen wird, welche alle durch früheres Wirken ankommenden Erscheinungen beleuchtet und übergießt und dadurch einen flackernden Schatten dieser durch früheres Wirken geschaffenen Erscheinungen verursacht. Diesem Schatten ist die Wahrnehmung vergleichbar.

In D 9 wird gefragt: *Woher kommt die Wahrnehmung?* - Der Erwachte antwortet: *Durch Übung geht die eine Wahrnehmung auf, und durch Übung geht die andere Wahrnehmung unter.* - Durch Übung wird das Herz geändert. Aus geläutertem, gereinigtem, entleertem Herzen geht geläuterte, gereinigte, von Vielfalt entleerte Wahrnehmung hervor.

Entleerung des Geistes von Dorf, Mensch

In unserer Lehrrede beachtet der Mönch nicht die Wahrnehmung „Dorf, Mensch“, weist alle aufsteigenden Gedanken darüber ab. Da der unruhige Geist aber nicht so schnell ganz stillgestellt werden kann - der Erwachte vergleicht ihn mit einem Affen, der in ständiger Bewegung von Ast zu Ast springt - weil er etwas zum Beachten, Bedenken haben muss, um keinen Mangel zu leiden, so nimmt er freudig als einzige Wahrnehmung „den Wald als Ganzes“ in die Aufmerksamkeit und bleibt dabei. Durch den Wegfall der Vielfalt-Wahrnehmung „Dorf, Mensch“ kommt das Empfinden einer befreienden „reinen“ Leerheit von der Vielfalt des Formandrangs über ihn. Die Geisterfahrung braucht nicht mehr durch Zügelung zurückgehalten werden, sie ist von Vielfalt gereinigt, weil das Herz vorher vom Verlangen nach Vielfalt gereinigt ist. Einzig das Verlangen nach der Wahrnehmung „Wald“ besteht noch.

Aufmerksamkeit ist auf „Erde als Ganzes“ gerichtet

In der nächsten Entleerungs-Übung entlässt der so weit Fortgeschrittene auch die Aufmerksamkeit auf den Wald und stellt sich nun die Erde als eine glatt gespannte Stierhaut ohne Falten vor - wir könnten uns die Erde als glatte Scheibe vorstellen - gereinigt von jeglichen landschaftlichen Einzelheiten. Damit sind alle gefühlsbesetzten Wahrnehmungen von Wald, Tal, Gebirge, Schluchten, Wiesen, Feldern, Meeren entlassen, die Erde allein als Grundlage, als Festes, als reine Form wird in die Aufmerksamkeit genommen. Damit ist die Vielfalts-Wahrnehmung noch mehr reduziert, die empfundene Leere ist noch reiner, wird als noch befreiender empfunden.

Aller Sinnensuchtwahrnehmung liegt die Wahrnehmung von Formen zugrunde. Ohne Formerlebnis kann es keine „Gegenstände“ geben. Der Form-Wahrnehmung liegt die Raum-Wahrnehmung zugrunde als Korrelat zur Form. Der Raum wiederum könnte nicht erwähnt werden, wenn es keine Erfahrung gäbe. Man könnte bei der Betrachtung, wie eines sich aus dem anderen ergibt, theoretisch meinen, man brauche mit der Abschichtung oder Entleerung nicht beim Allerersten, der Untugend und der Aufhebung von Herzensbefleckungen anzufangen, könne schon etwas höher ansetzen. Aber es verhält sich eben mit dem Menschen und dem Ergreifen der Wesen nicht so wie mit einer kleinen Pflanze, die man mit einem Griff mitsamt ihrer Wurzel aus der Erde herausreißen kann, sondern es verhält sich mit dem dürstenden Begehren und dem Ergreifen, das die Wesen an sich haben, ebenso wie mit den Wogen des Meeres nach einem heftigen Sturm, die eben nicht plötzlich zur Ruhe kommen können, sondern nur allmählich zur Verebbung kommen vom gröbsten Gewoge zum mittleren Gewoge und so fort, bis zuletzt die See wieder spiegelglatt geworden ist. Ebenso auch kann das Gewoge der menschlichen Triebe von den groben und gröbsten Trieben und Leidenschaften und den daraus sichtbar hervorgehenden verletzenden Worten und Taten bis zu den mittleren Trieben, die den allermeisten Menschen noch unbekannt sind, und bis zu den feinsten, völlig unerkannten und dem normalen Menschen fast unbegreiflichen Trieben nur allmählich zur Ruhe kommen.

Weil es sich so verhält, darum lehrt der Erwachte ausdrücklich in allen seinen Lehranweisungen immer wieder den Weg der allmählichen Abschichtung und Entleerung. Er sagt ausdrücklich, dass die Entleerung allmählich angegangen werden müsse dass man mit dem Gröbsten zu beginnen habe, dann das Feinere angehen müsse, bis zuletzt das Feinste abzutun sei.[206]

---

[206] S. auch die Lehrreden M 24, 39, 53, 66, 85, 105, 106, 107, 117, 125 u.a.

Wenn Freunde meinen, dass sie nichts Besseres tun könnten, als die eigentlichen Wurzeln, die letzten und vorletzten Schichten sogleich abzutun und dass damit alles Gröbere entwurzelt wäre und zusammenbrechen müsste, dann spricht daraus eine große Unkenntnis von dem Gewicht und der Wucht der groben und schweren, den Menschen bewegenden Tendenzen und Leidenschaften und eine Unkenntnis über die tiefe Verborgenheit und Unerreichbarkeit jener letzten und tiefsten Ergreifens-Schichtungen, über deren Wesen man sich überhaupt nicht klar werden kann, solange man sich von den ersten Schichten nicht entleert hat. Es spricht daraus eine geringe Selbsterkenntnis. Und darum müssen solche Freunde im Lauf ihres unglücklichen Vorgehens entweder diese Selbsterkenntnis noch nachholen, müssen damit zur rechten Auffassung über die Notwendigkeit der allmählichen Entleerung kommen, oder sie müssen scheitern.

Solches schmerzliche und bedauerliche Scheitern auch von ernsthaft im religiösen Sinn sich übenden Menschen gibt es überall in der Geschichte der Religionen, gab es im Buddhismus zur Zeit des Erwachten und gibt es auch heute im Osten und auch hier im Westen bei uns. Der Erwachte sagt, dass er nur Wegweiser sei, dass er den Weg genau beschreibe, dass er es aber nicht verhindern könne, wenn manche trotz seiner genauen Beschreibung des Wegs andere Wege gingen.

Die Tragik eines solchen falschen Vorgehens, das ein ganzes Leben fehlleiten kann, liegt darin, dass hier ein an sich richtiger Grundgedanke besteht, dass er aber durch Verwechslung auf einem falschen Gebiet angewandt wird. Es ist nämlich in Wirklichkeit so, dass man auf einem bestimmten Gebiet nicht tief genug ansetzen kann, ja, bis zum Grund durchgedrungen sein muss, um überhaupt Aussicht zu haben, dass man in seinen Läuterungsbemühungen bis an das Ziel gelangen kann. Dieses Gebiet aber ist nicht der Läuterungskampf selbst, sondern ist die Voraussetzung dafür: es ist die heilende rechte Anschauung.

Die rechte Anschauung, die erste Stufe des achtgliedrigen Wegs, kann gar nicht umfassend und tief genug sein und werden. Solange die rechte Anschauung noch triebbesetzt ist und von daher von Blendung und Wahn bestimmt, kann ein solcher Mensch in keiner Weise mit ihr zur Triebversiegung kommen. Es ist also wichtig, dass sich der Nachfolger mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln bemüht, so bald wie möglich die vollkommen richtige, die „heilende rechte Anschauung“ zu bekommen. Darunter wird diejenige Anschauung verstanden, welche die gesamten hier aufgezeigten Schichten vollständig entlarvt und gründlich durchschaut als Leidensschichten.

Nur wer zu diesem Anblick, zu dieser Kenntnis gekommen ist, für den werden von da an alle diese Schichten endgültig verneint, es besteht endgültig eine innere Abwendung gegenüber diesen Schichten. Und erst damit ist die Voraussetzung für ihre Überwindung geschaffen. Nachdem sie als negativ, als leidträchtig erkannt sind, da erst kann ihre Abschichtung, die Entleerung von ihnen praktisch und richtig beginnen. Die praktische Abschichtung und Entleerung aber geschieht allmählich und vom Gröbsten zum Feinsten.

Friedvolle Verweilungen *(santa vihāra)*

Entleerung von Form

Die nächste Entleerungs-Übung nach Entlassung auch der Wahrnehmung ‚Erde’ ist die Überwindung der Form durch die Wahrnehmung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum’. Erst wenn der Mönch im Lauf beharrlicher Übung das verlangende Begehren nach den tausendfältigen Dingen dieser Welt in immer wiederholter Durchschauung ihres elenden Charakters gemindert und gemindert und so allmählich aufgelöst hat, dann durchschaut er auch alle wahrgenommenen Dinge als leer und sinnlos. Nun erst, nachdem er nicht mehr zwischen „köstlichen“ und „ekelhaften“ Dingen unterscheidet, zwischen

sympathischen und unsympathischen, nachdem er durch Aufhebung des sinnlichen Begehrens die Sinnlosigkeit aller Dinge erkennt, da auch sind sie ihm nichts anderes mehr als leere Formen.

In M 140 und M 43 wird gesprochen von der von den fünf Sinnesdrängen befreiten, abgelösten, gereinigten, geläuterten Geist-Erfahrung, der geläuterten programmierten Wohlerfahrungssuche. Die frühere automatische Wohlsuche bei Formen, Tönen usw. ist abgetan. Sie ruht jetzt und erfährt herzunmittelbares Wohl. Dem Affen brauchen nicht mehr die Türen zugehalten werden, der Affe, der Denker, die programmierte Wohlerfahrungssuche, ist gebändigt. Alles früher dem Körper innewohnende Begehren und Hassen, alle Anziehungen und Abstoßungen in Bezug auf die Sinnendinge sind aus dem Körper entfernt. Ein solcher lebt nicht nur momentan *abgelöst von sinnlichen Begehrungen, abgelöst von heillosen Gedanken und Gesinnungen,* sondern er ist in seinem ganzen Wesen vollkommen allen Begierden und unheilsamen Dingen entfremdet. Er ist reinen Herzens, ohne Verlangen nach Sinnendingen, und darum ist auch die Geist-Erfahrung, die programmierte Wohlerfahrungssuche, geläutert, gereinigt, ist auf nichts Weltliches mehr gerichtet.

Der von Begehren gejagte und getriebene Mensch sieht nicht, dass die Gegenstände seines Begehrens nichts anderes sind als Formen. Sein krankhaftes Verlangen lässt die eine Form köstlich und süß erscheinen, die andere abstoßend und ekelhaft. Dieselbe Form, die ihm köstlich erscheint, erscheint einem anderen Wesen abstoßend, und was dem anderen köstlich erscheint, das erscheint ihm abstoßend. Dieser Wahn kommt vom sinnlichen Begehren. Mit der Ausrodung des Begehrens schwindet dieser Wahn, und die Form zeigt ihre Leerheit und Sinnlosigkeit. Nun erst, nachdem er durch die Überwindung des sinnlichen Begehrens nicht mehr fasziniert wird von den Dingen, nachdem die vielfältigen Erscheinungen nicht mehr Entzücken und Abscheu auslösen, sondern ihn gleichmütig lassen, nun erst entdeckt er die Formhaftigkeit dieser gan-

zen durch sinnliche Wahrnehmung bedingten Welt und entdeckt die Leerheit dieser Formhaftigkeit. Ein Haufen von Scherben ist ihm die Welt, und stets, wenn er diesen Anblick gewinnt, findet er in sich heiteren Frieden, unbedürftig der Welt, unabhängig von ihr, unverletzbar durch sie. So kommt er nach und nach zur Überwindung der Form.

Durch die Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum' wird Form aufgehoben.

Diese Vorstellung wird in den Lehrreden (D 9 u.a.) wie folgt beschrieben:
Nach Überwindung aller Form-Wahrnehmung, Übersteigung der Gegenstandswahrnehmungen, durch Nichtbeachtung der Vielfaltswahrnehmungen gewinnt er unter dem Leitbild ‚Ohne Ende ist der Raum' die Vorstellung des unbegrenzten Raumes.
Mit ‚unbegrenztem Raum' ist nicht der nach „außen" unbegrenzte, der sogenannte endlose Raum gemeint, sondern der Raum ohne Inhalt, ohne Formen. In M 28 wird ein Haus oder der Leib des Menschen - und damit überhaupt jede Form - als „begrenzter Raum" bezeichnet. Wenn nichts in der Wahrnehmung ‚Raum' ist, keinerlei Formwahrnehmung, dann hat der Raum keine Grenzen. Jede Formwahrnehmung ist eine Begrenzung des Raumes.

Kein Wesen hat je den Raum selbst unmittelbar erlebt. Lediglich die Tatsache, dass Formen erlebt werden, lässt die Wesen auf das Vorhandensein eines Raumes rückschließen. Durch Formen ist das „Hier" und das „Dort" entstanden. Die eine Form, die „mein Leib" genannt wird, bildet das „Hier", und jegliche andere Form, welche durch die Sinneswerkzeuge erfahren wird, gilt als „Dort". Wegen dieser beiden Formen entsteht „Zwischen-Raum", und vom Zwischenraum ist man auf Raum schlechthin gekommen. Wahrgenommen, erlebt werden immer nur Formen.

Wie sehr die Vorstellung ‚Raum' nur durch die Formen besteht und darum auch nur durch Überwindung der Form

überwunden werden kann, das kann der ernsthaft übende Nachfolger „auf dem Weg“ erfahren. Zu solchen Zeiten, in denen er durch stärkere Minderung des Begehrens und durch stärkeres Durchschauen der Nichtigkeit und Leerheit der Formen von diesen mehr und mehr abgewandt ist - zu solchen Zeiten merkt er, dass der leere Raum nicht als Raum, auch nicht als leerer Raum, sondern einfach als Freiheit empfunden wird. Und da entdeckt er: „Raum“ ist ein Gegenbegriff, ist das Korrelat zur „Form“. Fällt Form fort, so entfällt auch Raum. Wer aber noch von sinnlichem Begehren bewegt wird und von daher die unterschiedlichen Formen liebt und sie nicht als Formen durchschaut und sie darum auch nicht entlassen kann, der kann dies nicht verstehen. Auch daran zeigt sich, dass die Entleerungsübungen der Reihe nach vorgenommen werden müssen, so wie der Erwachte es schildert.

Entleerung von der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung *(viññāna)*’

Nach Überwindung der Vorstellung ‚Ohne Ende ist der Raum’ gewinnt er in der Vorstellung ‚Ohne Ende ist die Erfahrung’ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung (D 9 u.a.).

Nach Überwindung der Raum-Vorstellung steigt der Gedanke auf: Form/Gegenstände, Raum sind lediglich Gedanken, Vorstellungen, Erfahrungen. Immer wird irgendetwas erfahren - *Ohne Ende ist Erfahrung.* Wenn Erfahrung nicht mehr ergriffen wird in dem Gedanken ‚Ohne Ende ist die Erfahrung’, wird die Erfahrung negiert, entsteht die Vorstellung ‚Nichts ist da.’ Auch das ist noch eine Vorstellung, eine Erfahrung.

Der sich von allem Ergreifen Entleerende und bis zur Entleerung von Form und Raum und Erfahrung Vorgedrungene hat erkannt, dass die sinnliche Wahrnehmung eine schmerzliche und entsetzliche Krankheit ist, welche, gleich einem Fieberwahn, die Erfahrung ‚Form’, die Form-Imagination schafft, die Erscheinung von Formen im Raum, die Einbildung von

Form im Raum und mit den Formen die Vielheit, den Andrang, die Begegnung, die Auseinandersetzung, dass es nur durch Erfahrung „etwas“ gibt und dass ohne Erfahrung nichts ist. Der Übende nimmt die Nichtetwasheit in die Aufmerksamkeit:

Entleerung von der Vorstellung ‚Es gibt nicht irgendetwas’

Der Mönch gewinnt nach völliger Überwindung der Vorstellung ‚Unendlich ist Erfahrung’ in dem Gedanken ‚Es gibt nicht irgendetwas’ (n’atthi kiñci) die Vorstellung der Nichtirgendetwasheit und verweilt in ihr. (D 9 u.a.)

Der Erwachte nennt in M 106 drei hilfreiche Gedanken, Übungen zur Erlangung der Vorstellung „Es gibt nicht irgendetwas“:

1. Wo alle Wahrnehmungen aufhören, ist nichts da.
2. Leer ist dies von Ich, mir oder etwas.
3. Nicht gehört mir etwas noch gehöre ich irgendwem.

Aber der Erfahrung „Nichts“ liegt nicht etwa ein „wirkliches“ Nichts zugrunde, sondern die Erscheinung von „Etwas“. Nur wo es ein Etwas gibt, wo ein Etwas erscheint, da kann vom Nichts die Rede sein. Nie kann das Nichts ohne ein Etwas bestehen.

Durch das Festhalten an dem Begriff „Nichts“ geschieht Erfahrung ‚Nichts ist da’. Indem der Heilsgänger aber nicht mehr festhält an dem Begriff Nichts, schwindet auch diese Erfahrung.

Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung

Nach Überwindung der Nicht-irgend-Etwas-Vorstellung erreicht er die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. (D 9 u.a.)

Wo auch die Wahrnehmung der Nichtetwasheit ohne Rest verschwindet, das ist die Ruhe, das ist das Erhabene. So erlangt er die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. (M 106)

Das heißt, er nimmt wahr und auch nicht wahr im Wechsel. Der Erwachte bezeichnet diesen Zustand, wenn er ergriffen wird, als das höchste Ergreifen und die Spitze der Wahrnehmung.

Der Heilsgänger entlässt das Angezogenwerden von jeglicher Wahrnehmung, und sei sie noch so fein. Von denjenigen Mönchen, die in ihrer Entleerung so weit gediehen sind, dass sie öfter diese letzte, feinste Erlebensmöglichkeit erreichen, die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung, die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung, heben manche zeitweilig durch Aufhebung allen Wollens alles Wahrnehmen auf, so dass nichts mehr erfahren wird, Wahrnehmung und Gefühl aufgelöst sind. Von da wieder zurückkommend zu der letzten Stufe und dann zurückkommend zu der Wahrnehmung ihres Körpers, haben sie jetzt die Möglichkeit zu einem realistischen Vergleich, und dadurch merken sie, 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. Wer dieses zeitweise Schwinden der Wahrnehmung erfährt, dessen Verhältnis zur Wahrnehmung ist „locker“ geworden, und er hat die Hoffnung, kann mit Gewissheit erwarten, zum endgültigen Frieden, zur endgültigen Sicherheit zu kommen, zur Aufhebung der Wahrnehmung auf ewig. Er empfindet Wahrnehmung als Belästigung, hat genug von der Wahrnehmung. So wie ein Gesättigter die Essensschüssel beiseite schiebt, nicht mehr essen mag, so mag ein bis hierhin Vorgedrungener nicht mehr erleben. (M 105)

Sollte aber der unvorstellbare Friede der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung, diese stillste aller Wahrnehmungen, von dem Wunsch, der Tendenz nach Ruhe und Frieden positiv bewertet und damit ergriffen werden - etwa in dem Gedanken: *Das ist die Ruhe, das ist der Frieden* - der Erwachte bezeichnet es als das höchste Ergreifen - so bleibt ein solcher mit dieser erhabenen Wahrnehmung lange Zeiten hindurch verbunden. Irgendwann aber kommen latent gewesene Triebe nach Form oder nach sinnlicher Wahrnehmung wieder auf, und das Wesen sinkt, dem Genuss sich hingebend, abwärts. Die dabei erfahrenen 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. Aber wenn es dann diese eine Zusammenhäufung wieder freudig begrüßt und festhält, kann es wieder in alle Leiden geraten.

Die durch keine Eigenschaft zu bezeichnende, merkmallose Gemüterlösung *(animitta ceto vimutti* [207]*)*

Der durch Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung bedingten Gemüterlösung wendet sich das Herz nach Wiedereintritt in die Wahrnehmung zunächst zu, empfindet sie als Befreiung und erkennt nur noch den Körper als in der Wahrnehmung befindlich, als Abspaltung von der erfahrenen Einheit.

Eine weitere Entleerung, die allerhöchste, die es gibt, wird gewonnen durch die Erkenntnis, dass auch die merkmallose Gemüterlösung *geschaffen, beabsichtigt ist, und alles Geschaffene ist unbeständig, dem Vergehen unterworfen - so weiß er.*

---

[207] A-nimitta ceto vimutti oder a-nimitta ceto samādhi ist ein Synonym für die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung *(saññā-vedayita-nirodha).* Nimitta ist Vorstellungsgegenstand, Vorstellung als Gegenstand.

Da überlegt der Heilsgänger: „…die Wahrnehmung der Sinnensucht-Freiheit, die Wahrnehmung der Nichtetwasheit und die Wahrnehmung der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung - dies ist noch Erfahrung von etwas. Aber nicht die Erfahrung von etwas ist der unvergängliche Friede der Todlosigkeit, sondern dies: die Freiheit von allen Herzenstrieben, die durch Nichtergreifen gewonnen wird.“(M 106)

„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)

Indem der Übende jegliche in ihm aufsteigende Vorstellung entlässt, jegliches in ihm aufsteigende Wollen entlässt, gewinnt er die vollkommen triebfreie Erlösung, die Auflösung des letzten Wahns. Dann ist nicht mehr Gewordenes, also kann nichts mehr vergehen. In dieser Freiheit liegt das vollkommene Heil, und er weiß dann: *Getan ist, was zu tun ist.*

Für den Geheilten zu Lebzeiten gibt es dann nur noch den Rest früherer Aufspaltung, den Körper, die mit dem Ablegen des Körpers im Parinibbāna schwindet.

„Die Leerheit“ im Mahāyāna

In den Lehrreden (z.B. M 64) wird die Leerheit als eine der Eigenschaften der fünf Zusammenhäufungen bezeichnet: *Unbeständig, leidvoll, krank, fremd, zur Welt gehörig, leer (suñnāto), nicht-ich sind die fünf Zusammenhäufungen, davon säubert er das Herz.*

Auf diese und ähnliche Aussagen bezieht sich das sogenannte „Herz-Sutra“ in seiner chinesischen Übersetzung, das zwischen dem 3. und 5. Jahrhundert nach Chr. seine Berühmtheit im Zen erlangte. In ihm kommen die Sätze vor: *Es gibt nur die skhandha (khandha, 5 Zusammenhäufungen). Aller Dinge Merkmal ist Leerheit.*

Der Buddha-Mönch *Nagarjuna,* einer der philosophischen Stützen der Mahāyāna-Richtung des Buddhismus, betonte immer wieder die Leerheit aller Phänomene: Das Unbeständige, Geschaffene, das von anderen Abhängige ist in sich leer, kernlos, uneigen. *Nur wer das, was er bisher für real hielt, als leer durchschaut, kann es loslassen.*

Aber bald wurde aus der Leerheit bei den späteren Buddhisten eine Art Substanz, über die man scharfsinnige Spekulationen verbreitete, was schließlich zum Tantrismus führte. (S. „Blüte und Verfall im Hīnayāna- und im Mahāyāna-Buddhismus“ von Hellmuth Hecker, „Wissen und Wandel“ 2002, S.194-324)

DIE LÄNGERE LEHRREDE ÜBER LEERHEIT
122. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Lehrrede

Der Erwachte mahnt zur Einsamkeit

So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene im Land der Sakyer, bei Kapilavatthu, in Nigrodhas Park, im Feigenbaumkloster.

Als es Morgen wurde, zog sich der Erhabene an, nahm Schale und äußere Robe und ging um Almosen nach Kapilavatthu hinein. Nachdem der Erhabene in Kapilavatthu von Haus zu Haus um Almosen gegangen war, begab er sich zu der Einsiedelei des Sakyers Kālakhemako, um dort bis gegen Abend zu weilen. Damals waren in der Einsiedelei des Sakyers Kālakhemako viele Sitze bereitgestellt. Diese sah der Erhabene und dachte: „In der Einsiedelei des Kālakhemako sind viele Sitze bereitgestellt, da scheinen viele Mönche zu sein.“ Zu jener Zeit war der ehrwürdige Ānando zusammen mit vielen Mönchen damit beschäftigt, in der Einsiedelei des Sakyers Ghatāyo Roben anzufertigen.

Als der Erhabene sich abends aus der Zurückgezogenheit erhoben hatte, begab er sich zur Einsiedelei des Sakyers Ghatāyo, setzte sich auf einen der bereit stehenden Sitze und sprach zum ehrwürdigen Ānando: In der Einsiedelei des Sakyers Kālakhemako sind viele Sitze bereit gestellt, da scheinen viele Mönche zu sein. - In der Einsiedelei des Sakyers Kālakhemako sind viele Sitze bereit gestellt, Herr, viele Mönche sind dort. Es ist Zeit, Roben anzufertigen. -

Nicht strahlt (leuchtet) ein Mönch, der sich an Geselligkeit freut, an Geselligkeit Gefallen hat, gefesselt ist an das Vergnügen der Geselligkeit, über Beisammensein froh ist, am Beisammensein Gefallen hat, über Beisammensein glücklich ist. Wahrlich, dass ein Mönch, der sich an Geselligkeit freut, an Geselligkeit Gefallen hat, der gefesselt ist an das Vergnügen an Geselligkeit, über Beisammensein glücklich ist, das Wohl der Sinnensucht-Überwindung, das Wohl der Abgeschiedenheit, das Wohl der Stille, das Wohl der Erwachung nach Wunsch ohne Schwierigkeit, ohne Mühe erlangen könnte, das ist nicht möglich.

Dass aber ein Mönch, der allein, von Gemeinschaft zurückgezogen weilt und wünscht, das Wohl der Sinnensucht-Überwindung, das Wohl der Abgeschiedenheit, das Wohl der Stille, das Wohl der Erwachung nach Wunsch ohne Schwierigkeit, ohne Mühe zu erlangen, das ist möglich.

Dass dagegen ein Mönch, der sich an Geselligkeit freut, an Geselligkeit Gefallen hat, an das Vergnügen der Geselligkeit gefesselt ist, über Beisammensein glücklich ist, eine beglückende zeitweilige Gemütserlösung erlangt und so verweilen kann oder die nicht nur zeitweilige, sondern unerschütterliche Gemütserlösung erlangen kann, das ist nicht möglich.

Ich sehe keine einzige Form, Ānando, bei der einem, der davon gereizt wird, sich daran freut, bei ihrer Veränderung und Wandlung nicht Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Auflehnen aufkommt. Eine solche Form sehe ich nicht.

Es gibt jedoch, Ānando, diesen vom Erwachten entdeckten Zustand, durch Nichtbeachtung aller Erscheinungen (Bilder und Begriffe) in die innere Leerheit einzutreten und darin zu verweilen. Wenn an den Voll-

endeten, während er in diesem Zustand weilt, Besucher herantreten, Mönche, Nonnen, Anhänger, Anhängerinnen, Könige oder deren Minister, Lehrer anderer Richtungen oder deren Schüler, dann spricht er mit einem Herzen, das zur Abgeschiedenheit gesenkt, auf Abgeschiedenheit eingestellt ist, mit losgelöstem, an Ablösung erfreutem, vollkommen von allen Wollensflüssen/Einflüssen frei gewordenen Herzen einzig zur Ablösung Anspornendes.

Die Entrückungen als Voraussetzung, um innere Leerheit, Unverstörtheit zu gewinnen

Wenn da ein Mönch wünscht: „Möchte bei mir Leerheit aufkommen und ich darin verweilen", dann muss ein solcher Mönch bei sich das Herz still machen, bei dem Gestilltsein verweilen, das Herz einigen, zur Ruhe bringen.

Und wie, Ānando, macht ein Mönch bei sich das Herz still, verweilt bei dem Gestilltsein, einigt das Herz, bringt es zur Ruhe?

Da verweilt der Mönch, abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen. Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückung.

Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung. Und so tritt die von Denken und Sinnen befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.

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 weltloser Entrückung.

Nachdem er über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit völlig gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreinheit lebt, da erlangt er den vierten Grad weltloser Entrückung.

So, Ānando, macht ein Mönch bei sich das Herz still, verweilt bei dem Gestilltsein, einigt das Herz, bringt es zur Ruhe.

Er richtet seine Aufmerksamkeit auf Leerheit bei sich. Während er seine Aufmerksamkeit auf Leerheit bei sich richtet, wendet sich das Herz der Leerheit nicht freudig zu, befriedet sich nicht dabei, steht nicht dabei still, fühlt sich dabei nicht befreit.

Wenn es so ist, Ānando, weiß der Mönch: Während ich meine Aufmerksamkeit auf die Leerheit bei mir richte, wendet sich das Herz der Leerheit bei mir nicht freudig zu, befriedet sich nicht dabei, steht nicht dabei still, fühlt sich dabei nicht befreit. Dessen ist er klar bewusst.

Er richtet die Aufmerksamkeit auf die Leerheit außen, er richtet die Aufmerksamkeit auf die Leerheit außen und bei sich.

Die Aufmerksamkeit wird auf Unverstörtheit gerichtet

Er richtet die Aufmerksamkeit auf Unverstörtheit. Während er seine Aufmerksamkeit auf Unverstörtheit richtet, wendet sich das Herz der Unverstörtheit nicht freudig zu, befriedet sich nicht dabei, steht nicht dabei still, fühlt sich dabei nicht befreit. Dessen ist er klar bewusst.

Da muss, Ānando, ein solcher Mönch bei sich in der vorherigen Herzenseinigungs-Erscheinung das Herz still machen, bei dem Gestilltsein verweilen, das Herz einigen, es zur Ruhe bringen.

Er richtet die Aufmerksamkeit auf die Leerheit bei sich. Während er seine Aufmerksamkeit auf die Leerheit bei sich richtet, wendet sich das Herz der Leerheit freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Dessen ist er klar bewusst.

Er richtet die Aufmerksamkeit auf die Leerheit außen, er richtet die Aufmerksamkeit auf die Leerheit außen und bei sich. Er richtet die Aufmerksamkeit auf Unverstörtheit. Während er seine Aufmerksamkeit auf Unverstörtheit richtet, wendet sich das Herz der Unverstörtheit freudig zu, befriedet sich dabei, steht dabei still, fühlt sich dabei befreit. Dessen ist er klar bewusst.

Der von Leerheit Erfüllte gibt körperlichen Regungen nach

Wenn nun, Ānando, einem Mönch beim Weilen in diesem Zustand das Herz zum Auf- und Abgehen geneigt ist, dann geht er auf und ab in dem Wissen: Während ich auf und ab gehe, werde ich nicht überfallen von

Begehren und Bekümmernis, von üblen, unheilsamen Dingen. Dessen ist er klar bewusst.

Wenn nun das Herz zum Stehenbleiben - Sitzen - Liegen geneigt ist, dann weiß er: Während ich stehen bleibe - sitze - liege, werde ich nicht überfallen von Begehren und Bekümmernis, von üblen, unheilsamen Dingen. Dessen ist er klar bewusst.

Der von Leerheit Erfüllte spricht nur über Themen, die zum Heil führen, denkt nur daran

„Ich werde keine Gespräche führen, die niedrig, gewöhnlich, weltlich, unheilsam, sinnlos sind, die nicht zur Abwendung, nicht zur Gierbefreiung, nicht zur Auflösung, nicht zur Beruhigung, nicht zu überweltlichem Wissen, nicht zum Erwachen, nicht zum Nibbāna führen, wie Gespräche über Könige und Räuber, Minister, Militär, über Krisen und Krieg, Essen und Trinken, Kleidung und Bett, Blumen und Düfte, über Verwandte, über Wagen, Dörfer, Städte, Festungen und Länder, über Wein und Weib, über Straßen und Brunnen, über Verstorbene, über die Vielfalt, über den Ursprung der Welt und der Meere, über dies und das - solche Gespräche werde ich nicht führen. -

Gespräche aber über Abtrennung / Ledigung (s. M 8), *zur Gemütsöffnung und -reinigung, die einzig zur Abwendung, Gierbefreiung, Auflösung, zur Ruhe, zu überweltlichem Wissen, zum Erwachen, zum Nibbāna führen, wie Gespräche über Bescheidenheit, über Zufriedenheit, über Abgeschiedenheit, über Alleinsamkeit, über Tatkraft, über Tugend, Herzenseinigung, Klarblick, Erlösung, Wissen um die Erlösung: solche Gespräche werde ich führen.“ Dessen ist er klar bewusst.*

Wenn nun, Ānando, einem Mönch beim Weilen in diesem Zustand das Herz zum Denken geneigt ist, dann denkt er: „Gedanken, die niedrig, gewöhnlich, weltlich, unheilsam, sinnlos sind, die nicht zur Abwendung, nicht zur Gierbefreiung, nicht zur Auflösung, nicht zur Beruhigung, nicht zu überweltlichem Wissen, nicht zum Erwachen, nicht zum Nibbāna führen, wie Gedanken der Sinnensucht, Gedanken der Antipathie, des Hasses, der Rücksichtslosigkeit - solche Gedanken werde ich nicht denken.“ Dessen ist er sich klar bewusst. „Gedanken aber, die zum Heil führen, die den, der danach handelt, zur Aufhebung allen Leidens führen, wie Gedanken an Freiheit von Sinnensucht, an Freiheit von Antipathie bis Hass, an Freiheit von Rücksichtslosigkeit - solche Gedanken nur werde ich denken.“ Dessen ist er klar bewusst.

Der Erwachte nennt zwei Beobachtungen, die ein von Leerheit Erfüllter vorwiegend pflegen soll

1. Folgende fünf Sinnensucht-Bezüge (Sinnensuchtstränge, kāmaguna) gibt es. Welche fünf?
Die vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,
die vom Lauscher erfahrbaren Töne -
die vom Riecher erfahrbaren Düfte -
das vom Schmecker erfahrbare Schmeckbare -
das vom Taster (Körper) erfahrbare Tastbare -
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Das sind die fünf Sinnensucht-Bezüge, wobei der Mönch oft und oft das Herz erforschen soll: Kommt bei diesen fünf Sinnensucht-Bezügen bei dieser oder jener

Vorstellung Gemütsreaktion (cetaso sam-ud-ācāra) auf? Sobald, Ānando, ein Mönch bei seiner Erforschung merkt: Bei diesen fünf Sinnensucht-Bezügen kommt bei dieser oder jener Vorstellung Gemütsreaktion auf, dann weiß der Mönch: „Bei den fünf Sinnensucht-Bezügen ist der Wunschesreiz nicht aufgehoben.“ So ist er klarbewusst.

Wenn aber ein Mönch bei seiner Erforschung merkt: Nicht kommt bei diesen fünf Sinnensucht-Bezügen bei dieser oder jener Vorstellung Gemütsreaktion auf, dann weiß der Mönch: „Bei den fünf Sinnensucht-Bezügen ist der Wunschesreiz aufgehoben.“ So ist er klarbewusst.

2. Fünf Zusammenhäufungen gibt es, Ānando. Bei diesen soll der Mönch das Entstehen und Vergehen beobachten:
„So ist die Form, so entsteht sie, so löst sie sich auf.“
„So ist das Gefühl, so entsteht es, so löst es sich auf.“
„So ist die Wahrnehmung, so entsteht sie, so löst sie sich auf.“
„So ist die Aktivität, so entsteht sie, so löst sie sich auf.“
„So ist die programmierte Wohlerfahrungssuche,
so entsteht sie, so löst sie sich auf.“
Während er bei diesen fünf Zusammenhäufungen das Entstehen und Vergehen beobachtet, schwindet die Ich-bin-Empfindung (asmi-māno). Wenn dies so ist, Ānando, weiß der Mönch: „Die Ich-bin-Empfindung bei den fünf Zusammenhäufungen ist geschwunden.“ So ist er klar bewusst. Diese Beobachtungen sind nur heilsam, zum Heil führend, weltüberlegen, dem Bösen nicht zugänglich.

Dem Lehrer nachfolgen, auch wenn er fortgewiesen wird

Was meinst du, Ānando, aus welchem Grund sollte ein Schüler einem Meister nachfolgen, auch wenn er fortgeschickt wird? -

Im Erhabenen wurzelt für uns die Lehre, o Herr, vom Erhabenen hergeleitet ist sie, auf den Erhabenen geht sie zurück. Gut wäre es, o Herr, wenn der Erhabene den Sinn dieser Worte erklären würde. Was der Erhabene gesagt hat, werden die Mönche bewahren. -

Nicht sollte ein Schüler dem Meister nachfolgen, um Reden, Aussprüche in Prosa und Versen, Erklärungen zu hören. Und warum? Seit langer Zeit, wahrlich, Ānando, sind ja von euch die gesetzmäßigen Zusammenhänge gehört, im Gedächtnis behalten, rezitiert, auf ihren Sinn geprüft, durchdrungen und erschlossen worden. Was da aber Gespräche sind, die zur Abtrennung/Ledigung, zur Gemütsöffnung und -reinigung führen, die einzig zur Abwendung, Gierbefreiung, Auflösung, zur Ruhe, zu überweltlichem Wissen, zum Erwachen, zum Nibbāna führen, wie Gespräche über Bescheidenheit, über Zufriedenheit, über Abgeschiedenheit, über Alleinsamkeit, über Tatkraft, über Tugend, Herzenseinigung, Klarblick, Erlösung, Wissen um die Erlösung - um solcher Gespräche willen sollte ein Schüler dem Meister folgen, auch wenn er fortgeschickt wird.

Die Gefahr des Absturzes bei Lehrer und Schüler

Es besteht die Gefahr des Absturzes: des Absturzes des Lehrers, des Absturzes des Schülers, des Absturzes eines Mönchs, der das Reinheitsleben führt.

Wie kommt der Absturz eines Lehrers zustande, Ānando? Da zieht sich irgendein Lehrer 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. Während er so zurückgezogen lebt, kommen ihm Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute nachgezogen. Durch die ihm nachziehenden Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute wird er betört, wird von Begierden erfüllt, wird begehrlich und kehrt zum Leben in Üppigkeit zurück. Dies wird ein Lehrer-Absturz genannt. Beim Lehrer-Absturz haben ihn üble, unheilsame Eigenschaften überwältigt, befleckende, Wiederdasein säende, schmerzliche, Leiden ausbrütende, weiterhin zu Geborenwerden, Altern und Sterben führende. Das ist der Lehrerabsturz.

Und wie kommt der Absturz eines Schülers zustande, Ānando? Da ist einer ein Nachfolger eines solchen Meisters und zieht sich nach dem Vorbild des Meisters 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. Während er so zurückgezogen lebt, kommen ihm Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute nachgezogen. Durch die ihm nachziehenden Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute wird er betört, wird von Begierden erfüllt, wird begehrlich und kehrt zum Leben in Üppigkeit zurück. Dies wird ein Schüler-Absturz genannt. Üble, unheilsame Eigenschaften haben ihn überwältigt, befleckende, Wiederdasein säende, schmerzliche, Leiden ausbrü-

tende, weiterhin zu Geborenwerden, Altern und Sterben führende. Das ist der Schüler-Absturz.

Und was, Ānando, ist der Absturz eines Mönches, der das Reinheitsleben führt? Da erscheint 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 zieht sich 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. Während er so zurückgezogen lebt, kommen ihm Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute nachgezogen. Durch die ihm nachziehenden Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute wird er nicht betört, wird weder von Begierden erfüllt, wird nicht begehrlich noch kehrt er zum Leben in Üppigkeit zurück.

Aber ein Nachfolger dieses Meisters zieht sich nach dem Vorbild des Meisters 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. Während er so zurückgezogen lebt, kommen ihm Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute nachgezogen. Durch die ihm nachziehenden Brahmanen und Hausleute, Städter und Landleute wird er betört, wird von Begierden erfüllt, begehrlich und kehrt zum Leben in Üppigkeit zurück. Dies wird ein Absturz aus dem Reinheitsleben genannt. Üble, unheilsame Eigenschaften haben ihn überwältigt, befle-

ckende, Wiederdasein säende, schmerzliche, Leiden ausbrütende, weiterhin zu Geborenwerden, Altern und Sterben führende. Das ist der Absturz aus dem Reinheitsleben. So kommt es zum Absturz eines Mönches, Ānando, der das Reinheitsleben führt. Gegenüber dem Absturz des Lehrers und dem Absturz des Schülers bringt der Absturz des Mönches, der das Reinheitsleben führt, mehr Leiden mit sich und hat schmerzlichere Folgen als der Absturz des Lehrers oder der Absturz des Schülers, führt ins Verderben.

Geht mit mir als einem Freund um, der euch den Weg zum Heil weist

Darum, Ānando, geht mit mir nach Freundesart um, nicht feindselig. Das wird euch lange Wohl und Segen bringen. Wie gehen Nachfolger mit dem Meister feindselig um, nicht nach Freundesart, Ānando? Da legt der Meister den Nachfolgern die Lehre dar aus Mitempfinden, voll Wohlwollen, von Mitempfinden bewogen: „Das dient euch zum Segen, das ist zu eurem Wohl.“ Ihm hören die Schüler nicht aufmerksam zu, sind nicht aufnahmebereit, wenden das Herz höherem Wissen nicht zu. Sie lassen sich ablenken und folgen nicht der Weisung des Meisters. So gehen Nachfolger mit dem Meister feindselig um, nicht nach Freundesart.

Und wie gehen Nachfolger mit dem Meister nach Freundesart um, nicht feindselig? Da legt der Meister den Nachfolgern die Lehre dar aus Mitempfinden, voll Wohlwollen, von Mitempfinden bewogen: „Das dient euch zum Segen, das ist zu eurem Wohl.“ Ihm hören die Schüler aufmerksam zu, sind aufnahmebereit, wenden das Herz höherem Wissen zu. Sie lassen sich nicht ablenken und folgen der Weisung des Meisters.

So gehen Nachfolger mit dem Meister nach Freundesart um, nicht feindselig.

Ich behandle euch nicht wie der Töpfer die ungebrannten Tongefäße. Was zu tadeln ist, werde ich eindringlich sagen, immer wieder. Es geht ja immer um denselben Kern. –

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Ānando über die Rede des Erhabenen.

Erklärung der Lehrrede

Der Erwachte mahnt zur Einsamkeit

Der Erwachte sieht im Kloster eine Menge Sitzgelegenheiten aufgestellt, was normalerweise bedeutet, dass ein Lehrgespräch stattfinden soll oder die Ordensregeln vorgetragen werden. Auf seine Frage antwortet Ānando: *Es ist Zeit, Roben anzufertigen. -*

Der Erwachte geht nicht auf die Arbeit an den Roben ein, sondern auf die damit verbundene Ablenkung der Mönche von der eigentlichen Läuterungsarbeit und die Gefahr, an der Gemeinschaft der Mönche Freude, Gefallen zu finden. Der Erwachte erinnert Ānando - und damit auch die anderen Mönche, denen es Ānando weitersagt - daran, mahnt die Mönche, dass sie nicht um äußerer Dinge willen in den Orden gegangen sind, etwa um miteinander etwas Handwerkliches zu tun, sondern um sich von der Leidhaftigkeit des Immer-Wieder-Ergreifens vergänglicher Formen zu befreien, sich hell und strahlend - und leer zu machen, und dazu ist äußere Einsamkeit eine Vorbedingung.

In M 32 äußern sich mehrere geheilte Mönche dazu, welche Eigenschaften die Mönche innerlich so hell und leuchtend werden lassen, dass ihre innere Helligkeit auch nach außen strahlt und die Umgebung erhellt. Ein Mönch namens *Revato* sagt:

Da ist ein Mönch an der Einsamkeit erfreut, ist angejocht an inneren Frieden des Gemüts, erstrebt die weltlosen Entrückungen, besitzt Klarblick, verweilt an menschenleeren Orten. Ein solcher Mönch erhellt den Gosingam-Wald.

In anderen Lehrreden (M 6 u.a.) empfiehlt der Erwachte, häufig menschenleere Orte aufzusuchen, *ein Freund leerer Klausen zu sein,* wie K. E. Neumann übersetzt.

Auch in anderen Religionen, die vom samādhi (Indien), von der unio mystica (Europa), vom Tao (Asien) wissen, gilt das von außen Herankommende, die Sinnesdränge Reizende als das Gefährliche, Feindliche, vor dem man sich zu hüten hat.

Der Mönch will ja den Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche, so ausbilden, dass sie nicht nach außen gerichtet, ausgebreitet sei. Darum ist die Haltung des Heilsgängers bei sinnlichen Eindrücken: Vorsicht, sich nicht hineinvernesteln, die rechte Anschauung festhalten, darüberstehen, auf Abstand betrachten (M 1). Der Übende hat immer wieder erfahren, dass die Sinnesdränge im Körper dauernd auf der Lauer liegen und lugen, dass sie von „außen“ hereinnehmen wollen. Darum hält er den Körper, in dem die Sinnesdränge wie wilde Tiere lungern, zurück, beschränkt die Wahrnehmungen auf das Notwendigste, weilt vorwiegend in der Einsamkeit, fern von Menschen und ihren Angehungen.

Wie ist innere Leerheit zu erreichen?

Der Erwachte stellt dem geschäftigen Treiben der Mönche die von ihm und anderen Geheilten erfahrene Leerheit gegenüber. Er sagt: Wenn der Erwachte aus dieser inneren Leerheit spricht, dann spricht er aus einem von allen Wollensflüssen und bedingten Zuständen frei gewordenen Herzen. Er kann gar nicht mehr anders sprechen, als nur ein zur Loslösung anregendes Gespräch zu führen. Wenn ein Mönch nun diese innere Leerheit erreichen möchte, wodurch er dem Heil näher

kommt, was muss er dann tun? Der Erwachte antwortet darauf in unserer Lehrrede: Er muss zunächst das Herz, die Triebe, zur Ruhe bringen durch die vier weltlosen Entrückungen, dadurch kann er sich von Form entleeren.

In der vorangegangenen Lehrrede M 121 ging es darum, Form zu überwinden, die Erfahrung der Unbegrenztheiten (unbegrenzter Raum, unbegrenzte Erfahrung, Nichts ist da, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung) zu gewinnen. In unserer Lehrrede (M 122) beschreibt der Erwachte, dass der Mönch zunächst die weltlosen Entrückungen anstreben solle, und wenn die Übungen der Unbegrenztheiten nicht gelingen, *wenn sich das Herz der Leerheit nicht freudig zuwendet,* wie es in der Rede heißt, die Entrückungen noch mehr betreiben solle - ein deutlicher Hinweis auf die unverzichtbare Bedeutung der weltlosen Entrückungen für den Heilsweg.

Nachdem der Bodhisattva aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen war, schloss er sich zunächst zwei Lehrern an, die von sich aus Form als leidvoll erkannt hatten und zu ihrer Überwindung die Vorstellung „unbegrenzt ist der Raum“, „unbegrenzt ist die Erfahrung“, „Nichts ist da“ und „die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung“ lehrten. Die Lehre vom „Nichts“ als Überwindung alles Leidens ist in der Mystik aller Religionen als höchstmögliche Läuterung bekannt, im Christentum, bei den Sufis im Islam, im Taoismus. Das Nichts strebten die Mystiker als die höchste Freiheit an. Sie wurde von dem zweiten Lehrer des Bodhisattva, Uddako Rāmaputto, noch übertroffen durch die Vorstellung, dass auch das Nichts noch eine Wahrnehmung sei, dass Wahrnehmung an sich schwinden müsse. So stellte Uddako die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung dar (M 26). Aber dieses zeitweilige Schwinden der Wahrnehmung hatte auch Uddako nicht leibhaftig erfahren.

Der Bodhisattva verließ auch diesen Lehrer und erinnerte sich nach sechs Jahren der Schmerzensaskese, durch die er vergeblich die sinnlichen Triebe zu überwinden suchte, eines Jugenderlebnisses: Er hatte als etwa Siebenjähriger die erste

weltlose Entrückung erfahren und dadurch ein so großes inneres Wohl erlebt, dass alles Sinnenwohl dagegen verblasste. In der Erinnerung erkannte er, dass dies der Weg zur Befreiung war: Er gewann die Entrückungen, erreichte die friedvollen Verweilungen, die Ablösung von Form, die Unbegrenztheiten und gewann die Triebversiegung.

Die weltlosen Entrückungen

Die Entrückungen beschreibt der Erwachte als Zugang zu einer anderen Erfahrensdimension als der sinnlichen. Sie werden dadurch erfahren, dass sich die innere Grundbefindlichkeit erhöht. Diese Erhöhung geht nach den Lehrreden der jeweiligen weltlosen Entrückung voraus. Die Grundbefindlichkeit, die den Reifezustand ausmacht, der die erste Entrückung einleitet, besteht darin, dass der Übende durch erhebende, die menschlich-weltlichen Perspektiven sprengende Einsichten innere Freude und Beglückung erfährt. Diesem Wohl geht die programmierte Wohlerfahrungsssuche nach und wird so von allem Außen abgezogen. Dadurch tritt auch die Wahrnehmung vom eigenen Körper zurück, und es wird mit der Beruhigung des Körpers ein so großes überweltliches Wohl erfahren, dass Ich und Welt vergessen sind. Solch ein 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. Von diesem Vorgang heißt es: *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.

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 usw. aus krankhaftem Versagen oder aus großen Schmerzen die sinnliche Wahrnehmung aufhört, so ist bei den Entrückungen umgekehrt ein inneres Wohl, das alles nur irgendwie mit den Sinnen und dem Denken erreichbare Wohl unendlich übersteigt. Dieses innere Wohl ist der Grund für das Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung.

Durch die Erhöhung der inneren Grundbefindlichkeit und zurückgekehrt von der Entrückung, weiß der Erleber der weltlosen Entrückung nun um ein ganz anderes „Sein“, wie es der Erwachte in D 9 schildert:

Dem geht die frühere Wahrnehmung von Sinnesobjekten aus Sinnensucht (kāma-saññā) unter, und eine aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheitswahrnehmung geht zu dieser Zeit auf. Aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheit nimmt er zu dieser Zeit wahr. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Im Anfang dauern solche Entrückungen meistens nur sehr kurz, aber auch bei kurzer Dauer hat der Erleber, wenn er wieder der Welt gewahr wird und die rasante Tätigkeit der Sinne wieder einsetzt mit ihren Schmerzen und Störungen, nun eine Vergleichsmöglichkeit. Es heißt in S 48,40, dass dem von der Sinnensucht Abgelösten, dem von der ersten Entrückung Zu-

rückgekommenen der schmerzliche Grundzustand unseres „normalen“ Lebens bewusst wird.

Die den Körper durchziehenden sinnlichen Triebe sind Spannungen, Verspannungen, die den Körper schmerzlich verspannen. Nur durch den Vergleich mit dem Zustand ohne sinnliche Wahrnehmung wird dem Übenden der gewohnte Schmerz bewusst, wird ihm bewusst, dass er während der erlebten Entrückung eine Zeitlang ohne Schmerzen war. Nun empfindet er die sinnliche Wahrnehmung, die wir als den normalen Zustand empfinden, wie einen Absturz aus erhabenem Frieden, den er tief bedauert. Von nun an kann er mit der normalen sinnlichen Wahrnehmung nicht mehr zufrieden sein und empfindet den Zustand der seligen Entrückung als das eigentliche Leben, wie es Ruisbroeck ausdrückt: *Steig über die Sinne, hier lebet das Leben.* So wird durch den nun möglichen Vergleich die Leidhaftigkeit des Lebens mit den Sinnen bewusst.

Die weltlosen Entrückungen sind das entscheidende Erlebnis des Übenden

Der von dem Wohl der Entrückungen durchdrungene und gesättigte Mensch ist ein völlig anderer Mensch als der von solch einem Wohl nicht durchdrungene und gesättigte. Der Erwachte bezeichnet die weltlosen Entrückungen als Tor zum Nibbāna (M 52) und als Wohl der Erwachung (M 66, 33, 139). Erst das Erlebnis der weltlosen Entrückungen löst das bis dahin nicht lösbare Problem, um das es überhaupt geht, wie die Welt überwunden werden kann, wie man das Erleben von Welt verlieren - übersteigen - kann. Die weltlosen Entrückungen reißen aus der Welt heraus - und ohne das Ende der Wahrnehmung Welt zu erreichen, kann das Nibbāna nicht erreicht werden. Dazu genügt schon, wie M 25 zeigt, die erste weltlose Entrückung allein. Nach dieser wird schon dasselbe gesagt wie nach den weiteren Entrückungen: *Geblendet und spurlos vertilgt hat er das Auge des Todes.* Der vom Erwach-

ten belehrte Heilsgänger, der die weltlosen Entrückungen gewinnt und sich ihnen nicht ergreifend, ohne Anhangen, hingibt, vielmehr auch deren Unbeständigkeit erkennt, ist fähig, durch das große erfahrene innere Wohl die Triebe aufzulösen. Von diesem Heilsgänger wird gesagt (M 53):

Kann er die vier weltlosen Entrückungen, hohe Gemütszustände, überweltliches Wohl zu Lebzeiten, leicht und ohne Mühe gewinnen, so heißt man ihn den Heilsgänger, der die Schritte des Kämpfers gegangen ist, der kurz davor steht, das (Wahn-) Ei zu sprengen, fähig zum Durchbruch, fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu finden.

Gleichwie etwa, wenn eine Henne ihre Eier, acht oder zehn oder zwölf Stück, wohlbebrütet, gänzlich ausgebrütet hat; wie sollte dann nicht jener Henne der Wunsch kommen: „Ach möchten doch meine Küchlein mit den Krallen oder dem Schnabel die Eischalen aufbrechen, möchten sie doch heil durchbrechen!“ Und die Küchlein sind fähig geworden, mit den Krallen die Eischale aufzubrechen und heil durchzubrechen.

Der Mensch, der auf dem Weg der Läuterung durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen zu der Erfahrung einer ganz anderen Existenzweise und Seinsweise gekommen ist, ist gleichsam sehend geworden. Ihm ist eine feine Wahrheits-Wahrnehmung *(sukhuma sacca saññā)* aufgegangen. Er hat erfahren, dass diese Wahrnehmung, dieses Erlebnis wahrer ist als die bisherige Erscheinung von Ich und Umwelt mit Ding und Raum und Zeit. Er weiß jetzt, dass die Wahrnehmung, welche Ich und Welt anbietet, Wahn, Traum, Fantasie, Delirium ist, ein Spuk, eine grobe Trug-Wahrnehmung, und dass er im Erlebnis der weltlosen Entrückungen der Wirklichkeit näher ist als in der normalen Wahrnehmung, welche ein ununterbrochen schwankendes, wankendes Ich in schwankenden und wankenden Beziehungen zu einer schwankenden und wankenden Umwelt anbietet. Weil die weltlosen Entrückungen neben

dem seligen Frieden noch diese gewaltige Überzeugungskraft haben hinsichtlich der Schattenhaftigkeit aller sinnlichen Erscheinung, darum bezeichnet der Erwachte sie als *sambodhisukha,* als ein zur Erwachung führendes Wohl. Durch das Erlebnis der Entrückungen erst begreift er, wie elend, gebunden, gefesselt und in Schmutz und Leiden befangen er sich bisher befand.

Die Entrückungen als Voraussetzung, um innere Leerheit zu gewinnen

Der Mönch hat die Entrückungen, die Einigung des Herzens, erfahren, die Ich-Welt-Spaltung ist zur Zeit der Entrückung aufgehoben. Von dieser Erfahrung zurückgekehrt, richtet er die Aufmerksamkeit zunächst auf die Leerheit des Geistes von der Wahrnehmung eines Außen: Dorf, Mensch, Wald, Erde, und auf Sinnensucht-Freiheit, Reglosigkeit. ***Wenn sich das Herz dieser Leerheit und Reglosigkeit nicht freudig zuwendet, sich dabei nicht befriedet fühlt, nicht dabei stillsteht, dabei sich nicht befreit fühlt, dann ist sich der Mönch dessen klar bewusst.***

Warum kann es sein, dass sich das Herz dieser Betrachtung nicht freudig zuwendet? Weil das Herz nach Beendigung der Erfahrung der weltlosen Entrückungen noch nicht durchgängig gestillt, befriedet ist. In dieser Situation empfiehlt der Erwachte, wieder einen Schritt zurück zu gehen, die erfahrenen weltlosen Entrückungen erneut anzustreben, zu wiederholen und sich danach noch mehr mit den unterschiedlichen Erscheinungsformen *(nimitta)* des durch den Herzensfrieden ausgelösten Wohls zu erfüllen, den Körper mit der *aus der Abgeschiedenheit geborenen Beglückung - mit in der Einigung geborener Beglückung - mit dem Wohl aus der Beruhigung des Entzückens - mit der Gleichmutsreine - zu durchdringen.* Indem das überwältigende selige Wohl in den Körper einzieht, verdrängt und vertilgt es aus ihm die Neigungen nach sinnlichem Wohl.

Ein solcher lebt in einem Frieden, der nun auch das Herz – von den Entrückungen zur sinnlichen Wahrnehmung zurückgekehrt – Leerheit in Bezug auf das Außen (die Sinnendinge: Dorf, Mensch, Wald, Erde) und Leerheit in Bezug auf das Innen, auf gedankliche Vorstellungen, die friedvollen Verweilungen („unbegrenzt ist der Raum", „die Erfahrung", „Nichts ist da", „Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung") anstreben lässt, so dass der Geist - von innerem Wohl erfüllt - nicht mehr im Dienst der Triebe außen oder bei gedanklichen Vorstellungen Befriedigung sucht, sondern die innere Leere als Wohltat empfindet. Dann fühlt sich das Herz durch die Vorstellung der Leerheit befreit, hat dabei den Geschmack der Erlösung.

Die Aufmerksamkeit wird auf Unverstörtheit *(āneñja)* gerichtet

Das Pāliwort *āneñja* bedeutet eine Negierung von *eja* = Regung (in jeder Weise). In D 21 sagt der Heilsgänger, der Götterkönig Sakko: *Regung ist Kranksein, Regung ist Wehsein, Wundsein.* „Die Unverstörung", wie K. E. Neumann übersetzt, bedeutet, dass der Übende zu jeglicher Erscheinung, bis hin zur Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung jeden Bezug aufgehoben hat, losgelassen hat. Alle herantretenden Einflüsse werden von dem „Unverstörten" nur als Auswirkungen früheren Wirkens gesehen, werden nicht mehr ernst genommen, so wie wenn nur Schatten über den Erleber hinwegzögen. (S. auch die Gleichnisse für Unverstörtheit am Ende von M 21: Erdball gleichen, Himmelsraum gleichen, Ganges gleichen, gegerbtem Katzenfell gleichen Gemüts.)

Dieser Unverstörtheit ist sich der Übende bewusst, und er fühlt sich dabei befreit. Die Spannung zwischen Ich und Welt, die gespaltene Wahrnehmung, ist aufgehoben. Es ist auch nicht mehr die Spannung, der Wunsch: „Möchte sich doch das Herz der Leerheit zuwenden", das Ziel ist erreicht, und die Wunschlosigkeit und Stille wird vom Geist registriert.

Der von Leerheit Erfüllte gibt körperlichen Regungen nach

Was er nun auch mit dem Körper unternimmt, ob er die Körperhaltung verändert oder nicht, er weiß, dass er nicht mehr von weltlichem Begehren und Bekümmernis, von üblen, unheilsamen Dingen überfallen werden kann. In dieser Situation, heißt es (M 121), *bleibt nur noch eine Spaltung, nämlich dieser Sechssinnenkörper als Bedingung des Lebens.* Wenn z.B. der Wunsch aufsteigt, den Körper zu bewegen, auf und ab zu gehen, dann gibt er diesem Wunsch nach, oder wenn das Bedürfnis nach Sitzen oder Liegen aufkommt, dann erfüllt er dieses. Er setzt dem Körper keine Gewalt entgegen.

Wie anders war die innere Verfassung des Bodhisattva, als er die Triebe mit Gewalt aus dem Körper austreiben wollte, oder die in M 4 beschriebene Situation, als der von dem Zustand der Leerheit noch entfernte Bodhisattva zu sich sagte: Angst will ich bei mir spüren und überwinden.- Darum ist er an unheimliche Orte gegangen, z.B. in der Nacht auf die Leichenstätte, und hat den Körper gezwungen, in bestimmten Stellungen zu verharren, bis sich entweder Angst einstellte, der er sich stellte, oder bis sie verflog. Und wie anders ist die innere Verfassung des Sinnenzügelung übenden Mönches, der den Körper zwingt, die Triebe reizende Erscheinungen zu meiden.

Der von Leerheit Erfüllte spricht nur über Themen, die zum Heil führen

Wenn er beim Weilen in diesem Zustand zum Sprechen geneigt ist, dann spricht er - aber er spricht nicht über Unheilsames, nicht über weltliche Vielfaltsthemen. Der Erwachte sagt: *Wenn ihr euch trefft, so geziemt euch zweierlei: Lehrreiches Gespräch oder heilsames Schweigen.(M 26)* Nur zu einem hilfreichen Gespräch mit zum Heil führenden The-

men ist ein Mönch geneigt, der Leerheit erfährt. Er spricht über:

Abtrennung / Ledigung, zur Gemütsöffnung und Reinigung, Themen, die einzig zur Abwendung, zur Gierbefreiung, zur Auflösung, zur Ruhe, zu überweltlichem Wissen, zum Erwachen, zum Nibbāna führen, wie Gespräche über Bescheidenheit, über Zufriedenheit, über Abgeschiedenheit, über Alleinsamkeit, über Tatkraft, über Tugend, Herzenseinigung, Klarblick, Erlösung, Wissen um die Erlösung.

Diese Gesprächsthemen sind bei der Besprechung von M 24 näher erläutert.

Von Mönchen, die sich bei ihren Gesprächen stets an diese Themen halten, sagt der Erwachte (A X,69), dass sie selbst das Licht von Sonne und Mond, die so hochmächtigen, überstrahlen.

Man könnte annehmen, weil es in unserer Lehrrede um Anstreben der Leerheit geht, dass ein solcher Mönch schweigt. Doch heißt es hier, *wenn er zum Sprechen geneigt ist, dann spricht er.* Das ist normalerweise immer eine Situation, in der er mit Wesen zusammen ist, die ihn um ein Gespräch bitten. Aber dabei ist er sich klar darüber, dass er weltliche, banale, sinnlose Gespräche, von denen er aus der Erinnerung weiß, dass er sie früher geführt hat, nicht mehr führen kann.

Der Erwachte nennt im Folgenden zwei Beobachtungen, die ein solcher Mönch vorwiegend pflegen soll:

1. Ob sein Herz von Sinnensucht frei ist und
2. die Beobachtung des Entstehens und Vergehens der fünf Zusammenhäufungen.

1. Beobachtung der Gemütsreaktionen bei den fünf Sinnensucht-Bezügen

Auch ein Mönch muss ja morgens aufstehen, sein Lager und seine Roben in Ordnung bringen, auf den Almosengang gehen, hat Pflichten im Kloster, wobei sinnliche Triebe aufkommen können, Gedanken wie „das ist angenehm/unangenehm." Da empfiehlt der Erwachte, bei allem, was der Mönch tut, immer und immer das eigene Herz zu betrachten: „Kommt bei dieser oder jener Vorstellung noch eine Gemütsreaktion auf?" Die innere Bedürftigkeit ist bei demjenigen, der bei sich Leerheit erfährt, fast vollkommen aufgehoben. Er bezieht sein Wohl ja nicht mehr aus den *ersehnten, geliebten Formen,* sondern aus dem inneren Wohl des Befreitseins. Das Herz ist fast ganz von sinnlichen Trieben befreit. Wenn noch ganz gelegentlich eine Gemütsreaktion aufkommt, dann kann er sie sofort durch wirklichkeitsgemäßen Anblick vertreiben. Die Wahrheit von der Leidhaftigkeit der Triebe ist ständig gegenwärtig. Ein solcher Mönch ist nahe daran, die Triebe vollständig aufzuheben. Hat er sie aufgehoben, kommt keinerlei Gemütsregung mehr auf, und er ist sich dessen klar bewusst.

2. Beobachtung des Entstehens/Vergehens der fünf Zusammenhäufungen

Der Übende soll in der Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen verweilen, soll deren Auf- und Untergang/Entstehen-Vergehen bei sich beobachten. Das sind Gedanken, die einzig zum Heilsamen führen, weltüberlegen sind, die von der Empfindung eines Ich befreien. Dadurch entdeckt und erfährt er einen durch nichts verletzbaren und antastbaren inneren Zustand, eine Sicherheit ohne alle Maßen und Grenzen, eine ruhige Befindlichkeit oberhalb aller Wirrnis und Bewegtheit, eben das Todlose.

Die fünf Zusammenhäufungen durchschaut und erfühlt er als Leiden, und das Nirvāna erfühlt und erfährt er als einzige

Sicherheit. Darum ist für einen solchen die durchschauende Betrachtung der Unbeständigkeit der fünf Zusammenhäufungen seine liebste, beglückendste Beschäftigung, von welcher der Erwachte sagt (A IX,1):

Die Betrachtung der Vergänglichkeit ist zu entfalten, um die Ich-bin-Empfindung auszuroden. Wer die Vergänglichkeit betrachtet, in dem festigt sich die Erkenntnis des Nichtselbst.

Nur derjenige, der den Anblick „die fünf Zusammenhäufungen sind unbeständig, leidvoll, nicht ich“ liebt, weil er durch ihn auf sicherem Boden steht und zur Unverletzbarkeit, zum Todlosen durchdringt, hat ganz sicher die Gewissheit, in absehbarer Zeit sich von allem Unbeständigen lösen zu können.

Dem Lehrer nachfolgen, auch wenn er fortgewiesen wird

Der Erwachte sagt hier, der Schüler solle dem Lehrer nicht nachfolgen, um noch mehr über die gesetzmäßigen Zusammenhänge zu hören. Die hat er genug gehört und sich zu eigen gemacht, wie es in M 95 beschrieben ist:

1. *Vertrauend kommt er zu dem Lehrer heran.*
2. *Herangekommen, bezeugt er ihm seinen Respekt.*
3. *Nachdem er ihm Respekt erwiesen hat, hört er ihm genau zu.*
4. *Mit offenem Ohr hört er die Lehre.*
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.

Aber der Schüler, der die Triebversiegung noch zu Lebzeiten zu erreichen strebt, dem sind die Hinweise des Lehrers wichtig, was speziell für ihn zur Ledigung, zur vollkommenen Ablösung noch zu üben erforderlich ist. Ein Lehrer, der das Herz des anderen erkennt wie der Erwachte, kann da eine unschätzbare Hilfe sein, um die Triebversiegung noch in diesem Leben zu erreichen. Um dieser Hilfe teilhaftig zu werden, soll der Schüler sogar aufdringlich sein und dem Lehrer nachfolgen, selbst wenn dieser ihn abweist. Von dem Erwachten selber ist nicht überliefert, dass er um Hilfe Bittende abgewiesen hätte - es sei denn vorübergehend, weil gerade eingetretene Mönche zu laut waren (M 67). Aber mancher Mönch mag sich lieber innerem Wohl hingeben, als andere Mönche oder Nonnen zu belehren. Anlässlich der Abweisung der lauten Mönche durch den Erwachten befragte der Erwachte Sāriputto und Mahāmoggallāno, was sie bei dieser Abweisung gedacht hätten:

Was dachtest du, Sāriputto, als ich die Mönchsgemeinde entließ? - Ich dachte, o Herr: „Die Mönchsgemeinde ist vom Erhabenen entlassen worden. Der Erhabene will sich jetzt still innerem Wohl hingeben, und auch wir werden uns jetzt still dem inneren Wohl hingeben.“ - Halt, Sāriputto, halt! Solch einen Gedanken sollst du nicht wieder hegen. -

Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Mahāmoggallāno: Was dachtest du, Moggallāno, als ich die Mönchsgemeinde entließ? - Ich dachte, o Herr: „Die Mönchsgemeinde ist vom Erhabenen entlassen worden. Der Erhabene will sich jetzt still innerem Wohl hingeben. Ich aber und der ehrwürdige Sāriputto werden uns jetzt der Mönchsgemeinde annehmen.“ - Gut, gut, Moggallāno. Sei es nun ich, der sich der Mönchsgemeinde annimmt oder seien es Sāriputto und Moggallāno.

Und noch andere Gründe mögen vorliegen, bei der Belehrung anderer zurückhaltend zu sein, sie abzuweisen. So heißt es (M 146):

Damals 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, wollte dieser den Nonnen keinen Vortrag halten.

Aus dem Übungsweg des ehrwürdigen Nandako geht hervor, dass Nandako es als Mönch nicht leicht gehabt hatte, die Sexualität zu überwinden. Hinzu kam, dass seine frühere Ehefrau versucht hatte, ihn, der bereits Mönch war, zu verführen (Thag 279-282). Von dieser Vorgeschichte her wird verständlich, warum Nandako es ablehnte, die Nonnen zu belehren, obwohl er als Geheilter keine Furcht vor Versuchungen mehr zu haben brauchte. Es hatte sich bei ihm vor seiner Heilung ein starkes Programm gebildet, von Frauen fern zu bleiben, hinter dem nun, beim Geheilten, keinerlei Zwang mehr stand, so dass er ohne weiteres über das Programm gebieten konnte, als der Erwachte ihn ansprach:

Belehre, Nandako, die Nonnen, unterrichte, Nandako, die Nonnen, spende du, Geheilter, den Nonnen ein lehrreiches Gespräch. - Gut, o Herr!, sagte der ehrwürdige Nandako dem Erhabenen gehorchend.

In solchen und ähnlichen Fällen empfiehlt der Erwachte, die Geheilten auch bei Abweisung immer wieder um Belehrung zu bitten.

Die Gefahr des Absturzes bei Lehrer und Schüler

Der Erwachte schildert hier am Ende seiner Darlegung, wie leicht die Sinnensucht wieder einen Menschen überwältigen kann. Er zieht sich in die Einsamkeit zurück, aber Bewunderer

und Belehrung Suchende folgen ihm. Manche einsam Zurückgezogene erkennen die Gefahr und fliehen, andere macht die Ehrerbietung der Nachfolger stolz und überheblich. Sinnliche Triebe werden wach, und Lehrer wie Schüler verlassen die Einsamkeit, kehren gar ins Hausleben zurück, vielleicht nicht für immer, aber zunächst sind sie in ihrem Bemühen abgestürzt.

Dem Geheilten, vollkommen Erwachten, sind viele Wahrheitssucher und um Anleitung Bittende in die Einsamkeit nachgefolgt, haben um Belehrung gebeten - viele Lehrreden sind auf diese Weise überliefert -, aber der Triebversiegte konnte durch niemanden mehr gereizt werden.

Ein Nachfolger des Erwachten dagegen, der - noch nicht triebversiegt - das Reinheitsleben in äußerer Abgeschiedenheit führt, kann von nachfolgenden Verehrenden verführt werden und in das Hausleben zurückkehren. Der Absturz des Nachfolgenden, der, von Trieben überwältigt, im Hausleben verbleibt, der die höchste Lehre in bestmöglicher Weise kennengelernt hat und ihr nachgefolgt ist, bringt mehr Leiden über den Menschen als der Absturz von solchen, die diese höchste Lehre nicht kennengelernt haben, sagt der Erwachte. Denn wenn ein Mensch unter der Führung des Erwachten, des besten Menschenführers, wieder dem Begehren verfällt, wer sollte ihm dann noch helfen können! Er hat dem höchsten Maßstab, dem er sich unterstellt hatte, zuwider gehandelt, hat wider sein besseres Gewissen die Wegweisung des Erwachten missachtet. Darauf geht der Erwachte im Folgenden ein:

Geht mit mir als einem Freund um,
der euch den Weg zum Heil weist.

Wenn ihr mir kein Gehör schenkt, meine Wegweisung nicht beachtet, das Herz etwas anderem zuwendet, *dann geht ihr feindselig mit mir um.* Einen Geheilten, gar einen Vollendeten, berührt das nicht im Mindesten. Er sagt das auch ausdrücklich (z.B. M 22 und M 137): Ob mich meine Zuhörer

verstehen oder nicht, ob sie mir zuhören oder nicht, unbeeinflusst bleibt dadurch der Geheilte. Aber er weiß genauer als jeder andere, was sich seine Schüler mit dem Nichtbefolgen seiner Wegweisung antun. Wenn sie seine Weisungen missachten, dann gehen sie einen Abweg, den er ihnen ersparen wollte, sie behandeln ihn wie einen Feind, nicht wie einen Freund, der doch ihr Bestes will. Kurz vor Ablegen des Leibes fragte der Erwachte seine Mönche: Hat einer von euch noch ein ungelöstes Problem, eine Frage? Wenn ihr euch als Schüler nicht traut, den Meister zu fragen, dann fragt es mich von Freund zu Freund. Seid meine Freunde, nicht meine Feinde. Geht mit mir nach Freundesart um, mit mir, der euer Wohl will. Das wird euch lange Wohl und Segen bringen.

Im Anschluss an seine Mahnung, ihn als Freund zu behandeln, seinen Anweisungen zu folgen, sagt er dann: *Ich gehe mit euch nicht so um wie der Töpfer mit ungebrannten Tongefäßen.* In J 406 wird dieses Gleichnis erläutert. Der Töpfer geht mit feuchten, ungebrannten Tongefäßen sehr schonend um, weil jeder kleinste Fingerabdruck auf dem noch feuchten Ton die beabsichtigte Form beeinträchtigen könnte. Der Buddha dagegen gäbe auch den ungebrannten Gefäßen - Gleichnis für empfindliche Menschen, die noch nicht triebversiegt sind - Stöße, also Ermahnungen, wie etwa am Anfang dieser Lehrrede geschehen. Der auf das Heil Ausgerichtete aber spürt auch im immer wiederholten Tadel des Erwachten noch dessen Wohlwollen und nimmt ihn sich zu Herzen in dem Wissen: Es geht immer um denselben Kern, nämlich die Überwindung der Triebe: *Nur eines lehre ich: das Leiden und dessen Überwindung. (M 22)*

WUNDERBARE, ERSTAUNLICHE EIGENSCHAFTEN
123. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Erwachte fordert nach einem Gespräch der Mönche untereinander Ānando auf, die außerordentlichen Eigenschaften eines Vollendeten zu nennen. – Ānando sagt: Ich habe es vom Erwachten gehört:
Klarbewusst ist der Bodhisattva im vorletzten Leben im Himmel der Still zufriedenen (Tusita-)Götter wiedergeboren und ist klarbewusst dort gewesen. – Klarbewusst ist der Bodhisattva in den Schoß der Mutter eingestiegen. – Dabei erschien großes, unermessliches Licht, sogar in den dunklen Zwischenwelten, das den Glanz der Götter übertrifft. – Vier Göttersöhne schützten den Bodhisattva und seine Mutter. – Als der Bodhisattva in den Schoß der Mutter eingestiegen war, hielt sich die Mutter an die fünf Tugendregeln, hatte kein Verlangen nach Männern. – Die Mutter war umgeben von fünf Sinnengenüssen. – Die Mutter war nicht krank, sah den Bodhisattva in ihrem Leib wie ein Edelstein mit Faden (s. M 140). – Sieben Tage nach der Geburt starb die Mutter und wurde bei den Tusita-Göttern wiedergeboren. – Die Mutter gebar den Bodhisattva nach 10 Monaten im Stehen. – Der Bodhisattva wurde zuerst von Göttern entgegengenommen, dann von Menschen, wurde von Göttern der Mutter gegeben. – Der Bodhisattva war unbefleckt von jeder Unsauberkeit. – Bei der Geburt ergossen sich zwei Regenströme: warm und kalt. – Nach der Geburt ging der Bodhisattva sieben Schritte und sagte: „Der Höchste bin ich, das letzte Leben lebe ich.“ (Wahrscheinlich ist dies eine Voraussicht aus dem Tusita-Leben. Später verschwand diese Erinnerung). –
Der Erwachte: So merke dir, Ānando, auch dies als erstaunliche, außerordentliche Eigenschaft: Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken steigen dem Erwachten bewusst auf, bleiben bewusst und gehen bewusst unter.

BAKKULO
124. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Mönch Bakkulo ist ein Geheilter, steht an der Spitze der Gesunden (A I,24). Er soll mit 80 Jahren ordiniert worden sein.
Er antwortete Acelo Kassapo, einem nackten Selbstquäler, auf seine Fragen: Ich bin seit achtzig Jahren ordiniert (also jetzt 160 Jahre alt), habe in diesen achtzig Jahren keine Wahrnehmung der Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit gehabt, keinen Gedanken der Sinnensucht, Antipathie bis Hass, der Rücksichtslosigkeit.
Das Folgende zeigt Bakkulos asketische Praxis, die den Mönchen nicht vorgeschrieben war, nicht in den Regeln enthalten ist:
Ich habe keine Robe von einem im Haus Lebenden angenommen – habe keine Robe zugeschnitten – nicht mit einer Nadel genäht – nicht mit Farbe gefärbt – habe keine Roben für die Mitmönche angefertigt – habe keine Einladung zum Essen angenommen – habe keinen Gedanken gehabt: „Möge mich einer einladen“ – habe mich in keinem Haus niedergesetzt – habe nicht die Merkmale und Gesichtszüge einer Frau betrachtet – habe nicht die Lehre gelehrt – bin nicht zu den Unterkünften der Nonnen gegangen – habe keine Nonne, Novizin belehrt, die Ordensweihe gegeben – habe keine Tutorenschaft für neu ordinierte Mönche übernommen – ließ mich nicht von einem Novizen bedienen – habe nicht in einem Badehaus mit Seife gebadet – habe nicht die Mitmönche massiert – habe keine Krankheit gehabt – keine Medizin genommen – habe kein Sitzpolster benutzt – kein Bett zurechtgemacht – war zur Regenzeit nicht in einem Haus in einem Dorf.
Am 8.Tag nach meiner Ordination erreichte ich die Triebversiegung. – Acela Kassapo trat in den Orden ein und wurde ebenfalls ein Geheilter.
Der ehrwürdige Bakkulo hat inmitten der Mönchsgemeinde den Körper abgelegt.

Der von Sinnensucht Lebende kann den Zustand der Herzenseinigung nicht verstehen

Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaha im Bambuspark am Hügel der Eichhörnchen.

Um diese Zeit aber lebte Aciravato, ein junger Mönch, im Wald in einer Hütte.

Da kam Jayaseno, der Königsohn, auf einem Spaziergange dorthin, wo Aciravato, der junge Mönch, weilte. Dorthin gekommen, tauschte er höfliche, freundliche Begrüßungsworte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich nun Jayaseno, der Königsohn, an Aciravato, den jungen Asketen:

Ich habe gehört, Aciravato, dass ein Mönch, der ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilt, Einigung des Herzens gewinnen kann. –

So ist es, Königsohn, so ist es, Königsohn, dass ein Mönch, der ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilt, Einigung des Herzens gewinnen kann. –

Einigung des Herzens - *samādhi* - ist Wunsch und Ziel des religiösen Menschen, der sich über diese Welt hinaussehnt. In der heutigen Zeit ist die Vorstellung und das Wissen darum fast ganz verschwunden, aber im Mittelalter war sie auch im Westen bis in die Neuzeit hinein weitgehend bekannt und wurde auch noch in den unterschiedlichsten Graden erfahren. Das Gegenteil des einigen Herzens ist das zerstreute, das zerfahrene Herz. Der normale Mensch ist in seinem Herzen zerstreut, zerfahren, hat vielerlei Bedürfnisse, Tendenzen, Triebe, Herzensneigungen: er will mit dem Auge bestimmte Dinge sehen, mit dem Ohr bestimmte Dinge hören, mit der Nase

Düfte riechen, mit der Zunge Bestimmtes schmecken, mit dem Leib bestimmte Dinge tasten und mit dem Geist denken. Ununterbrochen gehen vom Herzen wie von einem Vulkan Bewegungen aus: Wohl- und Wehgefühle, Wahrnehmungen, Gedanken kommen auf. Die allermeisten Tendenzen sind auf Dinge dieser Welt gerichtet. Indem eine derartige Tendenz aufsteigt, empfindet der Mensch eine Neigung nach dem Gewünschten, und schon meldet das Gedächtnis aus früheren Erfahrungen, dass jetzt dieses oder jenes Erlebnis den empfundenen Mangel aufheben und zu einem Wohlgefühl führen würde. Daraufhin versucht der Mensch in der Regel, zu dem betreffenden Erlebnis zu kommen. Das gelingt ihm manchmal leichter, manchmal schwerer und manchmal überhaupt nicht. Wenn es ihm gelingt, so ist er für einige Zeit befriedigt, bis wieder auftauchende andere Tendenzen andere Wehgefühle mit sich bringen und auf deren Aufhebung drängen; außerdem meldet die für den Augenblick scheinbar befriedigte Tendenz nach kürzerer oder längerer Zeit erneut ihr Mangelgefühl und fordert immer wieder Befriedigung. - Gelingt diese Befriedigung nicht, so ist der Mensch für einige Zeit mehr oder weniger unbefriedigt und vom Wehgefühl durchzogen, bis die betreffende Tendenz und das von ihr ausgehende Wehgefühl durch andere Tendenzen verdrängt werden, die wiederum andere Wehgefühle erzeugen.

So entstehen o h n e äußere Ursache, nur weil Tendenzen da sind, immer wieder Wehgefühle, Störungen des inneren Wohlbefindens und Friedens, und die als Genugtuung empfundene Wunscherfüllung ist nichts anderes als nur vorübergehende Aufhebung der von den Tendenzen kommenden Wehgefühle. In Wirklichkeit sind also die Tendenzen selber die Ursache für die Wehgefühle, für das Leiden, denn es ist der von ihnen ausgehende Durst, der den Menschen umherjagt und der ihn antreibt, diesen Durst immer wieder zu stillen.

Die Tendenzen des Menschen sind schmerzenden und juckenden Wunden vergleichbar, die ununterbrochen nach der Wohltat des Salbens oder des Kratzens rufen. Gäbe es die

Tendenzen nicht, so würde der Mensch diese endlose Kette der tausendfältigen aufsteigenden Mangelgefühle und Wünsche nicht kennen und brauchte die vielen immer nur kurzen Befriedigungen nicht, hätte immer Frieden und Wohl.

Die Gültigkeit dieses Zusammenhangs können wir bei uns selbst beobachten, wie zu einer Zeit innerer Stille plötzlich ein Mangel empfunden wird, ein Wunsch aufkommt, wie der Geist mit der Möglichkeit der Wunscherfüllung beschäftigt wird und wie dann der ganze Leib eingesetzt wird, um durch Worte, Hingehen oder Weggehen, durch Ergreifen oder Loslassen den betreffenden Wunsch zu erfüllen. Und wir können an unserer Umgebung beobachten, wie Menschen, die von vielen und starken Tendenzen bewegt werden, auch sehr stark beschäftigt und bemüht sein müssen, ihre vielen Wünsche immer zu befriedigen, und wie sie, weil ihnen das häufig nicht gelingt, sehr unzufrieden sind. Dagegen kann man bei Menschen mit weniger Bedürfnissen erkennen, dass sie ein leichteres, weniger mühevolles Leben mit größerer innerer Zufriedenheit und Heiterkeit haben.

Das Leben mit den sinnlichen Trieben ist bei denen, die solche Triebe haben (und das sind fast die gesamte Menschheit und noch andere Wesen) eine Gewohnheit. Es ist nicht ein Zustand, der sein muss, sondern, wie der Erwachte bei der Beschreibung der Entwicklung der großen Weltzyklen näher erläutert, eine Angewöhnung.(s. D 27) Ebenso wie es die Gewohnheit gibt, ununterbrochen die sinnlichen Triebe zu befriedigen, erst diese, dann jene und wieder andere und wiederum dieselben - ganz ebenso gibt es Wesen, die mit all diesen auf sinnliche Wahrnehmung gerichteten Trieben gar nichts zu tun haben. Es ist gut, sich diese Tatsache öfter vor Augen zu führen. In allen Religionen werden wir darauf hingewiesen, dass es höhere und reinere Daseinsformen gibt als unsere, dass man diese erlangen kann und dass man dann weit friedvoller lebt, leichter, heller, beglückter als jetzt.

Die Menschen haben sich im Lauf der letzten Jahrhunderte eine immer größere bis zuletzt vollständige Kenntnis der Erd-

oberfläche erarbeitet. Diese Kenntnis hat sich in Atlanten und in Globen niedergeschlagen. Jeder Mensch kann, wenn er will, sich über die Beschaffenheit der Erdoberfläche unterrichten und kann sehen, dass es auf der Erde Gegenden gibt mit sehr bekömmlichem Klima und mit sehr unbekömmlichem, mit herrlicher Vegetation und fast ohne, von großer Schönheit und von abstoßender Dürftigkeit. Erst wer die Erde so kennt, hat den Maßstab, seinen gegenwärtigen Aufenthalt richtig einzuordnen, zu sehen, was elender ist als seine gegenwärtigen Lebensbedingungen und was besser ist. Darum kann er, wenn er die Mittel hat, bessere Aufenthalte wählen. - Ganz ebenso ist es mit den existentialen Stadien. So wie der Geograph uns die unterschiedlichen Gegenden der Erde vor Augen führt, so führen die Heilslehrer uns die unterschiedlichen Existenzebenen und Sphären vor Augen, darüber hinaus zeigen sie, auf welchen geistigen Wegen man ins Elend gerät. Wenn man irgendwie mit Recht von Bildung sprechen kann, dann muss man sagen, dass die Menschen erst mit dieser Bildung wahrhaft gebildet sind, was sich auch darin erweist, dass sie die besseren Existenzsphären anstreben und darin nicht mehr nachlassen, bis sie sie erlangt haben.

Geistig gesehen spricht der Erwachte von achtzehn unterschiedlichen Daseinszuständen. Die unteren zehn Stufen zählen zur Sinnensuchtwelt und die oberen zur Welt der Reinen Form und der Formfreiheit. Die Sinnensuchtwelt ist unser Begegnungsleben, in dem man den Eindruck hat, als ein Ich einer Umwelt gegenüber zu stehen. Dieser Eindruck ist bedingt dadurch, dass sich am Körper nach außen gerichtete Sinnesdränge in den Sinnesorganen befinden, mittels derer Formen, Töne, Düfte, Schmeck- und Tastbares wahrgenommen werden. Dieser fünffache Hunger oder Durst wird von den Wesen der reineren Welten als schwere Krankheit angesehen, zumal sie noch dazu führt, dass die Wesen zur Befriedigung ihrer Süchte meistens mehr oder weniger List oder Gewalt anwenden, wodurch sie auf die Dauer immer - selbst wenn die Gewalt zu vorübergehendem Besitz geführt hat - in

noch mehr Elend geraten. Wer keinen anderen Weg kennt als den der Befriedigung sinnlicher Bedürftigkeit, der findet sich ab und bleibt bei den vergeblichen Versuchen der Befriedigung. Darum eben ist die Orientierung über die gesamten Möglichkeiten der Wesen die erste Voraussetzung zur Heilsentwicklung, und darum nennt der Erwachte die rechte Anschauung als erste Bedingung der Heilsentwicklung.

Unsere allgemeine Erfahrung mit uns selbst und mit den uns begegnenden Mitwesen legt uns eine Auffassung vom Menschenleben nahe, drängt sie uns auf und verwurzelt sie in uns, welche der Wirklichkeit nicht entspricht. Da wir als Menschen uns nur unter Menschen und Tieren vorfinden und die große Anzahl und Vielfältigkeit der anderen Wesen mit den feinstofflichen Körpern nicht sehen und erleben, so kommt uns unser Zustand als Mensch mit Körper und Geist und den vielen Bedürfnissen wie „zementiert" vor. Als wir irgendwann in der Kindheit zu uns kamen, sahen wir unsere Eltern und die anderen Erwachsenen und gewannen die Ansicht: „Es gibt Menschen, Tiere und Pflanzen und die tote Natur, und wenn man tot ist, dann ist alles aus." In Wirklichkeit aber gibt es eine lückenlose Kette von Lebewesen von der untersten schrecklichsten Art an als höllische Wesen und Dämonen, die nur im Auge haben, andere Wesen zu quälen über alle Grade kleinster Verfeinerungen hinauf über Dämonen und Geister dunkler, mittlerer und hellerer Art (die dann Götter genannt werden), bis zu den höchsten, erhabensten Daseinsweisen. Und auch alle diese Wesen bleiben im Lauf ihrer jeweiligen Existenzspanne nicht zwei Augenblicke ganz gleich. Denn jeder Gedanke lässt sie je nach der Qualität des Gedankens einen unscheinbaren Grad heller oder dunkler werden, bedürftiger, gemeiner, schrecklicher oder umgekehrt einen Grad weniger bedürftiger, gemeiner, schrecklicher werden. Ganz ebenso geht es auch uns. Kein Mensch ist am Abend so, wie er am Morgen war. Solange er schläft, ändert er sich nicht. Aber wenn er wach ist, dann denkt und bewertet „es". So wie wir mit unserem körperlichen Schreiten Schritt für Schritt unsere

Position verändern, den körperlichen Ort unseres Lebens verändern - ganz ebenso verändern wir mit jedem Gedanken genau entsprechend der Qualität des Gedankens unseren gesamten inneren Haushalt, unseren Charakter. Von Augenblick zu Augenblick ist es fast nichts, von morgens bis abends ist es einiges, und im Lauf der siebzig, achtzig Menschenjahre ist es sehr viel. - Und bei dem heutigen westlichen Kulturstand und der heutigen Weltanschauung ist es in der Regel eine merkliche Verschlechterung.

An diese Wandlung denkt der normale Mensch fast gar nicht mehr. Er meint, er wäre von Geburt bis zum Tod eben der Soundso. In Wirklichkeit ist er in fortlaufendem neuem Werden, in fortlaufender Veränderung: Was *der Mensch häufig bedenkt und sinnt, danach wird sein Herz,* sagt der Erwachte. Und wer sich beobachtet, der erfährt es.

Wir sind in der untersten der drei Daseinsetappen, aber wir sind jeden Tag entweder einen Grad höher oder einen Grad tiefer in dieser Daseinsetappe. Wir sind in der Wanderung, und darum kommt es darauf an, wie wir denken, denn so wie wir denken, so wandern wir.

Der Erwachte, der das ganze Daseinsproblem für sich völlig gelöst hat, sich aus aller Abhängigkeit befreit hat, zeigt die Wege, wie der Mensch von der untersten Daseinsterrasse, in der es immer wieder um die Erfüllung und Befriedigung der ungezählten sinnlichen Bedürfnisse geht, zu der höheren gelangt, in welcher das Dasein viel heller, leichter, ja, erhaben ist. Dort hört die Erscheinung von Welt und damit Begegnung auf, und dieser Zustand vollkommener Ruhe wird in der Mystik „Schauung" oder „Entrückung" oder „der Friede" oder „die Einheit" (unio mystica) und wird in ganz Indien *„samādhi"* genannt, was ebenfalls Einigung, Einheit und Frieden bedeutet. Dies ist die zweite Daseinsterrasse der Existenz, auf der unvergleichlich mehr und höheres Wohl erfahren wird als in der Sinnensuchtwelt.

Den Begriff *samādhi* gibt es nicht nur in Pāli, sondern auch in anderen indischen Sprachen, auch nicht nur im Buddhis-

mus, sondern auch in anderen indischen Religionen. Er bedeutet etwa so viel wie „gesammelt", „stille stehn". Es ist das völlige Zurücktreten der Sucht nach dem Erlebnis der tausendfältigen äußeren Dinge.

Von dieser Einigung des Herzens hat Jayaseno, der Königsohn, gehört und will nun etwas Genaueres über den Weg dahin wissen.

Gut wäre es, wollte mir Herr Aggivessano die Lehre, wie sie von ihm gehört, von ihm aufgefasst worden, darlegen. –

Nicht kann ich dir, Königsohn, die Lehre, wie sie von mir gehört, von mir aufgefasst worden ist, darlegen, denn würde ich dir die Lehre darlegen und du würdest den Sinn meiner Rede nicht verstehen, so hätten wir uns vergeblich bemüht. –

Möge mir Herr Aggivessano die Lehre dennoch darlegen, vielleicht dass ich doch den Sinn seiner Rede verstehen könnte. –

Würde ich dir, Königsohn, die Lehre, wie sie von mir gehört, von mir aufgefasst worden ist, darlegen und du könntest den Sinn meiner Rede verstehen, so wäre dies gut für dich. Kannst du aber den Sinn meiner Rede nicht verstehen, so magst du deinen Glauben behalten und mich darum nicht weiter befragen. –

Möge mir Herr Aggivessano die Lehre darlegen. Kann ich den Sinn seiner Rede nicht verstehen, so werde ich meinen Glauben behalten und Herrn Aggivessano darum nicht weiter befragen. –

Da gab denn Aciravato, der junge Mönch, dem Königsohn Jayaseno eine Darlegung der Lehre, wie er sie gehört, wie er sie aufgefasst hatte.

Nach diesem Bericht sprach nun Jayaseno, der Königsohn, zu Aciravato, dem jungen Mönch: Unmöglich

ist es, Aciravato, es kann nicht sein, dass da ein Mönch, selbst wenn er ernsthaft sich bemüht, auf diese Weise Einigung des Herzens finden kann. –

Als nun Jayaseno, der Königsohn, Aciravato, dem jungen Mönch, Unmöglichkeit vorgehalten, stand er$von seinem Sitze auf und ging weiter.

Aciravato aber begab sich bald, nachdem Jayaseno, der Königsohn, fortgegangen, dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt, begrüßte er den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, erzählte da Aciravato, der junge Mönch, dem Erhabenen Wort um Wort das ganze Gespräch, das er mit Jayaseno, dem Königsohn, geführt hatte.

Das Herz des normalen Menschen ist wegen seiner Triebe, Tendenzen nicht still, geeint, sondern ununterbrochen bewegt, gerissen. Der Erwachte nennt die Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke, das Tastbare, die Denkobjekte die Plünderer, die die Kräfte des Menschen plündern, dessen Triebe auf diese aus sind, der nicht den Herzensfrieden bei sich selber gewonnen hat. Er wird ununterbrochen ausgeplündert, seine Lebenskraft wird jeden Tag vermindert, und abends ist er müde, uninteressiert. Aber am nächsten Morgen jagt er von neuem den Dingen nach. Und indem er sich befriedigt, so gut er kann und dieses gutheißt, wird das Bedürfnis immer größer, denn die Befriedigung ist nur vorübergehend, gibt keinen Frieden. Wird sein Bedürfnis nicht befriedigt, so wird er zornig, verzweifelt je nach seinem Temperament, greift sogar zu Verbrechen oder resigniert, begeht gar Selbstmord. Das ist das zerfahrene, zerstreute Herz. Die meisten Menschen leben in dieser Weise und wissen es gar nicht, sie kennen nichts anderes, können gar nicht vergleichen. Und so ähnlich geht es Jayaseno, dem Königsohn. Darum kann er mit der Antwort des jungen Mönchs nichts anfangen, obwohl er in einer Zeit lebt, in der das Erlebnis der Herzenseinigung noch bekannt ist, aber er ist ein Kö-

nigsohn, am Hofe hört er von diesen Dingen nicht oft, sondern weit mehr von den die Sinne reizenden Dingen. Nun sieht er den Mönch, dessen Haltung ihn an das ernste Bemühen der Asketen erinnert, zur Einigung zu kommen, und so fragt er. Aber weil sein gewohntes Dichten und Trachten von einer ganz anderen Beschaffenheit ist als das des Mönchs, so versteht er nicht, was der Mönch meint. Der Mönch hat aus seinem vollen Vertrauen zum Erwachten heraus dem Königsohn die Einigung des Herzens dargelegt, wie er es gehört hat. Die Mönche haben die Lehrreden des Erwachten wörtlich behalten. Es heißt in der Rede, dass der Mönch vorher schon vermutete, dass der Königsohn ihn wohl nicht verstehen würde. Aus seinem Zögern ist zu erkennen, dass ihm selber der *samādhi* noch nicht vertraut ist. Er hat wohl viel davon gehört unter den Mönchen und hat schon Mönche gesehen, die in der Entrückung weltabwesend saßen, und er mag auch schon manchmal eine feine innere Stille empfunden haben, welche die Nähe des Entrückungszustands anzeigt - aber das alles ist für ihn noch Neuland. Er weiß wohl die Worte, mit welchen der Erwachte diese Dinge beschreibt, aber er weiß aus der eigenen Erfahrung, dass sich ihr ganzer Sinn nur demjenigen offenbart, der die Entrückungen immer wieder erfährt.

Als er dem Erwachten das Gespräch berichtet, da sagt der Erwachte nicht, dass er falsch geantwortet hätte, sondern sagt: *Jayaseno, der Königsohn, konnte das nicht verstehen,* und er zeigt nun den Grund dafür.

Nach diesem Bericht wandte sich nun der Erhabene an Aciravato, den jungen Mönch: Wie sollte es möglich sein, Aggivessano, dass das, was durch Zurücktreten von der Welt der Sinne erkennbar ist, durch Loslassen sichtbar ist, durch Ablösung fassbar und durch Befreiung zu verwirklichen ist, dass das etwa auch von Jayaseno, dem Königsohn, der mitten in sinnlichem Begehren lebt, der Begehrensdinge genießt, von begehr-

lichen Gedanken verzehrt wird, im Begehrensfieber aufgerieben wird, von der Suche nach den Sinnendingen ganz erfüllt ist, erkannt werden könnte, gesehen werden könnte, erfasst werden könnte, verwirklicht werden könnte - das ist nicht möglich. –

Der Erwachte zeigt hier also, dass das Nichtverstehen an der Art des Königsohnes liegt, an der Gerichtetheit seiner Triebe, seines ganzen Interesses, so dass er dem Zustand des Herzensfriedens und dem Weg dahin fremd gegenüberstehen muss.

Der Erwachte sagt immer wieder: Nur in dem Maß, wie man sich selber von den gewöhnlichen Dingen freimacht, kann man die übermenschlichen Erfahrungsstufen verstehen. Dagegen sind die Dinge, die der normale Mensch lernt, fast alles solche, die wir mit etwas Anstrengung verstehen können. Wenn sie einer nicht versteht, dann meint man, er hätte nicht genug Verstand; mit mehr Anstrengung und Konzentration könnte er es verstehen. Aber wir haben auch Beispiele dafür, dass man schon manche weltlichen Dinge nur dann verstehen kann, wenn man entsprechende Vorerfahrungen hat. Wenn z.B. ein Mensch blind ist, dann kann man ihm in keiner Weise klarmachen, was etwa grün, gelb oder rot ist, es gibt keine Mittel dafür, Farben allein mit Begriffen zu erklären. Erst wenn dem Blinden die Augen geöffnet würden, könnte er verstehen, was mit „Farben" gemeint ist. Auf einem Gebiet, auf dem ein Mensch gar keine Eindrücke selber gewonnen hat, auch keine Voreindrücke, die ihm dann als „implizites Wissen" zur Verfügung stehen, kann man ihm nichts verständlich machen. Wie kann man z.B. jemandem beschreiben, dass Schokolade süß schmeckt, wenn einer gar keinen Geschmack hat? Die Religionen lehren innere Zustände von gradueller bis zu vollkommener Ablösung, Unabhängigkeit, Unverletzbarkeit, Wissen, Weisheit usw., Zustände, die nur der verstehen kann, der wenigstens schon etwas in dieser Richtung erfahren hat. Wer nichts kennt als die Erfahrungen des normalen Menschen, der kann die Beschreibungen von Freiheit außerhalb der

Welt, von Unverletzbarkeit, von Seligkeit usw. nicht verstehen. Das sind für ihn alles nur Worte, die ihm etwas andeuten, für das er keine Vorstellung hat. Wer aber selber einmal einen überweltlichen Zustand gewonnen und dann in diesem Zustand über der Seligkeit dieser Gemütsempfindung die verursachende Vorstellung vergessen hat, der merkt, dass das ein ganz anderer Lebenszustand ist, als er je für möglich gehalten hatte. Durch diesen Erfahrungshinter-grund kann er dann in etwa verstehen, wenn von religiösen Gefühlen, die über den normalen Gefühlen liegen, und von ekstatischen Zuständen gesprochen wird. Er wird sie aber immer durch die Brille seines einmaligen außerordentlichen Erlebnisses sehen. Ein anderer mag von innen kommende Beglückung oder einen stillen Frieden erlebt haben und was es sonst noch für übernormale geistig-seelische Zustände gibt - aber jeder wird, wenn er irgendwelche Beschreibungen von übernormalen Zuständen hört, sie vergleichen mit dem, was er selber einmal erlebt hat. Das mag sein Verständnis vielleicht in eine falsche Bahn lenken, aber immerhin ist ein Tor geöffnet zu der außernormalen Erfahrungsweise. Dadurch entsteht in dem Hörer die Zuversicht, dass er in das Übersinnliche hineinwachsen könne.

Die Beschränktheit unserer Erfahrung ist also das eine Hindernis, Berichte über höhere Erfahrungen und Daseinsmöglichkeiten nachzuempfinden. Das andere Hindernis sind die auf sinnliches Erleben gerichteten Triebe. Wenn wir irgendetwas hören, irgendetwas aufnehmen, ob es etwas Wissenschaftliches ist oder etwas aus unserer Familie, unserer Umgebung, aus dem Beruf oder was immer es auch sei - was wir hören, ist durch die Neigungen des Herzens gefärbt; und wenn unser Herz hauptsächlich bewegt ist von alltäglichen Dingen und wenn es gar berauscht ist von starkem Begehren und Hassen, dann können wir die stilleren Dinge nicht verstehen. Wenn aber mehr Stille ist, verstehen wir das Tiefere und Stillere auch besser. Jeder wird es schon erfahren haben, dass er zu manchen Zeiten keine Lust zu stilleren Gedanken verspürt; und wenn er sich dazu zwingen will, merkt er, dass es fast nicht

geht, weil er von Wilderem bewegt ist. Zu einer anderen Zeit, oft ohne dass er es sich vornimmt, gelangt er wie von selber zu stilleren Gedanken oder zum Schweigen der Gedanken in innerem Wohl. Das empfindet er nachher als eine gesegnete Stunde und wünscht sie sich öfter herbei. Man kann sich allmählich in die Hand bekommen, kann das innere Gewoge mehr beobachten und lenken und merkt dann: Je mehr ich jeden üblen Gedanken, der in mir aufkommt, bewusst durch einen besseren ersetze und je weniger ich mich äußeren Angehungen aussetze, um so mehr gewöhne ich mich an feinere Gedanken und Vorstellungen. Und wenn ich nicht ruhe, bis die üble Gesinnung aus meinem Herzen getilgt ist und eine bessere über dasselbe Objekt, über denselben Menschen oder Fall in mir Platz gegriffen hat, um so mehr schichte ich immer mehr Übles ab. Wer die tieferen Wahrheiten kennt, der sieht, dass üble Gesinnungen üble Hemmungen sind, die seine Freiheit und auch das Wohl seiner Nächsten verhindern. Ein solcher führt seine Selbsterziehung immer tiefer, immer gründlicher durch bis zum Ende. Die Schichtungen unseres Herzens sind die Überlagerungen unseres geistigen Auges. Nur durch diese Schmutzschichten sehen wir, was wir sehen. Darum sehen wir „Dinge" so, wie wir beschaffen sind. Wer an sich arbeitet, bleibt zwar in dem Gewoge, aber das Gewoge wird abebben, von Woge zu Woge wird es abebben. Die Wogen werden kleiner bei dem, der sich bewusst und beharrlich in die Selbsterziehung nimmt, an sich arbeitet.

Darum fährt der Erwachte jetzt fort:

Wie sollte es möglich sein, Aggivessano, dass das, was durch Zurücktreten von der Welt der Sinne, durch Loslassen, durch Ablösung fassbar und durch Befreiung zu verwirklichen ist, dass das etwa auch von Jayaseno, dem Königsohn, der mitten im sinnlichen Begehren lebt, der Begehrensdinge genießt, von begehrlichen Gedanken verzehrt wird, im Begehrensfieber aufgerie-

ben wird, von der Suche nach den Sinnendingen ganz erfüllt ist, erkannt werden könnte, gesehen werden könnte, erfasst werden könnte, verwirklicht werden könnte - das ist nicht möglich. –

Die innere Reife entscheidet über das Verständnis. Wir haben in den Lehrreden viele Beispiele für diese Tatsache. In der 146. Lehrrede der "Mittleren Sammlung" unterrichtet ein Geheilter fünfhundert Nonnen. Zu einem bestimmten Thema erklärt er ihnen Schritt für Schritt den Zusammenhang, und er fragt immer wieder: „Versteht ihr das?" - Sie antworten immer wieder: „Ja, wir verstehen es." – „Und wieso versteht ihr es?" – „Wir haben es schon in der Vergangenheit immer wieder so betrachtet, immer wieder so gesehen."

Sie haben den wirklichkeitsgemäßen weisen Anblick der Dinge immer wieder gepflegt, wodurch sie zu einem feinen Zurücktreten gekommen sind, durch das sie über den Dingen stehen und nicht mehr von den Eindrücken umhergeworfen werden, nicht mehr erschüttert werden durch die einzelnen Sinneseindrücke, sondern bei dem klaren entlarvenden Blick der Wahrheit bleiben. Mit dieser Haltung sind sie endgültig in die Entwicklung eingetreten, die erst endet, wenn das Heil gewonnen ist. Und das bestätigt auch der Erwachte. Er sagt, dass durch die Erklärung des Mönchs auch die geringste der Nonnen den Stromeintritt gewonnen habe.

Nach der 147. Rede der „Mittleren Sammlung" spricht der Erwachte mit Rāhulo über fast wörtlich dasselbe Thema. Und dieser erlangt durch den fast gleichen Vortrag die Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse. Es heißt dort, diesem Vortrag hätten noch viele Tausende anderer Wesen zugehört, himmlische Geister, die dadurch in den Strom eingetreten seien. Dieselbe Darlegung hat diesen, die weniger reif waren, geholfen zum Verständnis, dass und warum die fünf Zusammenhäufungen nur Leidensmasse sind und dass man erst gesichert ist, wenn das Haften an ihnen ausgerodet ist. Wer das gründ-

lich verstanden hat und dann anfängt, danach zu leben, immer mehr zurückzutreten, loszulassen, in Bezug auf diese Dinge nicht mehr Ansprüche zu stellen, innerlich sich frei zu machen, der prägt das in sein Wollen ein, dessen Grundcharakterzug wird das Loslassen. Und damit wächst er zu innerer Selbstständigkeit immer mehr heran. Er gewinnt innere Unabhängigkeit. Wer sich das so eingeprägt hat, der wird es auch mitnehmen in jedes weitere Leben. Der Erwachte sagt: Wer den Unbestand und das damit verbundene Leiden aller Dinge betrachtet und die Möglichkeit, von ihnen endgültig frei zu werden, bei dem wächst die Spannkraft, der Wille zur heilen Situation.

Im Westen wurde besonders seit der sogenannten „Aufklärung" bis in das zwanzigste Jahrhundert hinein in Philosophie und Psychologie die Frage der Willensfreiheit sehr bewegt, und es wurden die verschiedensten Argumente für und gegen diese Behauptung vorgebracht mit dem Ergebnis, dass sich diese Frage allmählich ungeklärt verlief, zumal das immer reichere Angebot der vordergründigen Befriedigungen die Aufmerksamkeit stärker in Anspruch nahm.

Der Erwachte weiß, dass jeglicher Wille - vom kleinsten bis zum größten - seine genau entsprechenden Bedingungen, „Determinanten", hat, dass sowohl das Aufkommen eines Willens überhaupt wie auch seine Richtung, sein Ziel und auch der Grad seiner Stärke immer nur durch bestimmte Gegebenheiten bedingt ist: durch drängende Triebe des Herzens, Zuneigungen oder Abneigungen oder durch Einsichten oder Vorstellungen des Geistes oder durch beides, und dass ohne Bedingungen kein Wille aufkommen kann.

Darum nennt der Erwachte – und das kannte man bereits im alten Indien – „Willensfreiheit" nur als Freiheit von jeglichem Willen. Unser aufkommender Wille ist ein Zeichen, dass wir den Endzweck alles Wollens, aller Mühe und aller Anliegen und Anstrebungen immer noch nicht erreicht haben, dass wir noch nicht am Ziel aller Ziele in Ruhe, in erhabener Unverletzbarkeit - also in der Vollendung - weilen.

In früherer Zeit bestand auch im Abendland, schon bei den frühen Griechen, eine Vorstellung davon, dass Wille zu irgendeinem Ziel oder zur Trennung und Entfernung von irgendwelchen Situationen oder Gegebenheiten eine Abhängigkeit ist, und daraus entstand die Vorstellung des autonomerhabenen Zustands oberhalb aller Abhängigkeit: die Vorstellung der „apatheia", der „Apathie". Diese Freiheit des Menschen von allen inneren Abhängigkeiten wurde aber später oft missverstanden und wird heute nur noch missverstanden als die Interesselosigkeit des Kranken, des Lebensmüden, Resignierenden.

Ganz ebenso wurde unter den asketischen Kämpfern der christlichen Mystik erkannt und durchschaut, wie die differenzierten und differenzierenden Triebe den Menschen nach diesem und jenem gieren und streben lassen mit all der Mühsal und Dramatik, die diese unterschiedlichen Dränge mit sich bringen. Von daher kam man zu der Erfahrung und aus Erfahrung zu der Erkenntnis, dass der vollendete Friede erst gewonnen werden kann in der „heiligen Indifferenz" (sancta indifferentia) durch die Befreiung und Reinigung des Herzens von allen diesen Trieben. Dieser Be-griff wurde in christlich religiösen Kreisen noch tiefer gefasst als im alten Griechenland die Apathie, weil der Christ in dem Bewusstsein von der Ewigkeit der Seele stand und weil Jesus selbst mahnt (Matth. 5,48): *Ihr sollt vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.* Und er verheißt: *Selig sind die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.* Und das heißt im christlichen Sinne: Dann bist du am Ziel aller Ziele, aller Wünsche, allen Wollens, ledig, darum untreffbar, unverletzbar, erhaben, im Heil.

Christus wie auch der Erwachte geben das Gleichnis vom Sämann. Sie vergleichen die Menschen mit unterschiedlich geeignetem Boden. So wie auf schlechtem Boden nichts gedeihen kann, der Same nicht aufgehen kann, so, sagen sie, kann bei vielen Menschen der Same, den die Heilslehrer mit

ihrer Lehre geben - die Wahrheit - nicht aufgehen, viele Menschen sind dazu ungeeignet. Jesus sagt (Matth. 13, 19-21):

Etliches (von den Samen) *fiel in das Steinige, wo es nicht viel Erde hatte, und ging bald auf, darum, dass es nicht tiefe Erde hatte.*

Dass aber auf das Steinige gesät ist, das ist, wenn jemand das Wort hört und es alsbald aufnimmt mit Freuden; aber er hat nicht Wurzeln in sich, sondern er ist wetterwendisch. Wenn er des Wortes wegen in Schwierigkeiten gerät oder verfolgt wird, so ärgert er sich alsbald.

So kann die beste Heilslehre nichts helfen, wenn der Hörer kein Vertrauen, kein Verständnis für sie aufbringen kann. Wenn aber beides zusammen da ist: die Heilslehre und der für sie empfängliche Mensch, dann wird der Prozess der Heilsgewinnung eingeleitet und vollendet.

500 Jahre vor Chr. hat der Erwachte den gleichen Zusammenhang geschildert (A VI,62):

So wie guter Samen, wenn er auf Boden mit felsigem Untergrund falle, trotz guten Ansatzes nicht zur vollen Entfaltung kommen könne, so auch sei ein Mensch, der im Grund seines Herzens dürftig und schwach sei, auch trotz aufmerksamen Anhörens der Lehre und trotz einer anfänglich positiv erscheinenden Entwicklung doch nicht sicher vor dem Abfall - eben wegen der Dürftigkeit seines seelischen Untergrunds.

Und er gibt ein weiteres Gleichnis, in dem er diese Dürftigkeit näher beschreibt. Er sagt:

Menschen, die bis über die Ohren in der Weltlichkeit und Sinnlichkeit aufgingen und untergingen, welche darum für nichts anderes Sinn hätten, die seien Lotosrosen vergleichbar, die ganz und gar im Wasser lebten, bei denen Stängel, Blätter und Blüten unter dem Wasser sich entwickeln und entfalten.

Andere der Menschen dagegen ragten mit ihrem Geist etwas über die Sinnlichkeit hinaus, wie bei manchen Lotosrosen der Stängel noch im Wasser ist und nur Blätter und Blüten über das Wasser hinausragen.

Zu den letzteren gehört etwa der Pilger Māgandiyo (M 75). Er sagt zwar, er hätte Vertrauen zum Erwachten: *So viel traue ich Herrn Gotamo zu, er wird mir jetzt auf dieser Stelle die Wahrheit so sagen können, dass ich es vollkommen fasse.–*

Ihm antwortet der Erwachte aber nur: Wohlan denn, Māgandiyo, geselle dich zu den Mönchen, tritt ein in den Orden, du wirst dort immer gute Lehre hören und gute Vorbilder haben, wirst mit den Mönchen leben und wirst allmählich dahin wachsen, dass du es dann verstehst.

Selbst der Erwachte konnte Māgandiyo also die Wahrheit nicht gleich so sagen, dass dieser sie begreifen konnte. Und viele, mit denen der Erwachte gesprochen hatte, gingen ebenso skeptisch fort wie Jayaseno den Mönch Aciravato verließ, weil sie durch die Stärke ihrer Triebe die Tiefe des Gesagten nicht fassen konnten. Denn dazu gehört innere Aufnahmebereitschaft und eine große innere Reife. Das zeigt der Erwachte nun in unserer Rede in zwei Gleichnissen:

Die Zähmung des Elefanten und das Ersteigen des Felsens als Gleichnisse für die Aufhebung begrenzter Perspektive

Gleichwie etwa, Aggivessano, wenn da zwei Elefanten oder Rosse oder Stiere wären, gut gezähmt und abgerichtet, und zwei Elefanten, zwei Rosse, zwei Stiere, nicht gezähmt, nicht abgerichtet. Was meinst du, Aggivessano, würden wohl jene Tiere, die gut gezähmt und abgerichtet sind, das tun und fertig bringen, was eben gezähmte und abgerichtete Tiere tun und fertig bringen? - Ja, Herr. -

Aber würden wohl jene zwei nicht gezähmten, nicht abgerichteten Elefanten oder Rosse oder Stiere das tun und fertig bringen, was eben gezähmte und abgerichtete Tiere tun und fertig bringen? - Nein, Herr. –

Ebenso nun auch, Aggivessano, ist es unmöglich, dass das, was durch Zurücktreten von der Welt der Sinne, durch Loslassen, durch Ablösung fassbar und durch Befreiung zu verwirklichen ist, dass das etwa auch von Jayaseno, dem Königsohn, der mitten im sinnlichen Begehren lebt, der Begehrensdinge genießt, von begehrlichen Gedanken verzehrt wird, im Begehrensfieber aufgerieben wird, von der Suche nach den Sinnendingen ganz erfüllt ist, erkannt werden könnte, gesehen werden könnte, erfasst werden könnte, verwirklicht werden könnte. Das ist nicht möglich.

Ein gezähmtes Tier hat nicht nur vielerlei Übungen durchgemacht, sondern es hat auch Kontakt mit den Menschen bekommen, es versteht die Menschen jetzt. Es hat viele Gewohnheiten, die ungezähmte Tiere an sich haben, abgelegt, vergessen, es hat eine andere Art gewonnen, teilweise ist es sogar in der Gesinnung anders geworden. Von solchen den Menschenumgang gewöhnten Tieren kann man etwas ganz anderes erwarten als von Tieren, die nicht gezähmt sind. Schon früher berichteten Indienreisende von den erstaunlichen Verhaltensweisen und Leistungen gezähmter Elefanten und Pferde. Ähnlich ist es auch mit der Reinigungsübung der Menschen. Wer sich um die Verbesserung seiner inneren Art bemüht, von dem kann man ein besseres Verhalten und ein besseres Verständnis für tiefere Dinge erwarten als von einem „ungezähmten" Menschen, der seinen vielen Neigungen fast ungezügelt folgt ohne Lenkung, ohne Leitbild.

Laut M 120 sagt der Erwachte von einem Mönch, der Vertrauen zu ihm und zu seiner Lehre gewonnen hat und da-

raufhin zu dem Wunsch kommt, nach diesem körperlichen Leben eine höhere, hellere, erhabene Daseinsform zu erreichen:

Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild beständig vor Augen führt, da führt die Gesamtheit seiner Anstrebungen zum Wiedererscheinen dort. Das ist der Weg, die Vorgehensweise, die zum dortigen Erscheinen hinführt.

Eine solche Übung wurde im alten Indien und wird auch heute noch „yoga" genannt im Sinn von „Sich Anjochen" und Festhalten an dieser Vorstellung, bis man ganz so geworden ist. Die „Idee", die ein Mensch in sich ausbildet über eine wahrhaft gute und edle Lebenshaltung und Lebensführung - die zum Leitbild gemachte Idee, nach welcher man sein ganzes Leben ausrichtet, verändert auch allmählich den gesamten Charakter, indem alle Charaktereigenschaften, die ihr widersprechen, im Lauf der Zeit schwächer werden und allmählich ganz verschwinden. In demselben Maß werden die gesamten sein Tun und Lassen lenkenden Kräfte, Triebe und Charaktereigenschaften, die dieser Idee entsprechen, ausgebildet und verstärkt, so dass zuletzt der gesamte Charakter des Menschen und damit sein gesamtes Tun und Lassen dieser Idee entspricht. Damit entspricht auch das karmische Ergebnis seines gesamten Tuns und Lassens dieser Idee. Was also zuerst nur eine im Geist aufgerichtete und festgehaltene Vorstellung, ein Leitbild als Wegweisung ist, das entwickelt sich allmählich, wenn es als Leitbild anerkannt bleibt, zu den Triebkräften des Wesens und damit zu seinem Verhalten und reift heran zu entsprechenden Ereignissen des erlebten Schicksals im Guten und im Schlechten, im Lichten und im Dunklen, zur erlebten „Welt". Das ist die Zähmung des Menschen. Die beharrliche Anjochung an das Leitbild der Tugend bewirkt eine immer höhere und größere Erhellung und Besänftigung des gesamten Lebenswandels innerhalb des Begegnungslebens. Und aus ihr

geht jene Erhellung des dem Menschen eigenen Grundgefühls hervor, das ihn selbständig, von der Sinnensucht unabhängig und fähig zum Herzensfrieden *(samādhi)* macht. Gegenüber dem dann empfundenen Wohl wird der schmerzliche Charakter der Sinnensucht voll offenbar, und der Übende löst sich ab.

Als zweites gibt der Erwachte ein Gleichnis, das besonders eindeutig ist und viele Bezugspunkte zu dem Vorgang der Läuterung hat:

Gleichwie etwa, Aggivessano, wenn da in der Nähe eines Dorfes oder einer Burg ein hoher Felsen stände. Zu diesem gingen zwei Freunde, aus dem Dorf oder der Burg Arm in Arm hinschreitend, heran, dem Felsen entgegen. Dort angelangt, bliebe der eine der Freunde unten, am Fuß des Felsens, stehen, während der andere auf den Gipfel des Felsens emporstiege. Und es riefe der Freund unten, am Fuße des Felsens, dem Freunde zu, der auf den Gipfel des Felsens gestiegen:

Was siehst du denn oben vom Felsen aus, Bester? – Und jener spräche: Ich sehe da vom Felsen aus einen herrlichen Park, Bester, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen entzückenden Lotosteich. – Und jener spräche: Unmöglich ist es, Bester, es kann nicht sein, dass du oben vom Felsen aus einen herrlichen Park, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen entzückenden Lotosteich siehst. –

Da stiege der Freund vom Gipfel herab bis hinunter auf die Ebene, ergriffe den Freund unterm Arm, führte ihn auf den Felsen hinauf, und nachdem er ihn eine Weile hat ausruhen lassen, fragte er ihn: Was siehst du denn oben vom Felsen aus, Bester? – Und jener spräche: Ich sehe da vom Felsen aus einen herrlichen Park, Bester, einen herrlichen Wald, eine blühende Land-

schaft, einen entzückenden Lotosteich. – Der zuerst Hinaufgestiegene aber sagte: Eben erst haben wir, Bester, deine Rede vernommen: „Unmöglich ist es, Bester, es kann nicht sein, dass du oben vom Felsen aus einen herrlichen Park, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen entzückenden Lotosteich siehst"; jetzt dagegen, Bester, haben wir deine Rede vernommen: „Ich sehe da vom Felsen aus einen herrlichen Park, Bester, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen entzückenden Lotosteich.“ – Und jener spräche: „Solange mich dieser mächtige Felsen gehindert hat, Bester, hab ich das Sichtbare nicht gesehen.“–

Ebenso nun auch, aber noch mächtiger, ist Jayaseno, der Königsohn, in gewaltigen Wahn eingeschlossen, von gewaltigem Wahn zurückgehalten, behindert, von gewaltigem Wahn umfangen. Dass er etwa das, was durch Zurücktreten von der Welt der Sinne, durch Loslassen, durch Ablösung fassbar und durch Befreiung zu verwirklichen ist, dass das etwa auch von Jayaseno, dem Königsohn, der mitten im sinnlichen Begehren lebt, der Begehrensdinge genießt, von begehrlichen Gedanken verzehrt wird, im Begehrensfieber aufgerieben wird, von der Suche nach den Sinnendingen ganz erfüllt ist, erkannt werden könnte, gesehen werden könnte, erfasst werden könnte, verwirklicht werden könnte - das ist nicht möglich.

Wenn du, Aggivessano, diese beiden Gleichnisse Jayaseno, dem Königsohn, gegeben hättest, wäre Jayaseno, der Königsohn, erfreut gewesen, hätte Vertrauen gewonnen, hätte getan, was Vertrauende tun. – Wie doch nur hätte ich wie der Erwachte diese beiden unanfechtbaren Gleichnisse geben können, die ich nie gehört habe.

Mit diesem Gleichnis von der Ersteigung des Felsens zeigt der Erwachte ganz unmissverständlich, dass sich kein Mensch vorstellen kann, wie der Geheilte, der Weltüberwinder, die Welt und das Leben sieht, und dass er, wenn es ihm gesagt wird, es auch nicht glauben kann.

Die beiden Freunde, die Arm in Arm das Dorf verlassen und zu dem Berg wandern, gelten für Menschen, die sich von der Menge lösen, weil sie mit den Oberflächlichkeiten nicht zufrieden sind, sondern Wahrheit und Klarheit über das Leben suchen. Aber es zeigt sich ein entscheidender Unterschied zwischen diesen beiden Wahrheitssuchern:

Jener Freund, der in der Niederung am Fuß des Felsens verblieben war und darum nur den Felsen vor sich hat, ist zu einer ganz anderen Auffassung über die Landschaft gekommen als der andere Freund, der den Felsen erstiegen hat und nun von oben her in der gesamten Runde die Landschaft sieht. In diesem Gleichnis gilt der unten verbliebene Freund für die Bemühungen der verschiedenen weltanschaulichen und philosophischen Richtungen im Nachdenken und Vermuten über das Wesen der Welt und des Lebens wie aber auch für die Naturforschung, welche die verschiedenen Gegenstände der sinnlichen Wahrnehmung genauer untersucht. Dagegen gilt der andere Freund, der den Felsen erstiegen hat, für den religiösen Menschen, der sich läutert bis zur vollkommenen Reinheit des Herzens. Davon wird sowohl in M 24 wie M 144 gesagt, dass damit *avijjā,* der Wahn, aufgehoben ist, der Wahn - im Gleichnis der Felsen -, aus dem alle „Welt" samt „mir selber" besteht. Er hat jetzt einen Zustand erworben, der für uns in keiner Weise vorstellbar ist. Damit sagt der Erwachte ausdrücklich, dass die wirklichkeitsgemäße Sicht für den normalen Menschen unmöglich auf den Wegen des Denkens gewonnen werden kann, sondern nur von dem durch die vollkommene Reinigung des Herzens von allen Trieben zur Weisheit Gelangten *(pandita)* - e r f a h r e n werde. (s. M 26)

Der Mann, der unten vor dem Felsen bleibt, ruft zu dem oben Angekommenen hinauf, was er von dort aus sehe. Wie

aber der obere Freund ihm seine Sicht schildert, da sagt der andere: „Unmöglich ist es, lieber Freund, es kann nicht sein, dass du dergleichen siehst." Der Freund von oben kann diese Ungläubigkeit gut verstehen, denn er weiß, dass er auf dem Weg des Aufstiegs Perspektiven und Horizonte überwunden hat, die er vorher nicht ahnen konnte. Er weiß, dass er dem Freund nur dadurch helfen kann, dass er selbst wieder hinabsteigt und mit dem Freund hinaufgeht. Oben angekommen, gesteht nun auch der andere Freund, dass er allein durch den Aufstieg jetzt ebenso sieht wie der andere.

Die Freunde haben durch Aufhebung von Anziehung und Abstoßung den Fels der Blendung überstiegen und damit den Wahn *(avijjā),* aufgehoben, Wahrwissen gewonnen, während vorher der unten Verbliebene nur die Felswand sah und meinte, es gebe keinen Ausblick. Der Ausblick, den die Felserkletterer, die Wahnüberwinder, genießen, gilt für die Weisheit, für die universal gewordene Wahrnehmung, die alle Zusammenhänge durchschaut und erkennt und dadurch vom Wahnwissen zum Wahrwissen gekommen ist.

Der normale Mensch, also auch der Philosoph und Naturforscher, sind Wahnprodukt, ein Fieberbild, das es außerhalb des Wahnfiebers nicht gibt. Nicht hat der normale Mensch Wahn, sondern der Wahn hat ihn. Die den Wesen innewohnenden Anziehungen und Abstoßungen machen ihre Blendung aus, ihren Wahn. Sobald etwas vor ihnen auftaucht, fühlen sie sich hingeneigt oder abgeneigt. Ein Wesen, das diese Neigungen nicht hat, bleibt bei allem Auftauchen in erhabenem Gleichmut, aber den mit Anziehung und Abstoßung besetzten Wesen müssen die einen Dinge als schön, lieblich, beglückend erscheinen und die anderen Dinge als abstoßend, betrübend, misslich.

Die Wahrnehmung wird letztlich nur vom Interesse gelenkt. Das Interesse ist wie ein Magnetismus: positiv und negativ; wo aber der Magnetismus von Anziehung und Abstoßung schweigt, weil das Wesen im Inneren in einer so erhabenen Gestimmtheit lebt, dass seine Aufmerksamkeit sich gar

nicht nach außen richtet, da wird keine Welt wahrgenommen, da ist Blendung aufgehoben, 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 durch seine Wahrnehmung eine Welt- und Lebensvorstellung bekommt, hinter der keine Wirklichkeit ist: Falschwissen, Wahnwissen. Ein geistig unsichtbares Kräftespiel von Anziehung und Abstoßung funktioniert, und das bewirkt den wahnhaften Eindruck von einem Ich in Auseinandersetzung mit umweltlichen Lebewesen oder Dingen wie im Traum.

Angesichts dieser Tatsache geht es darum - und das nennt und empfiehlt der Erwachte als "sati" - dass man seine Aufmerksamkeit n i c h t auf die sinnlich wahrnehmbare Zwiesal, sondern allein auf die nur geistig wahrnehmbare innere Dynamik richtet, eben auf die Wirkungskräfte des gespaltenen Herzens. Die Triebe des Herzens sind die Ursache der Welt, die dunklen verursachen eine schreckliche Weltwahrnehmung, die helleren eine bessere. Darum eben rät der Erwachte zur Auflösung aller Triebe in der von ihm gezeigten Reihenfolge: Durch Tugendläuterung beginnt die Herzensreinigung, durch fortschreitende Herzensläuterung wird die Daseinssicht geläutert, durch vollständig reine, wahnfreie Anblicksweise wird zuletzt die Erlösung gewonnen. (s. auch M 24)

Die Reinigung erst klärt den Blick. Ohne sie befinden wir uns im Traum, im Fieberdelirium, im Wahn. Der Erwachte sagt ausdrücklich:

Schemenhaft, trügerisch, Einbildungen sind die Sinneserscheinungen, ein Blendwerk ist das Ganze. (M 106)

Und er sagt in der Kette der bedingten Entstehung:

Durch Wahn bedingt sind die drei Bewegtheiten:
1. Ein- und Ausatmung = körperliche Bewegtheit
2. Gefühl und Wahrnehmung = seelische Bewegtheit
3. Bedenken und Sinnen = geistige Bewegtheit.

Diese drei Vorgänge sind es, die den Eindruck von Ich und Umwelt in ständiger Begegnung mit allem Wohl und Wehe hervorbringen. Der atmende Körper wird als das sogenannte Leben, als Ich aufgefasst; Gefühl und Wahrnehmung wird von uns meistens übersehen, weil wir statt der Vorgänge des Fühlens und Wahrnehmens nur das Gefühlte und Wahrgenommene beachten und darüber vergessen, dass es, selbst wenn es Lebewesen darstellt, doch eben ausschließlich Fühlen und Wahrnehmen ist. - Denken und Sinnen wird ausgelöst über das Empfundene und Wahrgenommene. Von diesen drei Vorgängen sagt der Erwachte also, dass sie im Wahn bestehen, durch Wahn bestehen und nur aus Wahn bestehen. Dieser Wahn ist bei uns tief eingebildet. Wir können nicht einfach die diesen Wahn bewirkende Blendung ignorieren, sondern es bedarf eines großen Übungsweges zur Wandlung und Aufhebung unserer inneren Beziehungen zu den äußeren Erscheinungen, um ungeblendet klar sehen zu können.

Wir sehen in diesem Gleichnis, dass der Erwachte - und das unterscheidet ihn von allen Philosophen und Ideologen - zuerst sich selbst die Freiheit erobert hat und dann erst den Menschen hilft. Er tut dies nach dem von ihm erkannten Grundgesetz, nach welchem nur ein selbst aus dem Sumpf Befreiter auch anderen aus dem Sumpf heraushelfen kann (M 8), und zwar hilft er in den drei bereits beschriebenen Phasen bis zur endgültig heilen Situation, zur Freiheit: Zuerst geht es um das allmähliche Ersteigen des Felsens, dann folgt oben auf der Höhe des Felsens das Ausruhen, bis alle Mühsal des Ersteigens abgetan und vergessen ist. Dem so zur Ruhe Gekommenen öffnet sich jener universale Rundblick in den gesamten Umkreis des weiten, weiten Horizontes.

Die erste der drei Phasen - das Ersteigen des Felsens - steht als Gleichnis für die Tugend. Wenn das Wahn-Ich in seinen Wahn hineingenommen hat, dass mit Tugend alles besser werde, dann wird das Wahn-Ich diese Idee aufnehmen und mit dem Wahn-Du liebenswürdiger und geduldiger umgehen. Die Folge davon ist, dass das Wahn-Du nun auch sanfter mit dem Wahn-Ich umgeht, so dass die Dramatik der Begegnung damit abnimmt, sanfter wird. In dem Maß, wie in dieser Wahnszenerie die Begegnung sanfter und sanfter wird, nimmt auch die Hitze ab und damit der Wahn ab: Dem Wahn-Ich wird wohler bei ihm selbst, es ist immer weniger auf Begegnung angewiesen, verliert allmählich die Wahnbilder und fällt in den Genesungsschlaf - das ist ein Gleichnis für die Entrückungen. Nach diesem Genesungsschlaf tritt früher oder später die Erwachung ein, die nichts zu tun hat mit dem, was im Delirienwahn war. Wie es nach dem Erwachen ist, kann kein Träumer, solange er träumt, wissen. Aber jeder Träumer kann, wenn er davon träumt, dass ihm gesagt werde, durch freundliche Begegnung mit seiner Umgebung werde alles besser, dies dann auch in dem Traum anwenden.

Die Tugenden *(sīla),* welche geradewegs auf den Herzensfrieden hinführen, sind diejenigen Verhaltensweisen, denen das angestrebte und praktizierte Erhellen, Besänftigen, Befrieden, Entspannen und Beruhigen der Begegnungswahrnehmungen nicht eine zu pflegende und zu bewahrende Lebensform bedeutet, sondern ein Mittel zur Einebnung bis vollen Auflösung der dem unbelehrten Menschen allein bekannten in Ich und Umwelt aufgespaltenen zweipoligen Erlebensweise und zur Erreichung der unio, des samādhi. Deshalb nennt der Erwachte die heilenden Tugenden *(ariya sīla)* ausdrücklich *die zur Einigung führenden.*

Es ist das Emporsteigen, die Aufwärtsentwicklung, die der Versteher der Wirklichkeit sich selbst als Aufgabe stellt, damit er zunächst aus den unguten Gesinnungen und Antrieben seines Tuns ganz herauskommt. Dadurch erwächst ihm ein feineres und größeres Wohl, als er durch die Sinne je erfahren kann.

Er erfährt, dass die äußeren Dinge kein Wohl bieten können, das dem inneren unmittelbaren Wohl vergleichbar ist. Das innere Wohl zieht den Geist immer mehr nach innen zur Herzenseinung, und er erreicht *abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen* die erste, zweite, dritte, vierte Entrückung.

Einigung, samādhi - das Ausruhen auf der Höhe des Felsens - das ist die durch Herzensläuterung gewonnene vollständige Einebnung aller beschränkenden Gegensätze und Unterschiede bis zur völligen Angleichung, ja, bis zur Einheit und die zur Einung kommende von Ding und Raum und Zeit und von aller Begegnung völlig befreite Wahrnehmungsweise, Bewusstseinsweise in einem vollendeten seligen Frieden des Herzens, in dem keinerlei Maße gesetzt sind. Die gemüterlösende Kraft der weltlosen Entrückungen liegt darin, dass sie den Erleber in Seligkeit baden und dass das Gemüt des Erlebers dadurch abgezogen, abgelenkt wird von allem groben, durch sinnliches Erlebnis bedingten Gefühl von Lust. Die weisheiterlösende Kraft der weltlosen Entrückungen dagegen beruht auf der mit ihr gewonnenen Erfahrung der Weltlosigkeit. Der Erwachte sagt (D 9), dass mit dem Erlebnis der Entrückungen das Erlebnis des Körpers und das Erlebnis der sinnlichen Wahrnehmung, also der gesamten weltlichen Vielfalt, untergehe und dass damit zugleich in Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitswahrnehmung aufgehe.

Es ist die Erfahrung, dass die erlebbare sinnliche Welt nicht das Ganze, das Allumfassende, das Universum, das All ist, außer welchem nichts mehr sei, sondern dass neben der Möglichkeit des Welterlebnisses auch die Möglichkeit des Erlebnisses seliger Freiheit und Befreiung besteht.

Es ist die Erfahrung, dass diese beiden Seinsweisen, die er nun kennt, aus Wahrnehmung bestehen, durch Wahrnehmung bedingt sind. Durch eine beschränkte und begrenzte, dumpfe Wahrnehmungsweise ist das Erlebnis jener beschränkten, vielfältigen und wandelbaren Welt der tausend Dinge bedingt, und

durch eine freie Wahrnehmungsweise ist das selige Erlebnis der Weltlosigkeit und hellen Freiheit bedingt. Aus Wahrnehmung gefügt ist das Erlebnis der Nichtweltlichkeit, und aus Wahrnehmung gefügt ist das Erlebnis der Weltlichkeit.

Und es ist die Erfahrung, dass die Qualität der jeweiligen Wahrnehmung bedingt ist durch die Qualität der Tendenzen insgesamt und der jeweiligen Gemütsverfassung im besonderen. Aus beschränkter Gemütsverfassung geht die beschränkte Wahrnehmung einer beschränkten und begrenzten Welt hervor; aus unbeschränkter, von Sinnlichkeit freier Gemütsverfassung geht die freie Wahrnehmungsweise der seligen Weltlosigkeit hervor.

Die aus dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen hervorgehende tiefe Wahrheitserfahrung führt zur Verminderung der Sinnensucht. Die verminderte Sinnensucht führt zur Vertiefung des Entrückungserlebnisses, so dass der Übende auch die weiteren Entrückungen erfährt. Je reiner sein Herz ist, um so deutlicher wird ihm die Erfahrung des Wahrnehmungscharakters der Existenz, und um so stärker und tiefer ist seine Abwendung von allem, was irgendwie aus Wahrnehmung gefügt erscheint. Er badet sein Herz in der erfahrenen Freiheit von Ding und Raum und Zeit. Ein solches Herz nennt der Erwachte *geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still geworden.*

Und ein solches in weltloser Entrückung ausgebadetes Herz, das kein Haften mehr kennt an Ding und Welt, an Raum und Zeit, das kein Innen und Außen mehr kennt: das ist nun erst fähig zu dem entscheidenden Durchbruch zur universalen Weisheit. Der Erwachte vergleicht den mit einem solchen durch die weltlosen Entrückungen völlig rein gebadeten, über alle Welt und Weltlichkeit hinausgewachsenen, durch keinerlei aufkommendes Gefühl mehr irritierbaren Herzen begabten Menschen mit einem fertig ausgebrüteten, aber noch im Ei befindlichen Vogel, welcher in jedem Augenblick kräftig durch 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 den nach der Vollendung der vier weltlosen Entrückungen erfahrenen Weisheitsdurchbrüchen 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 die 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. Nun kann er sich selber alle Fragen beantworten, die das Verhältnis zwischen Leib und Leben und die „Realitäten der Welt" betreffen.

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 d.h. 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. Die „Illusion der Begegnungswahrnehmungen" (M 18) wird nicht mehr aufgegriffen und festgehalten, sondern sie begegnet einem sich selbst völlig

gleich bleibenden Gemüt, das nichts ergreift und von nichts ergriffen wird. Wenn ein solcher dann auch dem erhabenen Zustand seines erworbenen Gleichmuts gegenüber ebenfalls ganz ohne Annehmen und ohne Abweisen gegenübersteht - dann öffnet sich für einen solchen der Ausgang ins Freie, die endgültige Erlösung.

Im Gleichnis heißt es, 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 von der Erhabenheit, Freiheit, Größe der Transzendierungserlebnisse ist die Vorstellung des bestwilligen Menschen, solange er ein normaler Mensch bleibt.

Der Buddha sagt nun im Gleichnis, dass der hinaufgestiegene 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 zum Stromeintritt bringen konnte, das heißt zu dem geistig-seelischen Zustand, dass der Hörer den Heilsstand und seine über alle Nennbarkeit gehende Geborgenheit und Sicherheit unumkehrbar so begreift, dass er von da an in eine bleibende Anziehung zu diesem Zustand gerät, so dass er es nicht lassen kann, alle die Übungen zu machen, die zum Heil - den Felsen hinauf - 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 mit seinem ganzen Hab und Gut durch eine gefährliche Gegend voller Räuber zieht, dass aber der in die Heilsströmung Eingetretene - der vom Freund geleitet, den Berg hinaufsteigt - sich nun fühlt, wie wenn jener Wanderer aus der

gefährlichen Gegend heraus in die Nähe der Heimat gelangt ist und nun weiß, dass er bald den Gipfel für immer erreicht hat. Der Buddha nimmt den Nachfolger nicht wirklich mit hinauf; er sagt ausdrücklich: *Wegweiser sind die Vollendeten.* Sie können und wollen niemanden zwingen. Aber wer die Worte des Erwachten, den Geist der Lehre in sich aufgenommen hat, der fühlt sich hingezogen und geführt, bis er am Ziel ist.

Wir können uns vorstellen, dass der Königsohn Jayaseno durch die Gleichnisse von der Zähmung der Tiere und vom Erklettern des Felsens einen Begriff von dem erforderlichen Weg der Läuterung bekommen hätte, von jener Transformierung des inneren Wesens, von jener Übersteigung, Transzendierung des Menschseins und aller Welt und Weltlichkeit, auf welche die Mystiker aller Religionen hinweisen, von der Einung und Einheit des Herzens durch Rückzug von den Sinnen.

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 Leidenschaft,
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 Frieden, für welche die Mystiker aller Kulturen und Zeiten Beispiele überliefert haben, die den mit den Banalitäten lebenden Menschen unglaublich erscheinen.

Der Übungsweg des Mönchs, die Transformation

Und nun schildert der Erwachte, nachdem er im Gleichnis vom Felsen die drei großen Etappen: Hinaufsteigen - Ausruhen - großer Ausblick - genannt hat, die den drei Hauptent-

wicklungsetappen Tugend, Herzenseinung, universales Wissen entsprechen, den Übungsweg des Mönchs in seinen einzelnen Stufen. Diesen leitet er wiederum ein mit dem Gleichnis eines wilden, frisch gefangenen und vom Elefantenbändiger zu zähmenden Elefanten, der die verschiedenen Übungen durchlaufen muss, um königstauglich zu werden:

Gleichwie etwa, Aggivessano, wenn der König einen Jäger zu sich beruft: Wohlan denn, bester Jäger, besteige den Königselefanten, reite in den Elefantenwald, fange einen wilden Elefanten und binde ihn am Hals des Königselefanten fest. - Ja, o König! –; sagt da der Jäger, dem Herrscher gehorchend; und er besteigt den Königselefanten, reitet in den Elefantenwald, fängt einen wilden Elefanten und bindet ihn am Hals des Königselefanten fest. So nun zieht ihn der Königselefant in eine Lichtung heraus. Soweit aber ist der wilde Elefant in die Lichtung gekommen. Da verlangen dann wilde Elefanten nach ihrem Wald zurück. Und der Jäger erstattet dem Herrscher Meldung: In die Lichtung gebracht hab ich dir den wilden Elefanten. – Den übergibt nun der Herrscher dem Elefantenbändiger: Geh hin, bester Elefantenbändiger, und zähme den wilden Elefanten, um ihm sein waldgewohntes Verhalten auszutreiben, um ihm die waldgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte auszutreiben, um ihm seine waldgewohnte Wildheit, Unlust und Leidenschaft auszutreiben. Bring ihn dazu, am Dorf und seiner Umgebung Gefallen zu finden, ein Verhalten anzunehmen, wie es bei Menschen erwünscht ist. –

Gut, o König –, sagt da der Elefantenbändiger, dem Herrscher gehorchend; und er gräbt einen großen Pfahl in die Erde ein und fesselt den wilden Elefanten mit dem Hals daran, um ihm sein waldgewohntes

Verhalten auszutreiben, um ihm die waldgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte auszutreiben, um ihm seine waldgewohnte Wildheit, Unlust und Leidenschaft auszutreiben, um ihn am Dorf und seiner Umgebung Gefallen finden zu lassen, damit er ein Verhalten annimmt, wie es bei Menschen erwünscht ist.

Nun gebraucht der Elefantenbändiger Worte, die sanft sind; dem Ohre wohltuend, liebevoll, zu Herzen dringend, höflich, den Wesen erwünschte und liebe Worte. Mit solcher Rede behandelt er ihn.

Sobald nun der wilde Elefant bei solcher Behandlung aufhorcht, Gehör gibt, sein Herz dem Verständnis zukehrt, dann gibt er ihm Gras, Heu und Wasser. Und wenn nun der wilde Elefant Gras, Heu und Wasser annimmt, so weiß der Elefantenbändiger: „Am Leben bleiben wird jetzt der wilde Elefant.“ Nun lässt ihn der Elefantenbändiger Übungen ausführen wie Aufladen und Abladen. Sobald nun der wilde Elefant dem Befehl aufzuladen und abzuladen nachkommt, aufs Wort gehorcht, dann lässt ihn der Elefantenbändiger fernerhin Übungen ausführen wie Hinschreiten und Herschreiten. Sobald nun der wilde Elefant dem Befehl, hinzuschreiten und herzuschreiten nachkommt, aufs Wort gehorcht, dann lässt ihn der Elefantenbändiger weitere Übungen ausführen wie Niederknien und Aufstehen. Sobald nun der wilde Elefant dem Befehl, niederzuknien und aufzustehen, nachkommt, aufs Wort gehorcht, dann lässt ihn der Elefantenbändiger die „Unverstörung" genannte Übung durchmachen: Ein großer Schild wird ihm vor den Rüssel gebunden, ein Mann, mit einer Lanze bewaffnet, nimmt oben auf dem Nacken Platz, ringsum sind Männer mit Lanzen in der Hand aufgestellt, und der Elefantenbändiger hat einen langen Speer genommen und steht voran. Während

ihm nun die Übung „Unverstörung" angewöhnt wird, darf er weder die Vorderfüße bewegen noch die Hinterfüße, darf er weder den Vorderleib bewegen noch den Hinterleib, darf er nicht das Haupt bewegen, nicht die Ohren bewegen, nicht die Hauer bewegen, nicht Schwanz und nicht Rüssel bewegen. So wird er ein Königselefant und erträgt geduldig stechende Spieße, schneidende Schwerter, reißende Pfeile, feindlichen Ansturm, Trommelwirbel und Paukenschlag, Trompeten- und Fanfarenstöße, ist gänzlich frei von allen Fehlern und Mängeln, unbeeinflusst von außen: königswürdig, königstaug-lich, wird er eben als „Königsgut" bezeichnet.

Und nun beschreibt der Erwachte den Weg der dreigliedrigen inneren Transformierung (Tugend - Herzenseinung - Weisheit) in seiner höchsten Form, den Weg des Mönchs, von dem wir hier nur die Namen der Übungsstufen nennen, weil diese schon öfter näher erläutert worden sind (z.B. M 27):

1. Tugend
2. Zügelung der Sinnesdränge
3. Maßhalten beim Essen
4. Die Übung Wachsamkeit
5. Klarbewusste Handhabung des Körpers
6. Aufhebung der fünf Hemmungen.

Die Hauptetappen der Elefantenbändigung lassen sich mit der Bändigung des Menschen durch diese Übungen vergleichen. So wie der Elefant an den Pfahl angebunden wird, so dass er nicht mehr nach Willkür im Walde herumlaufen kann, so bindet der aufmerksame Nachfolger, der den heilsamen Einfluss der Wegweisung durch den Erwachten begriffen hat, von nun an seine Aufmerksamkeit hauptsächlich an sich selber und

sein Tun und Lassen und unterzieht sich mit dieser Haltung den vom Erwachten genannten Übungen.

Die Lichtung, das Herauskommen des Elefanten aus dem dunklen Dschungel ist wie das Auftauchen des im Samsāra befangenen Menschen in die Helligkeit und Freiheit, die erfährt, wer den Ausweg aus dem Samsāra im Geist begriffen hat und Heilsgänger geworden ist. Die Dimension der Wachheit ist in sein Traumleben eingebrochen. Aber so wie der Elefant sich nach seinem Elefantenwald zurücksehnt, zu seiner Familie, seiner gewohnten Umgebung und Beschäftigung, so wird der Mönch durch sein Herz zu seiner Familie, seiner gewohnten Umgebung und Beschäftigung zurückgezogen:

Da verlangen denn die Wesen nach den fünf Sinneserscheinungen zurück.

Sie sind ja noch durch ihre Triebe an die Traumszenerie gefesselt. Und darum geht es in den folgenden Übungsetappen um die Erhellung und Auflösung der Triebe. Bei dem Elefanten geht es bei den Übungen des Aufladens und Abladens, Hin- und Herschreitens, Niederkniens und Aufstehens um die Gewöhnung an die Verrichtungen eines Arbeitselefanten, wodurch er in das Leben der Menschen hineinwächst, mit den Menschen vertraut wird, ihr Arbeitsgefährte wird:

So auch schreitet der strebende, in Tugend gefestigte Heilsgänger durch die genannten weiteren Übungen von der Sinnenzügelung bis zur Aufhebung der fünf Hemmungen in seiner Entwicklung fort und zählt damit zu den fortgeschrittenen Heilsgängern.

Die vom Elefanten beherrschte höchste Übung „Unverstörung", die ihn vom Arbeitselefanten in den Stand des königlichen Kriegselefanten erhebt, ist dem Freiwerden von aller Beeinflussbarkeit des geheilten Mönches vergleichbar. Der Elefant soll mit dieser Übung das höchste Ziel der Zähmung erreichen, königstauglich werden - und so soll der Mönch durch die folgende Übung: die vier Pfeiler der Beobachtung *(satipatthāna)* von den letzten Trieben, Wollensflüssen, und damit von allen Einflüssen, aller Beeinflussbarkeit, aller Treffbarkeit

(āsavā) freiwerden und das Ziel des Asketentums, den Heilsstand erreichen.

Die vier Pfeiler der Beobachtung (Satipatthāna)

Er hat nun die fünf Hemmungen aufgehoben [208], die Trübungen des Gemütes, die den klaren Durchblick hemmen.

Er bleibt nun beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen, unermüdlich, klar bewusst beobachtend, abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen.

Bei den Gefühlen bleibt er in der fortgesetzten Beobachtung der Gefühle...

Beim Herzen bleibt er in der fortgesetzten Beobachtung des Herzens...

Bei den Erscheinungen bleibt er in der fortgesetzten Beobachtung der Erscheinungen, unermüdlich, klar bewusst beobachtend, abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen.

Gleichwie nun, Aggivessano, der Elefantenbändiger einen großen Pfahl in die Erde eingräbt und den wilden Elefanten daran fesselt, um ihm sein waldgewohntes Verhalten, die waldgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte auszutreiben, um ihm waldgewohnte Wildheit, Unlust und Leidenschaft auszutreiben, um ihn dazu zu bringen, am Dorf und seiner Umgebung Gefallen zu finden, ein Verhalten anzunehmen, wie es bei Menschen erwünscht ist - ebenso nun auch hat der

---

[208] 1. weltliches Begehren, 2. Antipathie bis Hass, 3. träges Beharren im Gewohnten, 4. Erregbarkeit, geistige Unruhe, 5. Daseinsbangnis

Heilsgänger sein Gemüt an diese vier Pfeiler der Beobachtung gleichsam festgebunden, um das weltliche Verhalten auszutreiben, um weltliche Erinnerungen und Sehnsüchte auszutreiben, um weltliche Wildheit, Unlust und Leidenschaft auszutreiben, um das Rechte zu gewinnen, das Nirvāna zu verwirklichen.

Wir sehen hier die allmähliche Entwicklung: Im Anfang wurde das Anbinden des Elefanten an den Pfahl als Beispiel gegeben für die Bindung des Mönchs an die Übungen bis zur Aufhebung der fünf Hemmungen, denn alle Übungen können nur dann gelingen, wenn der Mönch sich an die Verbesserung und Beruhigung der geistig-seelischen Vorgänge geradezu angebunden fühlt.

Wer die fünf Hemmungen näher betrachtet und sie bei sich selbst kennenlernt, der versteht dann erst, dass durch deren Aufhebung ein gesammeltes, beruhigtes, helles Gemüt erworben ist, ein geeintes Herz *(samādhi)*. Damit ist die Voraussetzung gewonnen zu der höchsten Übung *satipatthāna,* die bei rechtem Betreiben als *der gerade Weg zum endgültigen Heilsstand Nirvāna* bezeichnet wird.

Bei dieser *satipatthāna*-Übung spricht der Erwachte noch einmal von dem Anbinden des Elefanten an den Pfahl, diesmal aber als Bild für die ausschließliche Bindung der Aufmerksamkeit an die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung: die intensivste, geradeste und zugleich umfassendste Form des Nach-innen-Gehens. So wie der Elefant wegen seiner Anbindung den Pfeiler nicht verlassen kann, so kann der bis hierher Gelangte, von allem weltlichen Anliegen völlig befreite Mönch jetzt erst seine Aufmerksamkeit so ausschließlich an diese vier Gegebenheiten seiner Existenz anbinden, dass er nichts anderes in seinem Geist zulässt als die Betrachtung dieser vier Gegebenheiten. So wie der Elefant jene höchste „Unverstörung" genannte Übung erst jetzt durchhalten kann, nachdem er durch die Vorübungen zu der erforderlichen Disziplin, Kraft und

Konzentration gekommen ist, so auch bedarf der Mönch zu der rechten *satipatthāna*-Übung jener inneren Ruhe und Abgelöstheit, die der Erwachte bezeichnet mit *abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen.*

Die vorhin genannte Übungsreihe des Mönches mündet in die Aufhebung der fünf Hemmungen ein, wodurch er zu den weltlosen Entrückungen gelangt, zu einem herzunmittelbaren, weltvergessenen seligen Entzücken, frei von der Wirrsal sinnlicher Wahrnehmung. Erst jetzt, wo der Mönch in dieser Seligkeit wohnt, wie sie von keinem weltlichen Gegenstand vermittelt werden kann - ist der Reifegrad erreicht, nun auch in der gleichen Weise von dem, was der Mensch außerhalb der Entrückung als „Ich" empfindet, gänzlich und endgültig frei zu werden: vom Körper, von Gefühlen, Herzensregungen und sonstigen Erscheinungen.

So sagte ein Mönch (Thag 1141):

Am inneren Geistespfosten bind ich, Herz, dich fest, wie man den Elefanten bindet an den Pfahl.
So wirst du wohl bedacht nicht eigenwillig mehr und löst dich ab von aller Daseinsart.

Diese Übungen kann der Mensch so lange nicht durchführen, als er noch die natürlichen Bezüge und Belange in der Welt hat und sein Geist immer wieder dahin gelenkt wird. Was der Mensch liebt und woran er hängt, dahin richtet sich auch immer sein Denken und Wollen. In dem Sinn sagt *Jesus: Wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz. (Matth. 6,21)*

Aber es geht bei dieser *satipatthāna*-Übung, die zur Bändigung, zur Zähmung hinführt, zum endgültigen Heilsstand in der Erlösung weit oberhalb des Erdendschungels - um viel mehr. Der Erwachte drückt es in einem Gleichnis aus. (S 47,20)

Da ist in einer Stadt festlicher Jahrmarkt. Überall sind fröhliche Menschengruppen, die sich unterhalten und sich unter-

halten lassen. Auch die Schönste des Landes ist erschienen, zeigt sich dort und führt ihre Tänze auf.

Aber da ist noch etwas: da geht ein Gefangener mit einer Schale, die bis zum oberen Rand mit Wasser angefüllt ist - sehr langsam - durch diese Menschenmenge hindurch quer über den Markt. Hinter ihm geht mit gezogenem Schwert der Scharfrichter: Wenn auch nur ein Tropfen Wasser über den Rand der Schale fließt, dann wird er diesem Mann unmittelbar das Haupt abschlagen. - Wird der Delinquent nun an den Interessen der Leute teilnehmen wollen? Wird er nach der Landesschönsten schielen wollen?

Mit diesem Gleichnis zeigt der Erwachte die zwei verschiedenen Maßstäbe, nach welchen das Leben gemessen, aufgefasst und praktiziert wird.

Zum einen nennt er den Maßstab der „Masse" *(putthujano),* die das Leben als Jahrmarkt auffasst, an dessen Ende der unvermeidliche Tod steht. Daraus ergibt sich der Wille, dieses Leben bestmöglich bis zu seinem Ende zu genießen.

Zum anderen nennt der Buddha den Maßstab derer, die in allen Heilslehren als die *Weisen* bezeichnet werden, als die „Sehenden", weil sie erkannt haben, dass beim Tod nur der aus dem Mutterleib geborene Körper sich wieder in seine Grundstoffe auflöst - dass aber die „Seele", jener tausendfältige unsichtbare, aber kraftvolle Wille des Menschen, der den Körper benutzt zur Erfüllung und Befriedigung seiner tausendfältigen sinnlichen Wünsche, weder mit dem Körper geboren wurde noch auch mit dem Körper stirbt, sondern weiterhin nach Erfüllung seiner Wünsche lechzt und von deren Nichtbefriedigung schmerzlich betroffen wird. Die Menschen, die diesen Maßstab haben, sehen also, dass sie auch nach Ablegung des Körpers jenseits des Todes weiterhin durch ihren Willen abhängig bleiben von Erfüllung und Nichterfüllung der Wünsche. Für diese Menschen ist der wunschbedingte Wille selbst die Quelle aller Leiden, und sie haben nur die eine Frage, wie man davon freikommen könne.

Diese tiefer blickenden und weiter blickenden Menschen gehen durch das Erdenleben mit der Sorge:

Ausgeliefert bin ich an Geborenwerden, Altern und Sterben und immer wieder Geborenwerden, Altern und Sterben. Versunken bin ich in Wehe, Jammer und Leiden, in Gram und Verzweiflung. Ach, dass es doch eine Möglichkeit gäbe, dieser ganzen Leidensmasse ein Ende zu machen!

Darum bedeutet das vorangegangene Gleichnis für sie kein befehlendes „du sollst *satipatthāna* üben", sondern es ist ein Hinweis auf die todüberwindende Bedeutung dieser Übung. So wie ein Mensch, der sich auf dem Jahrmarkt ablenken lässt und die Schale nicht bewacht, das Wasser vergießt und eben darum dem Tod verfallen ist, so auch bleibt der Mensch, der dem Jahrmarkt des Lebens verhaftet bleibt und deshalb den Prozess der Entfremdung gegenüber der Welt durch die ununterbrochene, immer tiefere neutrale Beobachtung der Vorgänge nicht an sich vollzieht, dem Tod verfallen, obwohl er sich „lebend" wähnt.

Wir sind gewohnt, den spontan bewegten Körper, der sich offensichtlich freudig den einen Dingen zuwendet und offensichtlich abgestoßen oder uninteressiert von anderen Dingen fortwendet oder sich gegen die Anderswollenden wendet - für lebendig zu halten. Aber je mehr wir bei uns selber beobachten, wie „unser" Körper in all seinen Möglichkeiten des Redens, des Handelns und Denkens immer nur von dem „Mögen" und „Nichtmögen" der unsichtbaren Triebe und den etwaigen korrektiven Einsprüchen des Geistes bewegt wird, da erkennen wir allmählich, dass alles das, was so lebendig aussieht, ganz ebenso zwangsläufig und geistesmechanisch bewegt wird, wie ein im Strom treibendes Blatt je nach den Wogen und Strudeln abgetrieben wird. Dieser Zustand des Dahintreibens je nach den aufkommenden Neigungen und schon programmierten Einsprüchen des Geistes wird in den Religionen als geistiger Tod aufgefasst. Jesus bezeichnet die norma-

len Menschen, die eben nur die Wunscherfüllung im sozialen Verband im Auge haben, als die Toten in seiner Antwort an den Jüngling: *Lasst die Toten ihre Toten begraben.* Ebenso sagt der Erwachte, dass die von Zuneigung und Abneigung getriebenen Menschen „tot" seien:

Die Besonnenen sterben nimmermehr,
die Leichten sind den Leichen gleich. (Dh 21)

Die Leichten sind die „natürlichen Menschen", die sich mit den automatisch ablaufenden Prozessen ihres Seins: der körperlichen Bewegtheit, den Gefühlen, den Regungen des Herzens und den denkerischen Vorgängen identifizieren, wie fast alle es tun. Diese Menschen sind tot, auch wenn sie zu leben glauben.

l. Die Beobachtung des Körpers

Der sich an die *satipatthāna*-Übung bindende Mönch identifiziert sich nicht mehr mit dem Körper. Und damit wird er durch die Vollendung dieser Übung von all denjenigen Gefahren des Zerbrechens und der Vernichtung befreit, welche es für Formen und für das auf Formen sich gründende Leben gibt. Darin steckt die Realität der aus der gründlichen *satipatthāna*-Übung hervorgehenden Todüberwindung, die der Erwachte wie folgt ausdrückt (M 119):

Wer auch immer, ihr Mönche, die Beobachtung des Körpers nicht geübt, nicht gepflegt hat, in den kann der Tod hineingleiten, kann der Tod hinabschleichen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann eine schwere Steinkugel auf einen feuchten Lehmhaufen hinwürfe; was meint ihr wohl, Mönche, würde da nicht diese schwere Steinkugel in den feuchten Lehmhaufen hineingleiten?

Wer auch immer, ihr Mönche, die Beobachtung des Körpers geübt und gepflegt hat, in den kann der Tod nicht hinein-

gleiten, in den kann der Tod nicht hinabschleichen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann einen leichten Fadenknäuel gegen eine ganz aus Kernholz gefertigte Tür schleuderte; was meint ihr wohl, Mönche, könnte da etwa dieser leichte Fadenknäuel in die ganz aus Kernholz bestehende Tür eindringen?

An diesen beiden deutlichen Gleichnissen sehen wir, wie bei dem die Körperbetrachtung Übenden während des Übens und durch die Übung im Lauf der Zeit der eigene Standpunkt sich wandelt, die Perspektive sich verändert, wie er sich innerlich von dem Körper ablöst und sich mit dem Leib nicht mehr identifiziert, wie er sich bald nicht mehr mit dem Leib identisch auffasst und fühlt, auch wenn er sich weiterhin des Leibes bedient.

2. Die Beobachtung der Gefühle

Bei der Beobachtung der Gefühle geht es darum, dass der Beobachter sich nicht von den Gefühlen hin- und herreißen lässt, sondern dass er das Auf- und Absteigen der Gefühle aus ihren Bedingungen beobachtet. Bei dieser Übung wird jedes aufkommende Wohl- oder Wehgefühl sogleich in seinem Aufkommen bemerkt, erkannt und beobachtet. Der Mönch merkt - nach dem Wortlaut der Übungsanweisung des Erwachten: Da *ist jetzt ein derartiges Gefühl zustande gekommen, ein Wohlgefühl oder ein Wehgefühl oder ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.*

Wer die Gefühle in ihrem Entstehen und Vergehen nicht nüchtern beobachtet, der ist eins mit den Gefühlen, der ist identisch mit den Gefühlen, der ist mit aufkommenden Wohlgefühlen selber in Wohlstimmung und ist mit aufkommenden Wehgefühlen selber in Tiefstimmung - wie eben ein Boot ganz und gar mit den Wogen steigt und sinkt und von dem Auf und Ab der Wogen nicht getrennt werden kann. - Wer aber aufmerksam die auf- und absteigenden Gefühle und ihre Verursachung beobachten, ihnen neutral zuschauen kann, der ist nicht

mehr eins mit den Gefühlen. Da er ihre Ursachen sieht - die jeweils entsprechenden Berührungen durch Sinneseindrücke - und da er im Lauf der Beobachtung immer wieder merkt, wie jede solche Verursachung zwangsläufig zu entsprechendem Gefühl führt, so gewinnt er eine immer größere Distanz zu diesen Vorgängen, die er in ihrer geistmechanischen Kausalität als seelenlose Vorgänge erfährt. Zwar ist es für ihn durchaus nicht so, als wenn er keine Gefühle hätte, 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 sich von den Gefühlen getrennt, ist ihnen gegenübergetreten, ist nicht mehr mit ihnen identisch.

Wer an dieser neutralen Beobachtung so festhalten kann, wie der Erwachte es lehrt, wer nichts anderes in seinem Geist aufkommen lässt als immer nur die Beobachtung der jeweiligen Gefühlsverfassung, der wird, wenn ein starkes Wohl- oder Wehgefühl aufkommt, sich nicht diesem Gefühl hingeben, sondern er wird es mit gleichbleibender Ruhe beobachten und feststellen:

Aufgekommen ist mir da dieses Gefühl, durch eine derartige und derartige Berührung bedingt. Durch das Zustandekommen der Berührung kam das Gefühl zustande; mit dem Aufhören der Berührung hört das Gefühl auf.

3. Die Beobachtung des Herzens

Der so weit vorgeschrittene Kämpfer ist zu einer tiefen inneren Ruhe gekommen, in der die Gedanken weitgehend schweigen, in der die Wohl- und Wehgefühle weitgehend schweigen und in der er nun in unmittelbarer Wahrnehmung die leisesten Regungen des Herzens selbst wahrnimmt.

Bei dieser Beobachtung geht es nicht mehr um irgendwelche Gegenstände des Begehrens oder Hassens, um Gedanken und Gefühle; hier wird nur gemerkt, wenn überhaupt sich das Herz in irgendeiner Zuwendung regt und in irgendeiner Ab-

wendung regt oder wenn das Herz überhaupt sich noch regt und nicht völlig schweigt.

Abgeschichtet ist für den bis zu dieser Übung Vorgedrungenen alles das, was von dem Geist an Gegenständen und an Weltlichkeit herangetragen wird, und abgeschichtet ist auch alles das, was von den Gefühlen als der wogende Schwall von Wohl und Wehe herangetragen wird, und es bleibt nichts übrig als das völlig stille, schweigende Sich-Regen des Herzens in den beiden Richtungen, die allein möglich sind: Anziehung oder Abstoßung.

Indem diese letzten stillsten Herzensregungen beobachtet werden, da wird zugleich ein Beobachter erfahren, der diese Regungen, da er sie beobachtet, nicht selber hat, nicht selber ist. So wird die Identifikation mit diesen Regungen aufgehoben. Und da gerade die Identifikation es ist, welche die Regungen weiterhin erhält, so kommen sie damit ganz zum Schwinden.

In der Aufhebung der Identifikation mit den Regungen des Herzens, in dem Maß, wie die Regungen des Herzens nicht mehr die Regungen des „eigenen" Herzens sind, in dem Maß auch sind die „fremden" Herzen, die „anderen" Herzen nicht mehr die fremden und die anderen Herzen. In dem Maß, wie der Übende aus der örtlichen Gebundenheit an jenes Herzensgewoge heraustritt und ihm gegenübertritt, in dem Maß nimmt er auch eine freiere Perspektive ein gegenüber jedem anderen Herzen, und bald ist seine Entfernung zu den „anderen" Herzen ebenso weit und so nahe wie die zum „eigenen" Herzen, und mit dieser Entwicklung erkennt und durchschaut er die „anderen" Herzen genauso wie das „eigene" Herz.

4. Die Beobachtung der Erscheinungen

Dieser vierte Pfeiler der Selbstbeobachtung ist eine der höchsten und letzten Übungen des gesamten Übungswegs und mündet, wie der Erwachte verspricht (M 10), in den endgültigen Heilsstand, in die Erlösung. Hier ist fast alles schon getan.

Darum ist es schwer für uns, den Zustand zu verstehen oder gar nachzuempfinden.

Der Mensch, der bis zu diesem Stadium erwachsen ist, hat nicht mehr viel zu kämpfen. Seine ganze Verfassung ist schon weitgehend überweltlich. Er wird kaum noch von weltlichen Gedanken bewegt, und wird er bewegt, so überfallen sie ihn nicht, sondern steigen nur langsam und schwerfällig auf, und er kann sie leicht bemerken und im nächsten Augenblick auflösen. Ein solcher ist der sinnlichen Bedürftigkeit schon weit entwöhnt, er lebt in innerem Wohl. Was die Sinne durch den stofflichen Körper heranbringen, ist nicht mehr seine Welt. Er hat die Bezüge zu den Objekten weitgehend abgeschnitten, er ist ein starker, gewandter Kämpfer geworden. Nur gelegentlich kommt ein schwacher Feind und ist ohnmächtig gegenüber der übermächtigen, sofort bereiten Wahrheitsgegenwart: Die Gedanken lösen sich auf wie Tropfen auf glühender Pfanne (M 66). Im Anfang ist es umgekehrt: da ist man von Feinden umgeben. Dauernd steigen begehrende, hassende Gedanken auf, man kann sich ihrer kaum erwehren, und man ist mit ihnen so beschäftigt, dass die Wahrheit meist nicht gegenwärtig ist und dem unruhigen Geist keine Zuflucht bieten kann. Im Stadium des vierten Pfeilers der Selbstbeobachtung aber ist die Wahrheit fast immer gegenwärtig und rodet Blendungsgedanken, sofern sie noch aufkommen, sofort aus.

Darum besteht der vierte Pfeiler der Selbstbeobachtung in der ausschließlichen Beobachtung der noch vor sich gehenden geistig-seelischen Erscheinungen, in deren gröberem, unruhigem Teil der unbelehrte Mensch fast ununterbrochen lebt, ohne sie zu kennen. Damit wird auch die restliche Identifikation mit diesen Erscheinungen und Vorgängen völlig aufgehoben. Diese Beobachtung der gesamten Erscheinungen ist nicht nur ein vorübergehender kurzer Blick hinter die Kulissen der Existenzbühne, sondern ein endgültiges Zurücktreten von diesen Kulissen, wobei nur noch dem Werdegang der Erscheinungen zugeschaut wird ohne analysierendes oder identifizierendes Denken, sondern bei stillem Geist.

Die vom Erwachten genannte Reihenfolge bei der Beobachtung der Erscheinungen: 5 Hemmungen - 5 Zusammenhäufungen - 6 Süchte und die entsprechenden Vorstellungen - 7 Erwachungsglieder - 4 Heilswahrheiten - ergibt sich aus der Praxis des Mönchs, der die Reife zu dieser Übung erlangt hat. Denn der Mönch, der durch die Reihe der in dieser Rede genannten Übungen gegangen ist, hat eine Umwandlung seines Wesens erfahren, die wir nicht nachempfinden können. Was die Welt der Sinne bietet, ist für ihn schon durch die Beobachtung der ersten drei Pfeiler vollkommen gleichgültig - es sei denn, dass sich Lebewesen an ihn wenden.

a) Die Beobachtung der fünf Hemmungen

Jetzt erst, nachdem sich die Hemmungen kaum noch regen, nachdem die innere Stille gewohnt ist, da kann er die Hemmungen je nach ihrem leisen Aufkommen sogleich genau erkennen. - So wie einer, der in stiller, freier Landschaft im Gras liegt und zu dem klarblauen Himmel aufblickt, jeden feinsten Dunst, der dort dahinzieht, leicht erkennen kann, so erfährt ein zu dieser Übung Gereifter jede leise auf die Vielfalt gerichtete Regung - und erfährt sie als eine Hemmung, als eine Verhinderung jener friedvollen inneren Stille, in welcher die Welt vergessen ist. Diese Erfahrung kann der gewöhnliche Mensch, der nicht „unter blauem Himmel", sondern in Gewittern unter starkem Gewölk lebt, gar nicht haben.

Nach den Aussagen des Erwachten haben nicht nur die Menschen, sondern auch alle übermenschlichen Wesen, die noch zu den sinnlichen übermenschlichen Welten gezählt werden - das sind noch sechs verschiedene Arten von immer lichterer, edlerer Art - diese fünf Hemmungen noch mehr oder weniger, und das heißt, sie werden, wie wir es bei uns Menschen kennen, ununterbrochen von ihren Trieben angeregt, dieses oder jenes zu tun, zu genießen oder zu unternehmen. Sie haben vielerlei Ziele „in der Welt", d.h. außerhalb ihres Inneren, ihres Herzens, in ihrer Umwelt. Oberhalb ihrer be-

ginnt die Welt der reinen Formen, die brahmische Sphäre. Diese Geister erst sind von Natur „still und geeint". Sie haben von diesen fünf Hemmungen fast nichts mehr in sich, nehmen nur noch einheitliche, „reine" Form wahr, weil sie nicht mehr unterschiedliche Formen begehren, also die eine Form mögen, die andere abweisen.

Der normale Mensch kennt, wie gesagt, diesen Zustand nicht, aber der religiöse Mensch, der mit höheren Daseinsformen rechnet und einen Sinn für inneren Frieden und eine Sehnsucht danach hat, das weltliche Getriebe wenigstens manchmal zu übersteigen - ein solcher gelangt manchmal auch unabhängig von einer Kenntnis über die fünf Hemmungen über sie hinaus und zu dieser Stille. Berichte darüber haben wir aus verschiedenen Religionen.

Diese Stille des geeinten und das heißt nicht mehr der Welt zugewandten Herzens gibt es bei offenen Sinnen, d.h. bei sinnlicher Wahrnehmung, und gibt es ebenso in den sogenannten Entrückungen, die eben die Entrückung von der sinnlichen Wahrnehmung durch emporziehendes inneres Wohl sind. Im ersteren Fall ist der Mensch ganz ohne innere Getriebenheit nach diesem oder jenem und doch seiner selbst und seiner Situation bewusst in vollem Frieden.

b) Die Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen

In dieser klarbewussten Stille erst kann die Beobachtung des Auf- und Absteigens der fünf Zusammenhäufungen in jener fruchtbaren Weise gelingen, deretwegen der Erwachte dem so weit Gereiften die Satipatthāna-Übung empfiehlt.

Wie schon öfter beschrieben, bilden die ersten drei der fünf Zusammenhäufungen den passiven Teil unseres Erlebnisses. Immer haben wir Empfindung und Wahrnehmung von dieser oder jener gesehenen Form oder Farbe, von Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastungen, die dann sogleich vom Geist aus entsprechend der bei ihm eingetragenen Erfahrung gedeutet und benannt werden, so dass bei dem Menschen die Wahr-

nehmung dieser oder jener Person oder eines bestimmten Gegenstands aufkommt, ohne dass der normale Mensch sich dieser geistig-seelischen Vorgänge bewusst ist. Er erlebt nicht die Vorgänge, sondern das, was sie anbieten: angenehme oder unangenehme Begegnungen mit Menschen oder Dingen. Und sofort bildet sich bei ihm die vierte der fünf Zusammenhäufungen, eine mehr oder weniger reaktive Absicht als Aktivität, die darauf aus ist, das Begegnete, wenn es angenehm ist, zu pflegen, zu bewahren, zu genießen, und wenn es unangenehm ist, mehr zu meiden. - Diese Aktivität, zu welcher anfänglich je nach der Begegnung noch Nachdenken, Überlegen und Erwägen erforderlich ist, spielt sich bei Wiederholungen allmählich ein und geschieht dann automatisch als programmierte Wohlerfahrungssuche, die fünfte der fünf Zusammenhäufungen.

Der gewöhnliche Mensch weiß um diese Vorgänge fast nichts, sondern wird von den Kräften der Zu- oder Abneigung, der Angst oder der Sehnsucht mehr oder weniger geschoben, weshalb die Weisen diese automatisch bedingten Vorgänge nicht als „Leben" bezeichnen.

Ganz anders ist es mit dem auf dem achtgliedrigen Weg von Stufe zu Stufe gereiften Menschen, der nun zu dieser Beobachtung fähig geworden ist. Er wohnt nach seinem eigenen Lebensgefühl gar nicht mehr in der Welt. Er wohnt oft in einem weltbefreiten seligen Frieden ohne Kommen und Gehen. Und wenn nach Beendigung einer Entrückung wieder das Bewusstsein „seiner selbst", des Körpers, der Empfindungen, der Herzensregungen, aufkommt, dann ist er nicht wie der normale Mensch von Gefühlsschwallen bewegt und irritiert, sondern sieht in aller Ruhe, dass da ein für ihn völlig durchschauter geistiger Mechanismus vor sich geht, und er weiß, dass dieser gerade dadurch endgültig zur Ruhe kommt, dass er die einzelnen Akte des Vor-sich-Gehens beobachtend, auf Abstand zuschauend, verfolgt. Während er bei dieser Beobachtung die seelenlos bedingten geistigen Zusammenhänge sieht und die Mühsal und Sinnlosigkeit dieser Vorgänge sieht

und sich der Entrückungen erinnert, in welchen dieses alles nicht mehr geschieht, dann wird er dieser gesamten seelenlos bedingten geistigen Vorgänge mehr und mehr überdrüssig. Er zieht die Gewöhnung davon mehr und mehr zurück. Dadurch kommen diese letzten Regungen immer langsamer auf, werden immer wieder zeitweilig unterbrochen durch erneute Entrückungen, die immer länger währen, immer erhabener in ihrer hellen Ruhe bestehen - so oder ähnlich müssen wir uns diese Übung, wenn sie in der zu ihrem Gelingen erforderlichen Reife unternommen wird, und die daraus hervorgehenden Wirkungen vorstellen.

c) Die Beobachtung der sechs Süchte
und der entsprechenden Vorstellungen *(āyatana)*

Dem Begriff *āyatana* liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet „sich ausstrecken“, „ein Ziel haben“, „darauf aus sein“, genauso wie das Wort „Tendenz“ – abgeleitet von lat. tendere – „spannen“, „sich hinstrecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen strecken sich aus, drängen nach Berührung.

Es gibt einen Ausgangs- und einen Zielpunkt der Triebe. Der Ausgangspunkt ist das (gelegentlich fühlbare) Vakuum, die zu sich gezählte Spannung *(ajjhattika salāyatana)*. Der Zielpunkt ist das als außen Wahrgenommene, die Vorstellung, die Einbildung *(bahiddha āyatana)*.

Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, Denker sind zu sich gezählte Süchte und Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastbares, Gedanken sind als außen wahrgenommene Zielpunkte der Triebe, Vorstellungen, Einbildungen.

Die im Körper inkarnierten Sinnensüchte entwerfen im Geist die Wahrnehmung einer Welt, die nicht „da draußen“ ist, unabhängig vom Erleber, sondern von den Trieben nach außen projiziert ist.

Durch die Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen wurden bereits die sogenannten „Dinge", die in ihrem Zusam-

menwirken die Welt ausmachen, durchschaut als aus Wahrnehmung bestehende Gefühle und Erscheinungen, also als etwas, das dieser Übende, der sich als Mensch erlebt, nur immer bei sich selbst und in sich selbst hat. Ebenso erkennt der Übende nun, dass diese Wahrnehmungen durch die sechs Süchte bedingt sind, durch die der Geist sechs Arten von Vorstellungen entwirft.

Wer aber zu dieser Übung gereift ist, alles weltliche Interesse längst hinter sich gelassen hat und in den Entrückungen seliges Ausruhen erfährt, der steht der sinnlichen Wahrnehmung unbefangen und unbeteiligt gegenüber. Er durchschaut ihren Mechanismus und wendet sich davon ab.

d) Die Beobachtung der sieben Erwachungsglieder

Mit der Entfaltung von sieben Eigenschaften oder Zuständen, den sogenannten Erwachungsgliedern: *Wahrheitsgegenwart – Ergründung der Wahrheit – Kampfeskraft – geistige Beglückung bis Entzückung - Stillwerden der Sinnesdränge - Herzenseinung - Gleichmut* - gewöhnt sich der Übende ein in den Zustand weltunabhängiger Herzenseinigung und nicht nur das: Diese zu entfaltenden Eigenschaften werden zu „Erwachungsgliedern". Sie sind Stadien allmählichen Erwachens aus dem Wahntraum und lassen in das Nirvāna einmünden. Sie bilden den letzten Teil des achten Glieds des achtgliedrigen Wegs, sind eine siebenfache Aufteilung für die Bewältigung des letzten Wegstücks des achtgliedrigen Heilswegs.

Die sieben Erwachungsglieder werden bezeichnet als jenes *Wirken, das weder dunkel noch licht ist und darum weder dunkle noch lichte Folgen hat, sondern zur Wirkungsversiegung führt. (A IV,236)*

l. Erwachungsglied Wahrheitsgegenwart *(sati)*

Der so weit Fortgeschrittene ist fähig zum unabgelenkten Beobachten des Körpers, der Gefühle, der Wollensrichtungen,

zum unabgelenkten, kontinuierlichen, lückenlosen, unmittelbaren Beobachten des Entstehens und Vergehens der sich gegenseitig bedingenden fünf Zusammenhäufungen, der sechs Süchte und der entsprechenden Vorstellungen. So ist er der Wahrheit gegenwärtig.

2. Erwachungsglied Ergründung der Wahrheit
(dhammavicaya)

Durch die Pflege und Ausbildung der Wahrheitsgegenwart/Beobachtung festigt der Übende immer mehr jenen Weisheitsanblick, der alles Vergängliche als vergänglich und uneigen durchschaut und das Heile des Heilen immer mehr erkennt. Durch diese Übung verändert sich sein Daseinsanblick vollkommen. Während dieser Entwicklung der Loslösung und perspektivischen Umstellungen entdeckt der Übende alle seine erlösenden Erfahrungen in der Lehre wieder. Jetzt versteht er sie in einer Unmittelbarkeit, als sei aus Nacht der Tag geworden. Es erwächst in ihm die Sicherheit, dass er auf dem Felsgrund der Wirklichkeit steht.

3. Erwachungsglied Kampfeskraft *(viriya)*

Das dritte Erwachungsglied Kampfeskraft hat jetzt eine erheblich andere Aufgabe als zuvor. - Wenn ein Wahrheits- und Heilssucher an die Lehre des Erwachten gekommen ist und sie verstanden hat, dann wird ihm klar, wie groß der Unterschied ist zwischen seinem gegenwärtigen Sosein mit der natürlichen Wohlsuche und dem Meiden von allem Unangenehmen gegenüber den Zielen schon der ersten Entwicklungsetappe, die der Erwachte nennt: sich zu reinen, guten Sitten im zwischenmenschlichen Verkehr zu entwickeln. Diese Umerziehung gelingt ihm nur durch Kampfeskraft und Energie. Und diese kann er auch nur dann entwickeln und einsetzen, wenn er deutlich sieht, dass er mit seinem bisherigen Zustand nach dem Verlassen des Körpers nur wiederum in das Land der Men-

schen einkehrt mit all den vielen Erschwernissen, Leiden und Undurchschaubarkeiten, wie er es in seinem bisherigen Leben erfahren hat. Darum setzt er alle Kampfeskraft ein, um sein Herz von allen niederen Trieben und Emotionen zu befreien und sich so zu edlerer, ja, himmlischer Art zu erziehen.

Auf diesem Weg erfährt er im Lauf von Jahren eine zunehmende Beruhigung und Erhellung seiner aufkommenden Willensregungen, und dadurch nimmt das Auf und Ab der zwischenmenschlichen Missverständnisse, Spannungen, inneren Vorwürfe ab, und harmonischere Empfindungen und Zustände nehmen zu. Diese Entwicklung gelingt nur unter starkem Einsatz von Energie in treuer Verfolgung des einen Zieles: aus dem Chaos alles zwischenmenschlichen Auf und Ab und aus dem Gewühl der ununterbrochen aufkommenden unterschiedlichsten Willensregungen, Motivationen und Anwandlungen herauszukommen.

Auf diesem Weg ist er im Lauf der Zeit zu einem früher nicht geahnten Lebensklima gekommen, indem er alle aufkommenden Situationen in Begegnung mit anderen Menschen und Aufgaben schon fast im Aufkommen durchschaut und sich gleich klar ist, was hier zu tun und zu lassen ist, und es auch schon gleich entsprechend tut oder lässt. - Es ist eine Beherrschung dieses Begegnungslebens erwachsen und das sichere Gefühl, dass es hier keinerlei Gefahren mehr gibt und dass nun die Wendung nach innen, die Entwicklung des *samādhi* anzustreben ist. Es erwächst die Kraft zum letzten und feinsten Loslassen, zum Einstellen letzter Aktivität.

4. Erwachungsglied: Geistige Beglückung bis Entzückung -*pīti*

Der bis hierhin Gelangte hat geistige Beglückung und Entzückung schon öfter erfahren und von daher auch die völlige Beruhigung des Körpers und die daraus folgende Einigung des Herzens, den *samādhi.* Aber jetzt geht es darum, aus diesen Erlebnissen, sobald sie wieder aufkommen, ein Erwachungsglied zu machen, und d.h. eine völlig andere Haltung diesen

Zuständen gegenüber einzunehmen als die allgemein menschliche Haltung der natürlichen Hingabe an diese aus allem Wechsel und Wandel des Begegnungslebens herausführende beseligende Beruhigung in einem überweltlichen Frieden. Während er zuvor, wenn die geistige Beglückung und Entzückung in ihm aufkam, ganz und gar darin wohnte, mit ihr geradezu eines war und dadurch, wenn diese Beglückung aufhörte, ohne sie dastand und Mangel empfand - während er also durch die Hingabe an diese Beglückung an sie gebunden und von ihr abhängig war, so wird er nun in seinem beobachtenden Geist größer: Oberhalb seiner geistigen Beglückung und Entzückung steht er nun mit seinem beobachtenden Geist, sieht diesen Vorgang, nimmt ihn zur Kenntnis, merkt, dass er entstanden ist aus den Bedingungen, die er erfahren hat, kommt jetzt zu der Empfindung, dass man in allen Zuständen eingepflanzt und von ihnen abhängig sein kann und dass man über alle Zustände hinaustreten, sie beobachten, beherrschen und unabhängig sein kann. Er merkt mit einer nicht beschreibbaren inneren Klarheit, was Gefangenschaft ist, Fesselung ist, Abhängigkeit ist – und was Freiheit ist. Das geistige Entzücken hört dadurch nicht auf - aber die Bindung daran löst sich auf.

5. Erwachungsglied Stillwerden der Sinnesdränge des Körpers *(kāya passaddhi)*

Es stellt den Übergang vom geistigen Entzücken zur vollen Herzenseinigung dar. - Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist immer auf das unter den jeweiligen Bedingungen erreichbare größte Wohl aus, das unter den jetzigen Umständen durch die Verzückung des Geistes entsteht. Dieses Wohl ist ein so überwältigendes, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche sich nun ganz dorthin wendet, so dass der Übende nichts anderes als geistiges Entzücken erlebt. Die programmierte Wohlerfahrungssuche bleibt so lange, wie das Entzücken besteht, bei ihm, und das bedeutet, dass sie zu der Zeit auf keine äußeren Dinge gerichtet ist, so dass der sonst dau-

ernd wild bewegte Körper von seiner Arbeit als Sinnenwohlbeschaffer befreit ist und still wird. Dadurch wird das Entzücken noch größer, so dass auch der Geist still wird. Zu dieser Zeit besteht nichts anderes als große innere Ruhe und Stille, in welcher das Entzücken wie ein starkes beglückendes Licht empfunden wird. Dieser Zustand wird dadurch zum Erwachungsglied, dass der Erfahrer sich jetzt nicht daran anbindet, dies Stillwerden zu genießen, sondern dass er nun eingedenk der Bedingtheit auch dieses Geschehens ihm zuschaut, ohne seinen Gleichmut zu verlieren.

6. Erwachungsglied Herzenseinung *(samādhi)* und
7. Erwachungsglied erhabener Gleichmut *(upekhā)*

Der Erfahrer gerät auch in reinsten Herzenszuständen nicht *in die Gewalt des Herzens*, sondern gestützt auf das Erwachungsglied Wahrheitsgegenwart, auf der Grundlage des zur Durchschauung alles Bedingten führenden Erwachungsglieds Ergründung der Wahrheit, mit der Unüberwindlichkeit des Erwachungsgliedes Kampfeskraft behält ein solcher auch bei dieser unvorstellbar reinen Wahrnehmung die Herrschaft über das gestillte Herz: er erlebt das reine Wohl der Herzenseinheit, aber er erlebt es als überlegener Zuschauer. Auch von dem Erlebnis weltloser Entrückungen löst sich der Mönch, der das Ungewordene, die Todlosigkeit, anstrebt. Im Hinblick auf die Erwachung ist er fähig, alles gefühlte Wohl freizugeben, denn das Lassen ist für einen solchen nur ein Ablegen von Lasten.

e) Die Beobachtung der vier Heilswahrheiten
In M 10 heißt es:

Da verweilt ein Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der vier Heilswahrheiten:

Da weiß der Mönch der Wirklichkeit gemäß: „Das ist das Leiden“, weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist die Ursache

des Leidens", weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist die Leidensauflösung", weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist der zur Leidensauflösung führende Weg."

Der Wirklichkeit gemäß - das heißt eben, dass er die Wirklichkeit selber sieht, unmittelbar erfährt und im Erfahren abliest. Hier wird nicht mehr in einem Denkakt die Erfahrung analysiert, gedeutet und aus ihr gefolgert - auf solche Umwege sind nur diejenigen angewiesen, welche durch die dichten Schleier der Herzensbefleckungen und Schlacken des Gemütes n i c h t unmittelbar sehen und erkennen können. Wer aber den bisher beschriebenen Weg der Ablösung von allem Üblen, Dunklen, Befleckenden, den Weg der Säuberung, Reinigung und Erhellung gegangen ist, dessen Auge ist nicht geblendet, der sieht die Dinge so, wie sie sind, der erfährt sie unmittelbar.

Im Anfang hat man über die vier Heilswahrheiten nur gehört oder gelesen. Man hat durch den Erwachten, durch seine Mönche erfahren, dass alle wahrheitgemäße, wirklichkeitgemäße Aussage über die Existenz in diesen vier Heilswahrheiten gipfele, dass es nichts Wichtigeres über die Existenz, über Leiden und Heil zu wissen gebe als jene vier Wahrheiten und dass man sich bemühen solle, diese vier Wahrheiten immer tiefer zu begreifen, in sich zu verankern und sich nach ihnen im Leben zu richten.

Schon die erste der vier Heilswahrheiten besagt, dass alles, was an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlerfahrungssuche besteht, n u r leidvoll ist, da unbeständig, ein bedingter Vorgang ist. Der normale Mensch glaubt aber, dass es erfreulich bestehende Formen gebe, denn er erfährt an manchen Formen Freude. Ebenso glaubt er, dass es auch angenehme Gefühle, Wahrnehmungen usw. gebe, denn er erfährt sie ja. Aus der Menge dieser Erfahrungen folgert er natürlicherweise, dass n i c h t alle Formen, Gefühle usw. leidvoll seien, und darum ist für ihn die Mitteilung des Erwachten, dass alle diese Dinge letztlich leidvoll seien und dass mit ihnen Frieden und Heil nicht zu finden seien, zu-

nächst eine große Neuigkeit. Er wird längere Zeit beobachten und erwägen müssen, bis es ihm möglich wird, dieses vom Erwachten entworfene Bild der Existenz innerlich zu bejahen und anzuerkennen, d.h. sich den vom Erwachten übermittelten Anblick der Existenz anzueignen.

Von da an aber, wenn er die Getrübtheit seines Geistes, dem Leidiges als freudig erscheint, durchschaut, wenn er die Schlacken seines Herzens, die wahres Wohl verhindern, erkennt, wenn er darum die vom Erwachten übermittelten vier Heilswahrheiten auch zu seiner Ansicht macht, von da an bemüht er sich, mit gründlichem, auf die Existenz gerichtetem Blick die Heilswahrheiten im Leben selber immer mehr zu erkennen. Er sieht im Lauf der Zeit, dass die empfundene Freude bedingt ist durch vorübergehende Aufhebung von Mangel, der durch Befriedigung von Begehrungen nur noch verstärkt wird, und dass die Freude darum in Wirklichkeit leidmehrend ist. Die wahre Leidensfreiheit kann erst nach Überwindung des Ergreifens all dieser bedingten Vergänglichkeiten eintreten.

Das bedeutet also, dass der Anfangende die Gültigkeit der vier Heilswahrheiten zunächst noch nicht unmittelbar an sich erfährt, sondern dass er sie lediglich als die von einem Erwachten aus Erfahrung gewonnene Erkenntnis vertrauensvoll gelten lässt. Er eignet sich diesen Anblick der Existenz an, aber er hat ihn noch nicht selbst von der Existenz so abgelesen. Das wird genannt „rechte Anschauung". Mit dieser rechten Anschauung wird der Heilsweg, der Weg der fortschreitenden Übungen und der durch die fortschreitenden Übungen erreichten fortschreitenden Ablösungen, Durchbrüche und Befreiungen erst begonnen.

Aber hier bei der jetzt in Frage stehenden Übung, bei der Beobachtung der vier Heilswahrheiten, befinden wir uns am Ende des Heilswegs. Der bis hierhin Vorgedrungene bedient sich nicht mehr des durch den Erwachten oder durch andere Mönche übermittelten Bildes von der Existenz, denn er ist im Verlauf des Übungswegs und ganz besonders im Verlauf der

letztgenannten Übungen so tief in die Existenz eingedrungen, hat seinen Blick so endgültig von allen Verschleierungen und Verzerrungen befreit, dass er nun die Existenz ganz unmittelbar erfährt, dass sich ihm die Existenz selbst offenbart.

1. beobachtet der Übende, dass die fünf Zusammenhäufungen, aus deren ununterbrochenem Erscheinen und Schwinden der gesamte Lebensprozess besteht, an sich leidvoll sind, da sie sich nicht dem Willen fügen, sondern nach ihrem Gesetz entstehen und vergehen. Aus dem Beobachten dieser Gesetzmäßigkeiten, aus denen das Leiden aller Wesen entsteht, entwickelt sich die innere Distanzierung von ihnen.

2. beobachtet der Übende die Gültigkeit der zweiten vom Erwachten gelehrten Wahrheit über die Leidensursache, den Durst. Durch die ununterbrochen aufkommenden Durstanwandlungen bleiben die Wesen im ständigen Kampf, und der Durst ist es auch, der den Frieden des *samādhi* und erst recht den Heilsstand verhindert. So sieht ein solcher unmittelbar, dass der Durst die Ursache des leidvollen Zustands ist, durch den die Wesen den fünf Zusammenhäufungen ausgeliefert bleiben.

3. Aus diesem Anblick ergibt sich und in den Augenblicken einer inneren friedvollen Verfassung ohne Durst erfährt der Übende, dass mit der endgültigen Auflösung und Überwindung des Durstes auch das Leiden aufhört (dritte Heilswahrheit).

Die Gültigkeit der vierten vom Erwachten gelehrten Heilswahrheit kann erst einer mit der bis zu dem jetzigen Zustand gelangten inneren Entwicklung aus leibhaftiger Erfahrung bestätigen. Wer bis zu diesem Stand gekommen ist, der hat viel Erfahrung gewonnen, denn er hat den größten Teil des achtgliedrigen Wegs bereits hinter sich, befindet sich im letzten Abschnitt.

Die freie Wahrnehmungsweise

Schon bei dem ersten Pfeiler der Beobachtung, geschweige bei den zuletzt erwähnten Beobachtungen mag mancher Übende

sich abgelöst und die Erlösung gewonnen haben, die durch nichts mehr bedingt ist und darum auch durch nichts verstört und beendet werden kann - und die gleichzeitig das erhabenste Wohl ist: das Nirvāna. - Aber eingedenk der Unterschiedlichkeit der Wesen nennt der Erwachte alle Beobachtungen und Anblicke, durch die jeder in rechter Reihenfolge beharrlich Übende zum Ziel gelangen kann.

In unserer Lehrrede wird nun beschrieben, wie der Übende auf der Grundlage der vier Pfeiler der Beobachtung die weltlosen Entrückungen anstrebt und über die drei sogenannten Weisheitsdurchbrüche das Nirvāna gewinnt, wodurch auch der letzte der beharrlich Übenden mit Sicherheit zum Heilsstand gelangt. Zunächst heißt es:

Willkommen, du Mönch, beim Körper beobachte den Körper, doch lasse keine mit dem Körper zusammenhängenden Gedanken zu.

Bei den Gefühlen beobachte die Gefühle, doch lasse keine mit den Gefühlen zusammenhängenden Gedanken zu.

Bei dem Herzen beobachte die Herzensverfassungen, doch lasse keine mit dem Herzen zusammenhängenden Gedanken zu.

Bei den Erscheinungen beobachte die Erscheinungen, doch lasse keine mit den Erscheinungen zusammenhängenden Gedanken zu.

Wie ist es zu verstehen, wenn es heißt, man solle einerseits die betreffenden inneren Vorgänge beobachten, solle aber andererseits keine Gedanken, die mit diesen inneren Vorgängen zusammenhängen, zulassen. Worin besteht der Unterschied zwischen Beobachten einerseits und Denken andererseits?

Beobachten ist kein aktives Denken. Beim Beobachten bewegt der Geist sich nicht selbstständig aktiv, indem er über dieses oder jenes nachdenkt oder sich diese oder jene Vorstel-

lung ausmalt, sondern er verzeichnet und verfolgt nur still irgendwelche Vorgänge, in diesem Fall die Vorgänge beim Körper, beim Gefühl usw., und beobachtet nur, was sich dort tut. Damit also denkt der Geist nicht aus sich selber, d.h. aus seinen angesammelten Denkinhalten heraus, sondern wird zu dieser Zeit nur von den durch das Beobachten erfahrenen Vorgängen angefüllt.

Bei dem Menschen, der Selbstbeobachtung übt, werden sich im Anfang immer noch Gedanken zusätzlich einstellen, hauptsächlich die mit der beobachteten Erscheinung zusammenhängenden, aber auch ganz andersartige. Beides ist nicht mehr Beobachten, und das Denken an andere Objekte ist noch abwegiger als das Denken über die beobachtete Erscheinung.

Die hier genannte Übung ist erst dann richtig erfüllt, wenn der Geist aus sich selber völlig ruhig ist, nichts aus sich bedenkt, sondern nur den Regungen und Veränderungen der beobachteten Erscheinungen und Vorgänge folgt. In dieser Verfassung kann er mehr oder weniger leicht über die sinnliche Wahrnehmung hinaussteigen, so dass er dann weder ein Ich noch eine Welt wahrnimmt und darum weder Raum noch Zeit.

Wenn die völlig unabgelenkte stille Beobachtung ohne Denken recht gelingt, kann die geistige Beglückung über das starke Wohl der Abwesenheit von Erwägen und Sinnen und die erfahrene Ablösung so sehr anwachsen, dass der Geist nur bei dieser Beglückung verharrt und Ich und Welt und Beobachten vergessen wird, so dass er die Entrückung gewinnt, und zwar - da das Denken bereits zur Ruhe gekommen ist - unmittelbar die zweite Entrückung:

Nach Verebbung des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung, und so tritt die von Sinnen und Bedenken freie, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.

Die geistige Beglückung ist also nach der so geübten Satipatthāna-Übung nicht, wie in den meisten bisher besprochenen Fällen, verursacht durch ein selbstvergessenes Bedenken von Daseinszusammenhängen und die Freude darüber *(dhammupasamhitam pāmujjam),* wodurch die erste weltlose Entrückung eintreten kann, sondern die Beglückung erwächst in diesem Reifezustand gerade aus dem starken Wohl der Freiheit von Erwägen und Sinnen.

Das Erlebnis der seligen Entrückungen ist für den Menschen, dem sie gelingen, wie eine Neugeburt zu einem völlig anderen, überhimmlischen Dasein. Wer die Aussagen der christlichen Mystiker kennt, denen diese Entrückungen gelangen, der weiß, dass der Erfahrer dieses Zustandes von nun an der mit den Sinnen erlebten Welt geradezu den Rücken kehrt. Er kommt zwar nach jeder Entrückung wieder zur Weltwahrnehmung zurück, aber mit dieser Rückkehr beginnt auch seine Wehmut über den Verlust dieses überhimmlischen Zustandes und seine Sehnsucht nicht nur nach Wiederholung, sondern nach der Dauer dieses seligen Friedens.

Durch die Entrückungen wird der Mönch von dem Rest sinnlichen Begehrens ganz befreit. Kein brennendes Jucken durchzieht den Körper, keine Sucht, mit den Augen nach Formen zu jagen, mit den Ohren nach Tönen usw., mit dem Geist nach Ideen und Vorstellungen treibt ihn. Damit ebbt das aufwallende geistige Entzücken der ersten beiden Entrückungen ab, das aufkam durch die Befreiung von dem Andrang der Sinneseindrücke, und es wird nun dauernd jenes körperliche Wohlsein erfahren, von welchem die Heilskenner sagen: *Dem in Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.* Damit tritt er in die dritte Entrückung ein.

Dieser von der Sinnensucht Befreite lebt körperlich in 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 eine stille Freudigkeit. - Das ist das Lebens-

gefühl des von der Sinnensucht endgültig Befreiten und darum nach Wunsch und Willen zur dritten Entrückung Fähigen:

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 Heilsgänger sagen: „Dem in erhabenem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.“ Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückungen.

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 Sinnensucht endgültig Befreiten im Lauf der Gewöhnung. Das erst ermöglicht den Reifezustand der vierten und höchsten Entrückung:

Nachdem er über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit völlig gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr.

Die universale Wahrnehmung des Geheilten

Nach dem Erreichen dieser vier Entrückungen kann der Mönch, der daran interessiert ist, die Rückerinnerung an ungezählte frühere Geburten und Lebensschicksale gewinnen, die Erinnerung an die immer wieder gegangenen Samsāra-Wege (erster Weisheitsdurchbruch). Und er sieht mit *dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten,* die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen, sieht, wie gemäß ihrer inneren Art und entsprechend ihren Vorgehensweisen auch ihre daraus hervorge-

henden Erlebnisweisen dunkel oder licht oder gemischt sind (zweiter Weisheitsdurchbruch). Damit aber sieht er, was Dasein überhaupt bieten kann und was es nicht bieten kann: Ob beschränkte sinnliche Wahrnehmungsweise oder die freie Wahrnehmungsweise der Entrückungen oder universale Wahrnehmungsweise - wer in den beiden letzten wohnt, sie nach Wunsch und Willen gewinnt, so dass er sie kennt und mit ihnen vertraut ist, der hat eine Reife gewonnen, die früher oder später dazu führt, dass er empfindet: „Was Wahrnehmung bringen kann, das kenne ich jetzt: die beschränkte im Weltgefängnis - die freie ohne Welt in Seligkeit - die universale in Seligkeit mit Erkenntnis aller Gesetze des Daseins - ich habe nun genug." Damit tritt er zurück und gewinnt die wahrnehmungsfreie Weise, die immer schon unterhalb der drei großen Wahrnehmungsmöglichkeiten vorhanden war und immer nur überdeckt war, sei es durch die grobe, beschränkte, schmerzliche Wahrnehmungsweise, in welcher wir Heutigen leben, oder sei es durch die freie oder universale Wahrnehmungsweise. Das alles sind Möglichkeiten, die durch Bedingungen entstehen und bei Fortfall der Bedingung wieder vergehen. Das alles sind Störungen des Friedens, der unter allem Werden und Gewordenen immer da ist. So tritt er außerhalb dieses gesamten Leidenszusammenhangs, wird frei aus der *Gefangenschaft in der Wahrnehmung (A III,67)* und löst sich von allen Wollensflüssen und allen Einflüssen endgültig ab.

Den dritten und letzten Weisheitsdurchbruch, die Unverstörtheit des Geheilten durch Versiegung der Wollensflüsse und damit der Einflüsse beschreibt der Erwachte hier in M 125 näher wie folgt:

Das ist ein Mönch, der erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, Wind und Wetter, Mücken und Wespen und plagende Kriechtiere; boshafte, böswillige Redeweisen; körperliche Schmerzgefühle, die ihn treffen, heftige, schneidende, stechende, unangenehme, leidige, lebensgefährliche, dauert er duldend aus, ist gänzlich

frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung, der Wollensflüsse / Einflüsse entwöhnt, der Opfer und Spenden würdig, der Gabe und der Verehrung würdig, ein Feld für ein Wirken mit besten Folgen.

Wenn ein alter, ein mittlerer oder ein junger Königselefant ungezähmt stirbt, dann sagt man, er sei eines ungezähmten Todes gestorben. Ebenso sagt man von einem alten, einem mittleren oder einem jungen Mönch, wenn er ungezähmt stirbt, er sei eines ungezähmten Todes gestorben. Wenn aber ein alter, ein mittlerer oder ein junger Königselefant gezähmt stirbt, dann sagt man, er sei eines gezähmten Todes gestorben. Ebenso sagt man von einem alten, einem mittleren oder einem jungen Mönch, wenn er gezähmt stirbt, er sei eines gezähmten Todes gestorben.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der Mönch Aciravato über die Rede des Erhabenen.

Der Gezähmte, Gebändigte, Geheilte hat den Tod gezähmt, d.h. überwunden. Fällt auch der Leib fort, so ist das für ihn kein Sterben. Er hat die Kette der Wiedergeburten gesprengt.

BHUMIJO
126. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaha, im Bambuspark, am Hügel der Eichhörnchen.

Als es Morgen war, zog sich der ehrwürdige Bhūmijo an, nahm seine Schale und äußere Robe, ging zum Haus des Prinzen Jayaseno und setzte sich auf einem vorbereiteten Sitz nieder. Und Jayaseno, der Prinz, trat an den ehrwürdigen Bhūmijo heran, tauschte höflichen Gruß und freundliche denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite hin. Zur Seite sitzend wandte sich nun Jayaseno, der Prinz, an den ehrwürdigen Bhūmijo:

Es gibt, Bhūmijo, manche Asketen und Brahmanen, die sagen und lehren: „Wer mit dem Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führt, kann unmöglich Erfolg haben. Wer ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führt – wer mit und ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führt – wer weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führt – kann unmöglich Erfolg haben.“ Was sagt der Lehrer des ehrwürdigen Bhūmijo dazu, was verkündet er? –

Ich habe aus dem Mund des Erwachten nichts darüber gehört, nichts darüber vernommen, Prinz. Aber es ist möglich, dass der Erhabene vielleicht Folgendes antworten würde:

„Wer mit dem Wunsch nach Erfolg, aber nicht von Grund auf (a-yoni) den Reinheitswandel versteht und durchführt, kann unmöglich Erfolg haben. Wer ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit Wunsch noch ohne Wunsch nach Erfolg –, aber nicht von Grund auf den Reinheitswandel

versteht und durchführt, kann unmöglich Erfolg haben.“

Ich habe dies nicht aus dem Mund des Erhabenen gehört, nichts darüber vernommen, Prinz. Aber es ist möglich, dass der Erhabene vielleicht so antworten würde. –

Wenn des ehrwürdigen Bhūmijo Lehrer solches sagt, solches lehrt, dann hätte er damit alle gewöhnlichen Asketen und Brahmanen geschlagen. –

Darauf bediente Prinz Jayaseno den ehrwürdigen Bhūmijo mit seinem eigenen Milchreisgericht.

Als nun der ehrwürdige Bhūmijo nach dem Mahl vom Almosengang zurückgekehrt war, begab er sich dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend erzählte nun der ehrwürdige Bhūmijo dem Erhabenen Wort für Wort das Gespräch, das er mit dem Prinzen Jayaseno geführt hatte. Nach diesem Bericht wandte sich der ehrwürdige Bhūmijo an den Erhabenen:

Hab ich, o Herr, mit dieser Antwort auf die Frage wirklich die Worte des Erhabenen gebraucht und den Erhabenen nicht mit Unrecht angeführt und der Lehre gemäß geredet, so dass der Erhabene keiner fälschlichen Aussage bezichtigt werden kann? – Gewiss hast du, Bhūmijo, mit solcher Antwort meine eigenen Worte gebraucht, hast mich nicht zu Unrecht angeführt und der Lehre gemäß gesprochen, so dass mich keiner einer fälschlichen Aussage bezichtigen kann.

Alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die falsche Anschauung haben, falsche Gesinnung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensführung, falsches Mühen, falsche Wahrheitsgegenwart und falsche Herzenseinigung und mit Wunsch auf Erfolg den Rein-

heitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, können unmöglich Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel nicht von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie ein Mann, Bhūmijo, der Öl benötigt, der Öl sucht, der sich auf die Suche nach Öl macht, Schotter in einen Bottich häufen würde, ihn über und über mit Wasser besprengen und dann auspressen würde. Dann wäre er, wenn er mit Wunsch auf Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, nicht in der Lage, irgendwelches Öl hervorzubringen. Warum nicht? Weil er das Ölgewinnen nicht von Grund auf versteht.

Ebenso können alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die falsche Anschauung haben, falsche Gesinnung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensführung, falsches Mühen, falsche Wahrheitsgegenwart und falsche Herzenseinigung und mit Wunsch auf Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, keinen Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel nicht von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie wenn ein Mann, Bhūmijo, der Milch benötigt, der Milch sucht, der sich auf die Suche nach Milch macht, eine Kuh, die kurz zuvor gekalbt hat, am Horn ziehen würde. Dann wäre er, wenn er mit dem Wunsch nach Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, nicht

in der Lage, irgendwelche Milch hervorzubringen. Warum nicht? Weil er das Milchgewinnen nicht von Grund auf versteht.

Ebenso können alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die falsche Anschauung haben, falsche Gesinnung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensführung, falsches Mühen, falsche Wahrheitsgegenwart und falsche Herzenseinigung und mit Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, keinen Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel nicht von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie wenn ein Mann, Bhūmijo, der Butter benötigt, der Butter sucht, der sich auf die Suche nach Butter macht, Wasser in ein Butterfass schütten würde und es mit einem Kirnstock stampfen würde. Dann wäre er, wenn er mit dem Wunsch nach Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, nicht in der Lage, irgendwelche Butter hervorzubringen. Warum nicht? Weil er das Buttergewinnen nicht von Grund auf versteht.

Ebenso können alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die falsche Anschauung haben, falsche Gesinnung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensführung, falsches Mühen, falsche Wahrheitsgegenwart und falsche Herzenseinigung und mit dem Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, keinen Erfolg haben. Aus wel-

chem Grund? Weil sie den Reinheitswandel nicht von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie wenn ein Mann, Bhūmijo, der Feuer benötigt, Feuer sucht, der sich auf die Suche nach Feuer macht, einen Reibstock nehmen und ihn an einem saftigen grünen Stück Holz reiben würde. Dann wäre er, wenn er mit dem Wunsch nach Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, nicht in der Lage, Feuer hervorzubringen. Warum nicht? Weil er Feuergewinnen nicht von Grund auf versteht.

Ebenso können alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die falsche Anschauung haben, falsche Gesinnung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensführung, falsches Mühen falsche Wahrheitsgegenwart und falsche Herzenseinigung und mit dem Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, keinen Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel nicht von Grund auf verstehen und durchführen.

Alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die rechte Anschauung haben, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und rechte Herzenseinigung und mit dem Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, werden Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Rein-

heitswandel von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie ein Mann, Bhūmijo, der Öl benötigt, der Öl sucht, der sich auf die Suche nach Öl macht, Sesam-Mehl in einen Bottich häufen würde, ihn über und über mit Wasser besprengen und dann auspressen würde. Dann wäre er, wenn er mit dem Wunsch auf Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, in der Lage, Öl hervorzubringen. Warum? Weil er das Ölgewinnen von Grund auf versteht.

Ebenso werden alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die rechte Anschauung haben, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und rechte Herzenseinigung und mit dem Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie wenn ein Mann, Bhūmijo, der Milch benötigt, der Milch sucht, der sich auf die Suche nach Milch macht, eine Kuh, die kurz zuvor gekalbt hat, am Euter ziehen würde. Dann wäre er, wenn er mit dem Wunsch nach Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, in der Lage, Milch hervorzubringen. Warum? Weil er das Milchgewinnen von Grund auf versteht.

Ebenso werden alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die rechte Anschauung haben, rechte Gesin-

nung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und rechte Herzenseinigung und mit dem Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie wenn ein Mann, Bhūmijo, der Butter benötigt, der Butter sucht, der sich auf die Suche nach Butter macht, Sauermilch in ein Butterfass schütten würde und sie mit einem Kirnstock stampfen würde. Dann wäre er, wenn er mit dem Wunsch nach Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, in der Lage, Butter hervorzubringen. Warum? Weil er das Buttergewinnen von Grund auf versteht.

Ebenso werden alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die rechte Anschauung haben, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und rechte Herzenseinigung und mit dem Wunsch nach Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel von Grund auf verstehen und durchführen.

Gleichwie wenn ein Mann, Bhūmijo, der Feuer benötigt, Feuer sucht, der sich auf die Suche nach Feuer macht, einen Reibstock nehmen und ihn an einem trockenen, saftlosen Stück Holz reiben würde. Dann wäre

er, wenn er mit dem Wunsch nach Erfolg so handelte – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg so handelte, in der Lage, ein Feuer hervorzubringen. Warum? Weil er Feuergewinnen von Grund auf versteht.

Ebenso werden alle diejenigen Mönche und Brahmanen, die rechte Anschauung haben, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und rechte Herzenseinigung und mit dem Wunsch auf Erfolg den Reinheitswandel führen – ohne Wunsch nach Erfolg – mit und ohne Wunsch nach Erfolg – weder mit noch ohne Wunsch nach Erfolg ein Reinheitsleben führen, Erfolg haben. Aus welchem Grund? Weil sie den Reinheitswandel von Grund auf verstehen und durchführen.

Hättest du, Bhūmijo, mit diesen vier Gleichnissen dem Prinzen Jayaseno geantwortet, so wäre ohne Zweifel der Prinz Jayaseno vollkommen zufrieden gestellt worden, hätte zufrieden dir zugestimmt. –

Wie doch nur hätte ich, o Herr, dem Prinzen Jayaseno mit diesen vier Gleichnissen antworten können, diesen einleuchtenden, nie zuvor gehörten, wie der Erwachte. –

So sprach der Erwachte. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Bhūmijo über die Rede des Erhabenen.

Der Prinz Jayaseno nennt in dem Gespräch mit dem Mönch Bhūmijo, der das Hausleben verlassen, in die Hauslosigkeit gegangen ist, die Auffassung mancher Asketen und Brahmanen, dass das Asketenleben, das Leben in der Hauslosigkeit, in der Abgeschiedenheit, der Reinheitswandel, keinen Erfolg brächte, auch wenn einer von ihm Erfolg erwarte oder ihn

nicht erwarte. Diese Ansicht besagt also kurz gesagt, dass das Asketenleben sinnlos sei, da es zu nichts führe, auch wenn einer voll Erwartung auf Erfolg aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen sei.

Der Mönch Bhūmijo antwortet ihm und der Erwachte bestätigt seine Aussage, dass es nicht darauf ankomme, ob einer Erfolg erwarte oder nicht, sondern ob er von Grund auf den Reinheitswandel kenne. Und das heißt ja, ob er das Dasein von Grund auf durchschaut hat und den Weg zu dessen Meisterung gut kennt, d.h. den Weg von jemandem gehört hat, der ihn selbst bis zum Ziel, zur Triebversiegung, gegangen ist.

Die erste Stufe dieses achtgliedrigen Wegs, den der Erwachte nennt, ist die Anschauung darüber: „Es gibt außer dem Elend des Menschendaseins die heile Situation, es gibt einen Weg der Entwicklung aus dem jetzigen Zustand zur heilen Situation, und es gibt den Wegweiser, den Erwachten.“ Es liegt an dem Nachfolgenden, ob er den Weg hören will und ihn geht oder nicht. Nüchtern und sarkastisch zeigt es der Erwachte an den vier Gleichnissen. Wenn einer aus Unkenntnis falsch vorgeht: Um Sesamöl zu gewinnen, Steine auspresst statt Sesammehl – um Milch zu gewinnen, die Kuh am Horn zieht – um Butter zu gewinnen, Wasser im Butterfass stampft – um Feuer zu machen, frisches, saftvolles statt trockenes Holz reibt – dann kann er keinen Erfolg haben. Wer aber weiß, wie Sesamöl – Milch – Butter zu gewinnen und Feuer zu machen ist, der ist auch erfolgreich, unabhängig davon, ob er Erfolg erwartet und wünscht oder nicht.

Die Lehrreden sind übervoll von Antworten darauf, welches der rechte Weg ist und wie er zu gehen ist, und das immer verbunden mit dem Versprechen auf Erfolg: *So wie dem Morgenrot die Sonne folgt, ja folgen muss* – das Morgenrot ist ja der Vorbote der Sonne – *so auch folgt der rechten Anschauung das Heil (A X,121).* Aus rechter Anschauung folgt Fortschritt um Fortschritt und zunehmendes Wohl und letztlich zwangsläufig das Heil.

Rechte Anschauung ist die Orientierung, die der Mensch für den Weg braucht. Er muss wissen, wohin es führt, wenn er sich auf diese Weise übt, und wohin es führt, wenn er sich auf jene Weise übt. Wodurch entsteht die Wahrnehmung von Welt, wodurch entsteht Not und Elend, Glück, Wohl und Heil? Wenn der Mensch das weiß, dann kann er sich nicht mehr so verhalten, als ob er es nicht wüsste; denn jeder will Wohl. Rechte Anschauung verändert den Willen, zwingt zu Konsequenzen.

In seiner ersten Heilswahrheit zeigt der Erwachte, was unzulänglich, leidig ist. In der zweiten und dritten Wahrheit zeigt er den Durst als die Wurzel des Leidigen und dass diese Wurzel herausgezogen werden kann. Mit der vierten Heilswahrheit nennt er den Weg, die Reihenfolge, wie der Durst aufzuheben ist. Auf diesem Weg ist die erste Stufe rechte Anschauung, also zuerst Orientierung. Aus der rechten Anschauung folgt zwangsläufig, dass einer auf die Dauer nicht mehr falsch gehen kann.

Wie kommt die rechte Anschauung zustande? Der Erwachte sagt: Durch die Stimme des anderen und durch eigenes tiefes Nachdenken über das, was man durch die Stimme des anderen (M 43) oder durch die überlieferten Schriften aufgenommen hat. Daraus folgt dann das Bemühen und daraus die Ernte.

In M 95 nennt der Erwachte in mehreren Stufen, wie aus der Stimme des anderen eigenes tiefes Nachdenken hervorgeht: Nachdem ein Hausvater von einem Mönch die Lehre dargelegt hört, ist er so beeindruckt, dass er zu ihm *Vertrauen fasst. Hat er Vertrauen gefasst, so erweist er ihm Respekt. Er hört die Lehre mit offenem Ohr. Die gehörte Lehre behält er im Gedächtnis. Die so bewahrten Lehren prüft er gründlich auf ihren Sinn. Dem gründlich Prüfenden erschließt sich die Wahrheit. Hat er gründlich geprüft, dann arbeitet er.*

Damit beginnt die Nachfolge, das Vorwärtsschreiten. Und weil er ernsthaft arbeitet, heißt es, erlebt und erfährt er dann leib-

haftig, was er vorher nur gehört hat. Diese Stufenfolge ist ein nahtloser, der Psyche des Menschen genau entsprechender Prozess: Das Gehörte muss Nahrung werden, und die Nahrung erzeugt dann den Willen des Menschen, sich zu läutern.

Hier im Westen besteht weitgehend die Auffassung, dass Willenskraft eine Eigenschaft sei, die man habe oder nicht habe und die man sich unter Umständen erwerben könne. Aber Willenskraft ist eine Scheineigenschaft; sie ist in Wirklichkeit eine Spannung, ein Spannungsverhältnis zwischen der gegenwärtigen Situation und der Situation, die der Mensch anstrebt. Wenn uns die gegenwärtige Situation einigermaßen gefällt, nicht besonders schmerzlich ist, dann muss uns eine zukünftige Situation als besonders verlockend erscheinen, wenn wir die Willenskraft haben sollen, sie anzustreben. Erst wenn die zukünftige Situation viel verlockender erscheint – also nicht nüchtern, kalt intellektuell erkannt, sondern im Herzen, im Gefühl bejaht wird – dann bricht man auf, dann überwindet man auch Hindernisse, dann strengt man sich an. Und ebenso, wenn die gegenwärtige Situation schmerzlich brennt, dann ergibt sich die Willenskraft: „Hier heraus um jeden Preis." Wir brauchen nur daran zu denken, wie wir uns bei einer Feuersbrunst verhalten, um zu sehen, was Willenskraft ist.

Diesem seelisch-geistigen Sachverhalt entsprechend hat der Erwachte gelehrt. Er sagt: Du kannst dich nur in dem Maß herausarbeiten wollen, als dir das Ziel verlockend erscheint, dich anzieht, als eine Neigung dahin entsteht, oder in dem Maß, als dir das Leidige und das Elende und das Zerbrechliche an der gegenwärtigen Situation immer mehr aufgeht. – Und darum rät der Erwachte: Betrachte mehr und mehr das Elende des Elenden und betrachte mehr und mehr das Heile des Heilen.

In M 105 sagt der Erwachte: Wer vom weltlichen Köder angezogen ist, d.h. von der sinnlichen Wahrnehmung dieser Welt und auch himmlischer Welt, die noch sinnlich ist, der geht auch nur mit Menschen um, die darüber sprechen, der wohnt darin, ernährt sich damit und bleibt darin. Wenn aber

einer von der Freiheit von Sinnensucht *(aneñjā)* angezogen ist, von der Einheit und dem Frieden oberhalb der Sinnensuchtwelt, so lockt ihn dieses, und die Wahrnehmung der Vielheit der Sinnensuchtwelt stößt ihn ab.

In der Angereihten Sammlung (A IX,41) lesen wir, dass die Hausleute sagen: *Ein Abgrund dünkt uns Hausleuten die Überwindung der Sinnensucht.* Solange die Abkehr von der Welt als Abgrund empfunden wird, so lange ist kein Zug dahin, denn wer mag wohl mit Freuden in einen Abgrund springen? – Ebenso geht es Hauslosen, die kein lockendes Ziel vor Augen haben. König Pasenadi von Kosalo sagt (M 89), dass er öfter die Mönche anderer Richtungen aufgesucht und gesehen habe, dass sie missgestimmt herumsaßen, Gespräche über nichtige Dinge führten. Wenn er sie gefragt habe: „Ihr habt doch das Haus verlassen, um ein Ziel zu erreichen", dann hätten sie gesagt: *Lenkung fehlt uns, Hochziehendes fehlt uns.* – Die Mönche des Erwachten aber seien in sich beruhigt, hätten hohe Ziele vor sich. Es geht darum, zuversichtlich und froh bei der Läuterungsarbeit zu sein. Und das kann man nur sein, wenn das Ziel klar ist und lockt, wenn man weiß, was man erreichen kann.

Diese Willenskraft erwirbt der Nachfolger, wenn er öfter das Üble des Üblen, das Edle des Edlen und das Heile des Heilen zu sehen und zu verstehen sucht. So heißt es z.B. bei den Herzensbefleckungen (M 7): *Einer, der erkennt, dass Egozentrik, Antipathie bis Hass, Zorn, Feindseligkeit, Neid, Eifersucht, Stolz u.a. Befleckungen des Herzens sind, der verwirft sie.* Die Herzensbefleckungen können nur überwunden werden, wenn gesehen wird, wie übel sie sind. Der Akt der Einsicht, die negative Bewertung, ist bereits die Verwerfung. Ist der üble Charakter einer Eigenschaft, ihre Schädlichkeit klar und voll in der Betrachtung eingesehen, so ist diese Einsicht gleichzeitig die Verwerfung und Abwendung von dieser Eigenschaft – und damit ihre Minderung. Zuerst mögen diese Betrachtungen nur rein intellektuell sein, aber wenn der Nachfolgende öfter in dieser Weise überlegt, dann kommt allmäh-

lich mehr und mehr Neigung und Liebe auf und dann ist es so, wie wenn Wasser von selber den Berg hinunterfließt.

In M 2 zeigt der Erwachte, worüber der Nachfolger nachdenken solle: nämlich über die vier Heilswahrheiten. Und in M 1 zählt er auf, worüber der Mensch nicht nachdenken solle: über sinnliche Erscheinungen, Formen, Töne, Düfte usw., die vier Gewordenheiten, die Natur in ihrer Gesamtheit, über himmlische Wesen, über Brahma, sogar über die Triebversiegung. Über all dieses solle er nicht nachdenken. Und warum? Damit er dies alles kennenlerne. Diese Aussage ist dem westlichen Verständnis geradezu entgegengesetzt. Hier wird gesagt: Wir können die Dinge doch erst kennenlernen, wenn wir darüber nachdenken, Nachforschungen anstellen usw. Aber der Erwachte sagt, dass wir ja jetzt noch gar nicht die Möglichkeit haben, diese Dinge zu fassen, wir sehen sie verblendet, d.h. die den Menschen innewohnenden Neigungen erzeugen gefühlsbesetzte Wahrnehmungen, wodurch Schein für Sein angesehen wird. Erst der Vollendete und der triebversiegte Mönch – das zeigt der weitere Teil von M 1 – denken über Wahrnehmungen nicht verblendet, freuen/bekümmern sich nicht über sie, sagen nicht: „Mein sind die Dinge." Und warum? Der Vollendete und der triebversiegte Mönch haben nämlich diese Dinge als durch Gier, Hass, Blendung entstanden, entworfen, erkannt. Wenn aber Gier, Hass, Blendung fort sind, dann ist das durch sie Entworfene nicht mehr da; und damit bricht die Freiheit auf. Es geht also um fortschreitende Läuterung, um innere Ablösung. Dann fallen die Schleier, die eine Welt mit all ihren Bedrängnissen in Zeit und Raum und Form entwerfen, wodurch Not und Zwietracht entsteht.

Der Erwachte sagt (M 2): *Dem Kenner verheiße ich Triebversiegung.* Was muss gekannt werden? Der Nachfolger muss den Unterschied kennen zwischen einer oberflächlichen Erforschung der Dinge und einer Forschung, die an die Grundlagen der Existenz geht. In dieser Forschung erst wird die Erkenntnis dessen erobert, was wirklich leidvoll ist. Die Erkenntnis des Leidens der fünf Zusammenhäufungen gilt es zu gewinnen –

das besagt die erste der vier Heilswahrheiten. Nur von daher bricht dann auch das Heil herein:

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)

Bei demjenigen, der die vier Heilswahrheiten zum einzigen Denkinhalt oder mehr und mehr zum Denkinhalt macht, lösen sich drei Verstrickungen auf, sagt der Erwachte: der Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und das Begegnungsleben als das Höchste ansehen. Die Ablösung von diesen drei Verstrickungen bedeutet den Stromeintritt, die Garantie, in absehbarer Zeit auch endgültige Sicherheit, das Nibbāna, das Heil, zu haben. Es lohnt sich also. Es sind nicht Abgründe und Klüfte zu überwinden. Es geht nur darum, der Wirklichkeit entsprechend zu sehen.

Dem normalen Menschen erscheinen die sinnlichen Dinge, die seinem Begehren entsprechen, wie eine köstliche Speise. Demjenigen, der die Lehre bis auf den Grund kennt, auch noch dem Stromeingetretenen, erscheinen diese Dinge auch wie eine köstliche Speise, aber er weiß ganz deutlich, dass sie vergiftet ist, d.h. er mag sie gern, weil er noch Begehren hat (der Stromeingetretene hat ja noch Gier und Hass, Zuneigung und Abneigung, er spürt also noch den triebhaften Zug nach der Speise), aber da er ja weiß, dass sie vergiftet ist – und das ist die Kenntnis des Leidens –, kann er sie doch nicht zu sich nehmen, denn er will ja den Körper behalten. Er hat also einen starken Zug zu überwinden. Es lockt ihn, aber er weiß: „Nein, an den Folgen eines solchen Handelns habe ich später sehr zu leiden.“ Es geht darum, dass er das Gift merkt, die Dinge nüchtern betrachtet, durchschaut. Oft gelingt es, manchmal gelingt es nicht. Dann ist es gut, sich nicht Reuegedanken hinzugeben, sondern weiterzumachen. Der Nachfolger weiß ja,

woher er die Kraft gewonnen hat, öfter zu widerstehen. Nur weiter dieselbe Nahrung aufnehmen, sehen, wieso die leidigen Dinge leidig sind, und allmählich zieht es ihn nicht mehr so sehr dahin. Allmählich wird die Speise nicht mehr als köstlich empfunden. Dieser Prozess geht allmählich vor sich durch die Nahrung „auf den Grund gehendes Denken."

Von dem Nichtwiederkehrer, der Gier und Hass überwunden hat, sagt der Erwachte, er sehe die Sinnendinge nicht mehr als köstliche Speise, die zwar vergiftet ist, sondern nur noch als eine Giftschlange. An einer Giftschlange aber ist nichts Verlockendes, sondern nur Abstoßendes, Abschreckendes. Ein solcher braucht nicht mehr zu kämpfen, um von den Dingen zu lassen. Mit anderen Worten: Der fortgeschrittene Nachfolger braucht nicht immer zu kämpfen. Er erreicht das Stadium, in welchem der Zug nach den Dingen aufhört.

Wenn der Nachfolger sieht, wie die Triebe erst allmählich abreifen, dann wappnet er sich mit Geduld und einer ganz anderen Einstellung zu seiner inneren Entwicklung. Der Erwachte sagt (A VII,67), wenn einer einen ganzen Tag mit einem Beil oder einer Axt Holz hackt, dann ist der Beilstiel am Abend ganz bestimmt etwas dünner geworden. Wo und wie sehr er dünner geworden ist, kann man nicht feststellen, aber nach einiger Zeit bemerkt man, dass man einen neuen Beilstiel braucht. Solange der Nachfolger über seinen inneren Fortschritt Vorstellungen hat, die unrealistisch sind, so lange muss er unbefriedigt sein, dem Zweifel und der Verzweiflung ausgesetzt, wobei die Gefahr besteht, ganz abzufallen. Je mehr er aber die inneren Gesetze der Wandlung kennt und ihnen Rechnung trägt, um so mehr bekommt er einen Blick für Fortschritte und freut sich darüber.

Dasselbe zeigt ein anderes Gleichnis in derselben Lehrrede: Ein Boot ist mit einem Tau an der Küste befestigt. Manchmal treibt der Wind das Boot näher an die Küste, dann sinkt das Tau ins Wasser und wird nass, und zu anderen Zeiten wieder wird das Tau straff und trocknet in der Sonne. Indem das Tau nun dauernd trocken und wieder nass wird, fault es allmählich.

Allmählich reißen immer mehr einzelne dünne Fasern ab, und irgendwann reißen dann auch die letzten Fasern. – So ist das Vorwärtsgehen: allmählich nur werden die Begehrensfasern mürbe.

Der Erwachte sagt: So wie das Meer allmählich sich absenkt, allmählich immer tiefer wird, so wird erstens das Verständnis der Lehre allmählich immer tiefer und werden zweitens auch die Kraft der Nachfolge und die Ergebnisse allmählich immer größer und tiefer.

In M 107 fragt der Rechner Moggallāno den Erwachten: So wie in dem Palast von Mutter Migāro die Terrasse einen Ansatz zeigt, eine unterste Stufe, eine zweite Stufe usw. und so wie die Meister ihre Lehrlinge erst das Einfachste, dann das Schwierigere lehren und wie wir als Rechner unsere Schüler erst lehren: 1 die Einheit, 2 die Zweiheit usw., ist denn auch in deiner Lehre eine allmähliche Einführung und Übung? Und der Erwachte antwortet:

Bei uns ist es genau so. Den eben Aufgenommenen lehre ich:

Willkommen, du Mönch, sei tugendhaft. Besorgt vor Fehltritten nimmt er die Regeln im Reden und Handeln auf sich, übt sich in geläuterter Lebensführung.

Sobald der Vollendete merkt, dass der Mönch tugendhaft ist, dann weist ihn der Vollendete weiter zurecht: Willkommen, du Mönch, die Tore der Sinne wolle du hüten. Hast du mit dem Auge, dem innewohnenden Luger, eine Form erblickt, so beachte 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 übe diese Bewachung, wache aufmerksam über die Sinnesdränge. Hast du mit dem Ohr/dem Lauscher einen Ton gehört....

Und wenn der Mönch hierin vollkommen ist, weist der Erwachte ihn weiter zurecht, gibt ihm die Übungen Maßhalten beim Essen, Wachsamkeit bei den Herzensbefleckungen, Klares Bewusstsein bei Körperbewegungen, Aufhebung der fünf Hemmungen. Diese Übungsreihenfolge für Mönche ist in vie-

len Lehrreden erwähnt. Wenn der Nachfolger sich an das hält, wozu er reif ist, dann gibt es keine Rückfälle, dann trifft auf ihn auch nicht die Warnung zu, die der Erwachte in dem Gleichnis von der jungen Gebirgskuh ausspricht, die auf der Suche nach neuen Futterplätzen, ohne die alten richtig kennengelernt zu haben, sich im Gebirge versteigt und dann abstürzt.

Einer, der noch den Dingen der Welt zugewandt ist, mag zu der Zeit noch keine Übungen durchführen, die über das Weltliche hinausgehen. Voraussetzung muss sein, dass eine Neigung dahin besteht, und diese Neigung kann der Nachfolger schaffen durch bewertendes Denken. Erst wenn das Unvergängliche jenseits des weltlichen Köders begriffen und eine Neigung dahin entwickelt worden ist, dann sind dieselben Übungen, die am Anfang schwer erschienen waren, keine Mühe mehr, weil nun ein Zug zu ihnen besteht.

Der Baumeister Pañcakango zu dem Mönch Anuruddho: Erfahrene Mönche haben zu mir gesagt: Nichtmessende Gemütserlösung übe. Andere: Großartige Gemütserlösung übe. Was ist der Unterschied? – Anuruddho: Nichtmessende Gemütserlösung wird durch die Strahlungen gewonnen. (S. M 7) – Großartige Gemütserlösung (Gegenteil: beschränkt) ist jede einzelne Ablösung durch Beruhigung und Sammlung auf 1-3 Bäume, 1-3 Dörfer, 1-3 Königreiche, die ganze Erde als etwas Großartiges, (die Wahrnehmung ist von Stufe zu Stufe leerer, frei von Einzelheiten – s. auch M 121).
Vier Arten des Wiedererscheinens: 1. Da sammelt sich ein Mönch auf ein beschränktes Licht, beruhigt sich dabei (Lichtvorstellung – bei den Allheitsvorstellungen *(kāsina)* in M 77 genannt – ist der Übergang zu reiner Wahrnehmung von Form als Farbe), der mag nach dem Tod bei den Leuchtenden Gottheiten (eine Stufe über Brahma) mit beschränktem Licht wiederkehren. 2. Da sammelt sich einer auf unermesslich strahlendes Licht und beruhigt sich dabei, der mag nach dem Tod bei den Leuchtenden Gottheiten mit unbeschränkt strahlendem Licht wiedergeboren werden. 3. Da sammelt sich ein Mönch auf nicht ganz reines Licht, beruhigt sich dabei, der mag nach dem Tod bei den Leuchtenden Gottheiten mit nicht ganz reinem Licht wiederkehren. 4. Da sammelt sich einer auf vollkommen reines Licht und beruhigt sich dabei, der mag nach dem Tod bei den Leuchtenden Gottheiten mit vollkommen reinem Licht wiederkehren.
Bei Leuchtenden Gottheiten zeigt sich, wenn sie zusammen sind, verschiedene Farbe, aber kein unterschiedliches Licht. Wenn sie auseinandergehen, zeigen sich verschiedene Farben und verschiedenes Licht.
Beflecktes, begrenztes Licht: weil grobe körperliche Regungen nicht beruhigt sind und durch die Hemmungen: Beharren im Gewohnten, Erregbarkeit. Diese Mönche werden bei den

Leuchtenden (zweite Stufe der Götter der Reinen Form) mit beflecktem, begrenztem Leuchten wiedergeboren.
Reines Licht: weil grobe körperliche Regungen beruhigt sind, weil die Hemmungen Beharren im Gewohnten, Erregbarkeit aufgehoben sind. Sie werden bei den Leuchtenden mit reinem, unermesslich strahlendem Licht wiedergeboren.
In M 120 werden zu den Leuchtenden gezählt: *Licht-(ābhā)-Götter, Götter begrenzten Lichts, Götter unbegrenzten Lichts.*
(Ausführlicher über Lichterscheinungen s. die folgende Lehrrede M 128)
Auf Befragen sagt Anuruddho, dass er lange Zeit mit den Gottheiten gesprochen hat.

DIE LEHRREDE VON DEN BEFLECKUNGEN
128. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Streit der Mönche von Kosambi

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Kosambi in Ghositas Park. Zu jener Zeit waren die Mönche bei Kosambi in Zank und Streit verfallen, waren in Streitgespräche vertieft, bei denen sie sich gegenseitig mit Worten verletzten, die Dolchen glichen.

Da begab sich einer der Mönche dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und stellte sich zur Seite hin. Zur Seite stehend sprach nun jener Mönch zum Erhabenen: Die Mönche bei Kosambi, o Herr, sind in Zank und Streit verfallen, in Streitgespräche vertieft, bei denen sie sich gegenseitig mit Worten verletzen, die Dolchen gleichen. Gut wär es, o Herr, wenn sich der Erhabene zu jenen Mönchen hinbegeben wollte, von Mitleid bewogen. –

Schweigend gewährte der Erhabene die Bitte.

Und der Erhabene begab sich zu jenen Mönchen hin und sprach zu ihnen:

Genug, ihr Mönche, hört auf mit Zank, Streit, Zwist und Streitgesprächen. – Nach diesen Worten sagte ein Mönch zum Erhabenen: Möge, o Herr, der Erhabene, der Herr der Wahrheit, selbstgenugsam in gegenwärtigem Wohl verweilen. Wir werden uns bei diesem Zank und Streit, Zwist und bei den Streitgesprächen schon verständigen. –

Und zum zweiten und dritten Mal sprach der Erhabene zu ihnen: Genug, ihr Mönche, hört auf mit Zank und Streit, Zwist und Streitgesprächen. – Und zum zweiten und dritten Mal sagte ein Mönch zum

Erhabenen: Möge, o Herr, der Erhabene, der Herr der Wahrheit, selbstgenugsam in gegenwärtigem Wohl verweilen. Wir werden uns bei diesem Zank und Streit, Zwist und bei den Streitgesprächen schon verständigen. –

Als es Morgen war, zog sich der Erhabene an, nahm seine Schale und äußere Robe und ging um Almosen nach Kosambi hinein. Nachdem er in Kosambi um Almosen umhergegangen war und nach seinem Mahl von der Almosenrunde zurückgekehrt war, brachte er seine Lagerstätte in Ordnung, nahm seine Schale und äußere Robe und äußerte im Stehen diese Verse:

Wenn viele durcheinander schrei'n,
so dünkt sich keiner selbst als Narr.
Obwohl der Orden bricht entzwei,
sieht keiner seinen Fehler ein.

Vergessen ward des Kenners weiser Spruch:
die Zunge zügeln, das tut not.
Wenn aus den Trieben wird geredet,
wohin das führt, wird nicht gesehen.

„Gescholten hat man mich, verletzt,
hat mich besiegt, hat mich verlacht",
wer solchem Denken gibt sich hin,
in dem kommt Feindschaft nie zur Ruh.

„Gescholten hat man mich, verletzt,
hat mich besiegt, hat mich verlacht",
wer solches Denken da gibt auf,
in dem kommt Feindschaft bald zur Ruh.

Es wird ja Feindschaft nimmermehr
durch Feindschaft wieder ausgesöhnt.
Nicht-Feindschaft gibt Versöhnung an:
das ist ein ewiges Gesetz.

Gar mancher Mann bedenket nicht:
„Wir alle müssen sterben hier.“
Doch wer da rechte Einsicht hat,
in dem kommt aller Streit zur Ruh.

Wer Knochen bricht und Leben nimmt,
wer Reichtum, Vieh und Pferde stiehlt,
wer brandschatzt gar das ganze Reich –
der kommt mit seinesgleichen aus.
Warum gelingt euch jenes nicht?

Wenn einen einsichtsvollen Freund ihr findet,
der mitgeht, mutig mitbestrebt in Tugend
und alle Hindernisse überwindet,
mit einem solchen sollt ihr leben,
freudig, der Wahrheit gegenwärtig.

Wenn keinen einsichtsvollen Freund ihr findet,
der mitgeht, mutig mitbestrebt in Tugend,
seid wie ein König, der erobertes Land aufgibt,
und wandelt alleinsam wie der Elefant im Wald.

Alleine bleiben besser ist,
Gemeinsames gibt’s nicht mit Toren.
Alleine bleiben und nichts Böses tun,
selbstgenügsam wie im Wald der Elefant.

Dann, nachdem der Erhabene diese Verse noch im Stehen geäußert hatte, ging er zum Dorf Bālakalonakāra.

Über den Streit der Mönche von Kosambi, der auf Grund einer Ordensregel ausgebrochen war, berichtet schon M 48. Er ist dort ausführlich besprochen.

Der Erwachte begab sich, seiner letzten Aussage folgend auf die Wanderschaft, verließ die streitenden Mönche und besuchte Mönche, die zurückgezogen in der Einsamkeit weilten, und fragte nach ihrem Ergehen, ihrem Zusammenleben und ihren Fortschritten in der Ablösung. Welch ein Unterschied zwischen den laut Streitenden und diesen ernsten Waldeinsiedlern!

Zu jener Zeit hielt sich der ehrwürdige Bhagu bei dem Dorf Bālakalonakāra auf. Als der ehrwürdige Bhagu den Erhabenen in der Ferne kommen sah, bereitete er einen Sitz vor und stellte Wasser zum Füßewaschen bereit. Der Erhabene setzte sich auf dem vorbereiteten Sitz nieder und wusch sich die Füße. Und auch der ehrwürdige Bhagu setzte sich nach des Erhabenen Begrüßung zur Seite nieder. An den ehrwürdigen Bhagu, der zur Seite saß, wandte sich nun der Erhabene:

Geht es dir, Mönch, leidlich, kommst du gut zurecht, hast du keinen Mangel an Nahrung? – Leidlich geht es mir, Erhabener, ich komme gut zurecht, habe keinen Mangel an Nahrung. –

Und der Erhabene ermunterte und ermutigte, begeisterte und erhob den ehrwürdigen Bhagu in lehrreichem Gespräch, erhob sich dann von seinem Sitz und begab sich nach dem Östlichen Bambushain. Um diese Zeit hielten sich der ehrwürdige Anuruddho, der ehrwürdige Nandiyo und der ehrwürdige Kimbilo im Öst-

lichen Bambushain auf. Ein Waldhüter sah den Erhabenen von fern herankommen und sagte zu ihm: Geh nicht in diesen Wald, Asket. Drei Männer aus guter Familie sind hier, die um Läuterung bemüht sind, störe sie nicht. – Der ehrwürdige Anuruddho hörte den Waldhüter zum Erhabenen sprechen und sagte zu ihm: Wehre nicht, lieber Waldhüter, dem Erhabenen. Unser Meister, der Erhabene, ist gekommen. – Und der ehrwürdige Anuruddho begab sich zum ehrwürdigen Nandiyo und zum ehrwürdigen Kimbilo und sprach zu ihnen: „Kommt herbei, ihr Brüder, kommt herbei, ihr Brüder, unser Meister, der Erhabene ist da." – Und der ehrwürdige Anuruddho, der ehrwürdige Nandiyo und der ehrwürdige Kimbilo gingen dem Erhabenen entgegen. Einer nahm dem Erhabenen die Schale und äußere Robe ab, einer bereitete einen Sitz vor, und einer stellte Wasser zum Füßewaschen bereit. Der Erhabene setzte sich auf dem vorbereiteten Sitz nieder und wusch sich die Füße. Jene Ehrwürdigen aber setzten sich nach des Erhabenen Begrüßung zur Seite nieder. Und der Erhabene sprach zu ihnen: Geht es euch leidlich, Anuruddher [209], kommt ihr gut zurecht ohne Mangel an Nahrung? – Es geht uns leidlich, wir kommen gut zurecht, haben keinen Mangel an Nahrung. – Vertragt ihr euch aber, Anuruddher, einig, ohne Streit und seht euch liebevoll an? – Gewiss, o Herr, wir vertragen uns, einig, ohne Streit und sehen uns liebevoll an. – Inwiefern aber, Anuruddher, vertragt ihr euch, einig ohne Streit und seht euch liebevoll an? –

[209] Anuruddho war ein Vetter des Buddha und Nandiyo ein Vetter Anuruddhos. Alle drei, Anuruddho, Nandiyo und Kimbilo, waren Sakyer. Sie werden in dieser Lehrrede vom Erwachten als Anuruddher angeredet.

Da denke ich, o Herr: „Es ist ein Gewinn für mich, es ist ein großer Gewinn für mich, dass ich mit solchen Gefährten im Reinheitswandel zusammenlebe. Ich verkehre in Taten, in Worten und Gedanken liebevoll mit diesen Ehrwürdigen, sowohl in ihrer Gegenwart wie in ihrer Abwesenheit.“ Und ich denke, o Herr: „Wenn ich nun meine eigenen Anliegen (citta) aufgäbe und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen?“ Und dann gebe ich meine eigenen Anliegen auf und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen. Wir haben unterschiedliche Körper, o Herr, aber ich glaube, im Herzen sind wir eins.“ –

Und der ehrwürdige Nandiyo und der ehrwürdige Kimbilo sprachen in gleicher Weise zum Erhabenen und fügten hinzu: Auf diese Weise, o Herr, sind wir einig, ohne Streit und sehen uns liebevoll an. –

Gut, gut, Anuruddher. Und verweilt ihr auch ernsten Sinnes, Anuruddher, eifrig, in entschlossenem Kampf? – Gewiss, o Herr, wir verweilen ernsten Sinnes, eifrig, in entschlossenem Kampf. – Auf welche Weise, Anuruddher, verweilt ihr ernsten Sinnes, eifrig, in entschlossenem Kampf? –

Wer da zuerst von uns, o Herr, vom Almosengang aus dem Dorf zurückkehrt, der bereitet die Sitze vor, stellt Wasser zum Trinken und Waschen bereit und stellt den Abfalleimer auf seinen Platz. Wer von uns auch immer zuletzt zurückkehrt, isst, was an Essen übrig blieb, falls er das wünscht, sonst wirft er es dort weg, wo nichts Grünes wächst, oder wirft es dort ins Wasser, wo nichts lebt. Er räumt die Sitze und das Wasser zum Trinken und Waschen weg. Er stellt den

Abfalleimer weg, nachdem er ihn ausgewaschen hat, und er fegt den Speiseplatz. Wer auch immer feststellt, dass die Behälter für das Trinkwasser oder das Waschwasser oder das Wasser für die Latrine fast oder ganz leer sind, kümmert sich darum. Wenn sie zu schwer für ihn sind, winkt er einen zweiten herbei, und wir kommen und helfen, ohne dass wir, o Herr, aus solchem Grund das Schweigen brächen. Und jeden fünften Tag sitzen wir die ganze Nacht hindurch in Gesprächen über die Lehre beisammen. So verweilen wir ernsten Sinnes, eifrig, in entschlossenem Kampf. –

Gut, gut, Anuruddher. Aber während ihr ernsten Sinnes, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilt, habt ihr irgendeinen übermenschlichen Zustand erreicht, höhere Wirklichkeitssicht (ñānadassana), ein Verweilen in innerem Wohl (phāsuvihāra)? –

Wahrnehmung von Lichterscheinungen und außersinnlichen Formen

Während wir da ernsten Sinnes, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilen, nehmen wir Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwinden das Licht und die Form, und wir haben die Ursache dessen nicht erkannt. –

Ihr solltet die Ursache jener Erscheinungen ergründen, Anuruddher. Auch ich hatte einst, Anuruddher, noch vor der vollen Erwachung, als noch nicht Erwachter, Licht wahrgenommen und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden das Licht und die Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Daseinsbangnis ist in mir aufgestiegen. Daseinsbangnis ist der Grund

gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte, und mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis nicht mehr aufsteigen wird.

Im Folgenden zählt der Erwachte noch weitere zehn geistig-seelische Behinderungen der Herzenseinigung auf, die die Wahrnehmung von Licht und übersinnlichen Erscheinungen verhindern. –

Welcher Art sind diese Lichterscheinungen und Form-Andeutungen? In den Lehrreden wird berichtet, dass dem Erscheinen von Himmelswesen ein heller Lichtschein vorausgeht oder mit ihnen zusammen auftritt. Als der Götterkönig Sakko einmal mit seinem Gefolge den Erwachten besuchte, heißt es (D 21):

Durch die Ankunft der Götter war auf dem Berg ein ungemein helles Leuchten entstanden, das bis hinab reichte. Da haben denn rings umher in den Ortschaften die Leute gesagt: „Wie Feuer leuchtet ja heute der Berg, wie glühend funkelt es, wie Flammen sprüht es ja vom Berg. Was mag das nur auf dem Berg für ein übermächtiges Leuchten sein, das bis zu uns herabreicht", sagten sie erstaunt und erschauernd.

Hat ein Mensch im Lauf seines Lebens sein Wollen 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 insgesamt erhöht, veredelt und erhellt, war er als Mensch schließlich gar 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 auch drüben ein Überwinder solcher Hemmungen, denen die mittelmäßigen oder gar dunklen Geister noch ausgesetzt sind. Ein solcher erhellt im Erdenreich die dunkle Nacht so, dass er die ganze Umgebung erhellt. So ist in M 32 von einem Meinungsaustausch mehrerer Mönche die Rede über die Frage, mit welchen hochherzigen und klar-geistigen Eigenschaften der Wald, in welchem die Mönche weilten, zum Leuchten gebracht worden wäre.

Ebenso liegen auch im christlichen Abendland verschiedene Berichte vor, dass manchmal die Menschen eines Dorfes nachts zusammenströmten und nach dem auf dem Berg liegenden Kloster eilten, um den vermeintlichen „Brand" zu löschen. Dort angelangt erkannten sie dann, dass es ein Feuer war, das zwar brannte, aber nichts verbrannte. In solchem Fall wurde stets beobachtet, das in dem Kloster wenigstens eine Person (Mönch oder Nonne) der inneren Läuterung und Erhellung des Gemüts so ernsthaft und heiß hingegeben war, dass sie selber diese Erscheinung ungewollt erzeugte oder dass dieser geistlichen Person ein jenseitiges Wesen („Engel", „Gott") von etwa gleichartiger Reinheit erschienen war, durch deren Erscheinung es so hell wurde. „Licht ist dein Kleid", heißt es im Psalm 104 von Gott. Und von Jesus wird auf dem Tabor berichtet: *Und er ward verklärt vor ihnen und sein Angesicht leuchtete wie die Sonne, und seine Kleider wurden weiß wie ein Licht. (Matth.17,2)*

Ähnliche Berichte liegen uns aus spiritistischem Bereich vor, die *Beat Imhof* in seinem Buch „Wie auf Erden so im Himmel", Grafing 2013, S.286-288 erwähnt:

Die hohen Himmelssphären sind lichtdurchflutet. Die feinstoffliche Materie besteht aus reinster Lichtkraft. Die dortigen Bewohner erscheinen in heller Lichtgestalt. – Mit unserer

lauteren Gesinnung schaffen wir eine Leuchtspur vom Diesseits in die hohen Sphären des lichterfüllten Jenseits.
Robert James Lees schreibt:
Gott ist Licht, und Nähe oder Ferne zu ihm wird automatisch durch Licht oder Schatten angezeigt.

Frances Banks teilte ihrer noch im Irdischen lebenden Freundin Helen Graeves medial aus dem Jenseits mit:
Wir tragen in uns unser eigenes Licht. Je größer unsere Selbstlosigkeit und die Erleuchtung unseres Inneren ist und je positiver wir auf höhere Schwingungen ansprechen, desto reiner und heller ist das Licht, das wir ausstrahlen.

Wie ein Mensch schon hier auf Erden sein inneres Licht zum Leuchten bringt und dieses bei seinem Sterben in die andere Welt mitnimmt, erklärte Josef (Geistlehrer des Mediums Beatrice, Geistige Loge Zürich) an folgendem Beispiel:

Ein Mann liegt in seinen letzten Zügen. Er kennt das Geistige und hat auch danach gelebt. So war dann dieser Mensch ein Leuchten. Sein Körper war Licht, seine Fluide waren ein herrlicher Strom an Strahlen. Zwei Engel standen am Bett des frommen Mannes. Er konnte diese Engel sehen und hatte Worte der Bewunderung für sie. Dieses Wesen wurde dann von den zwei Engeln, die an seinem Bett standen, in ihre weiten Strahlenmäntel hineingelegt und gehoben. Als er erwacht war, sah er nur ein wunderbares Licht und wunderbare Farben. Diese Engel begrüßten ihn bewundernd und sagten: „Schau, wie schön du bist! Fast so schön wie wir und kein Geruch nach Erde mehr an dir.“ Und dieses Wesen war beglückt, es durfte in die schönste Sphäre eingehen, denn sein Licht und sein Glanz waren diesen Engeln gleich.

Im Folgenden seien einige Lichterscheinungen bei Mystikern, christlichen Mönchen und Nonnen, zitiert (entnommen aus Joseph Görres, Die christliche Mystik, Graz 1960, Band 2):

Die Lampe, die zur Nachtzeit vor dem Bett St. Heriberts zu brennen pflegte, war einst erloschen, und der bei ihm schlafende Kleriker war darüber erwacht und sah sich ängstlich um, wie er wieder zu Licht kommen könne. Da sah er mit einem Mal vom Bett, wo der Erzbischof mit ausgespannten Armen betete, ein glänzendes Licht ausgehen, das fortdauernd zunahm, so dass er zuletzt die Arme des Betenden nicht mehr davor zu erkennen vermochte. Er beschwur eidlich die Wahrheit der Erscheinung.

Als der h.Ägidius einst in Santarem im Chor sich befand und die Annäherung der Ekstase fühlte, war er schnell zur Sakristei geeilt; aber an der verschlossenen Tür von dem Geist ergriffen, vor ihr hingesunken. Elvira Duranda, eine fromme Frau, war zufällig hinzugekommen und sah ihn durch ein kleines Fenster in jenem Zustand. Sie erblickte eine Säule des glänzendsten Lichts auf ihn niedersteigen, die, in ihn eindringend, seinen ganzen Körper so durchleuchtete, dass er nicht anders als der reinste vom Sonnenlicht durchschienene Kristall erglänzte.

Die h.Elisabeth von Ungarn wurde von einem Priester in ihrem Gebet ebenso leuchtend gesehen wie die h.Hedwig von Polen von ihrem Diener. Ebenso ist von der h.Luitgardis, der Cäcilia von Coppoli, Margarita von Ravenna und Barnabas de Pistorio aufgeschrieben, wie sie betend vom Licht umflossen gesehen wurden, während die s.Chatharina von Jesu mit dem Licht zugleich einen durchdringenden Wohlgeruch ausatmete.

Die sel.Lidwina wurde, so oft sie ihr Engel besuchte, mit solcher Klarheit umleuchtet gefunden, dass die Ihrigen ihr nicht zu nahen wagten. Ihr selbst aber, obwohl sie immer im Finstern lag und das materielle Licht ihren Augen unerträglich war, erschien dies höhere Licht, von dem nachts ihre kleine Stube erfüllt war, dass sie denen, die die Erscheinung nicht kannten, im Feuer zu stehen schien – ungemein wohltuend und angenehm.

Der Erwachte berichtet in unserer Lehrrede den drei Mönchen in der Waldeinsamkeit, dass er vor seiner Erwachung Licht und außersinnliche Formen wahrgenommen habe und dass er sich bemüht hatte, diese Erscheinungen zu ergründen. Er empfing nicht dankbar und ehrfurchtsvoll die Lichterscheinungen wie die christlichen Mönche und Nonnen, die sie dem allmächtigen Gott zuschrieben und deren höchstes Ziel es war, in die Gemeinschaft mit Gott einzugehen, sondern sammelte seine Kräfte darauf, die übersinnlichen Erscheinungen immer deutlicher zu erkennen, mit den himmlischen Wesen zu sprechen und alles über sie zu erfahren. Dies beschreibt der Erwachte in der folgenden Lehrrede (A VIII,64:

Früher vor meiner Erwachung als noch nicht Erwachter nahm ich als Bodhisattva ein Licht wahr (1), sah aber keine Formen. Da kam mir der Gedanke: „Wenn ich doch ebenso, wie ich das Licht wahrnehme, auch die Gestalten bemerken könnte, so würde meine höhere Wirklichkeitssicht noch vollkommener sein.“ Während ich nun in der Folgezeit ernsten Sinnes, eifrig in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich dann sowohl das Licht wahr wie auch Gestalten (2), nicht aber konnte ich bei jenen Himmelswesen bleiben, sprechen und mich mit ihnen unterhalten.

Da kam mir der Gedanke: „Wenn ich doch ebenso, wie ich das Licht wahrnehme und die Gestalten bemerke, auch bei den Himmelswesen bleiben, mit ihnen sprechen, mich mit ihnen unterhalten könnte, so würde meine höhere Wirklichkeitssicht noch vollkommener sein.“ Während ich nun in der Folgezeit ernsten Sinnes, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich dann sowohl das Licht wahr wie auch Gestalten, konnte bei jenen Himmelswesen bleiben, sprechen und mich mit ihnen unterhalten (3). – Später ergründete ich, zu welcher himmlischen Welt die Himmelswesen gehörten (4) – auf Grund welchen Wirkens jene Himmelswesen, von hier abgeschieden, dort wiedererschienen waren (5) –, wovon sie sich nähren (6)

– welch Glück und Leid sie empfinden (7) – wie lang ihre Lebensdauer ist (8).

Solange in mir diese achtfache höhere Wirklichkeitssicht noch nicht vollkommen war, war ich nicht gewiss, ob ich in der Welt mit ihren guten und üblen Geistern und ihren Göttern, der Schar von Asketen und Priestern, Würdenträgern und anderen Menschenwesen die unübertroffene, höchste Erwachung gewonnen hatte. Sobald aber diese achtfache höhere Wirklichkeitssicht vollkommen war, da war ich gewiss, dass ich in dieser Welt die unübertroffene höchste Erwachung gewonnen hatte.

Das geeinte Herz ist leuchtend

Die Mönche in unserer Lehrrede sagen: *Diese Erscheinungen ergründen wir nicht.* Der Erwachte empfiehlt ihnen, diese Erscheinungen zu ergründen, indem sie ihre Herzenseinigung vertiefen. Er berichtet ihnen aus seiner eigenen Erfahrung, dass die Herzenseinigung durch Herzensbefleckungen behindert und getrübt würde.

Die vollkommen reine Herzenseinigung, das geeinte Herz, bewirkt die Wahrnehmung einer erhabenen Empfindung hellen Friedens ohne Ich und Umwelt und ohne Begegnung *(Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen – Matth.5,8).* Nur das nach außen gerichtete, gespaltene Herz entwirft eine Wahrnehmung, welche das bewegte Begegnungsleben eines Ich mit Körper, Herz und Geist in einer Welt erscheinen lässt. Das geeinte Herz bewirkt, dass nicht mit den Sinnesdrängen eine Welt und damit auch nicht der Körper oder sonstige Formen wahrgenommen werden, sondern nur ein stilles, seliges Gefühl ohne Gespaltenheit in Ich und Umwelt *(nāma-rūpa).*

Der Erwachte sagt (A I,10), dass das geeinte Herz leuchtend und rein ist und nur durch hinzugekommene Beschmutzungen (Gier Hass, Blendung) verunreinigt ist: *Dieses Herz ist leuchtend, von zusätzlichen Befleckungen befreit* bzw. *von*

zusätzlichen Befleckungen befleckt. (A I,10). Ist die Einigung solcherart, dass weltlose Entrückungen erfahren werden, dann ist das Herz frei von allen Befleckungen, die durch Sinnensucht und Abneigung und Gegenwendung entstehen, darum leuchtet es in hellem Glanz. Ist das Herz vorwiegend geeint, aber von zusätzlichen (noch vorhandenen) Befleckungen befleckt, dann leuchtet es nicht so hell. Ein solcher durch unterschiedliche Herzensverfassung bedingte, unterschiedliche Glanz wird in M 127 beschrieben.

Einer, der in religiöser Nachfolge sein Herz dahin gebracht hat, dass er, wann immer er mit Lebewesen zu tun hat, auf ihre Anliegen achtet, schonend und fürsorglich an sie denkt und entsprechend mit ihnen umgeht – dessen Herz wird mehr und mehr von verdunkelnden Befleckungen 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.

Der Erwachte sagt (A III,102): So wie bei einem 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 Übenden das Herz und damit das Grundgefühl, die innere Stimmung, die Gemütsverfassung. Wer die Erhellung des Herzens bei sich spürt, der erlebt daraus eine feine Erhöhung seines Empfindens. Es entsteht ein Wohl aus Herzensreinheit. So wird für ihn das praktische Fortschreiten erfahrbar. Die Freude darüber ist der Ausgangspunkt der Entwick-

lung zur geistigen Beglückung *(pīti),* die sich bis zu aufleuchtendem Entzücken steigern kann. Damit aber kommt die rasende Tätigkeit der Sinnesdränge zur Ruhe. So wie das Gold nur dann glänzt, wenn es nicht mit Sand und Schmutz durchsetzt ist, so glänzt, leuchtet das von Sinnensucht und Hass gereinigte Herz – ein Herz, das keine tausendfältigen Anliegen mehr hat.

Ein Mensch, der häufig das Wohl der Herzenseinigung in den Entrückungen erfährt, wird bei den Leuchtenden Gottheiten wiedergeboren. Von diesen Leuchtenden heißt es (M 127), dass sie teils stark leuchten, unbegrenzt leuchten, teils im Glanz schwächer sind, wenn noch nicht alle Herzensbefleckungen vollständig aufgelöst sind. Sie werden mit unterschiedlich hell leuchtenden Lampen verglichen. Aber irgendwann vergessen sie in ihrem unbeschreiblichen Wohl die Übungen, die zu dieser Herzensverfassung geführt haben, und irgendwann melden sich latente Triebe nach Sinnensuchterleben wieder, und die Leuchtenden verlieren ihren Glanz und sinken abwärts.

Daraus zeigt sich, dass der Zustand des leuchtenden Herzens im Herzensfrieden nicht etwa ein Selbst ist, das ewig sich gleich bleibt oder über das man nach Belieben verfügen könnte.

Ein Mensch, der die Herzensbefleckungen als Befleckungen und damit als übel erkannt hat, verwirft sie

Der Erwachte beschreibt in unserer Lehrrede den abgeschieden lebenden Mönch, der diejenigen Befleckungen, die seine Herzenseinigung störten, wahrnahm und sie daher aufhob. Die Herzensbefleckungen kann nur überwinden, wer sieht, wie übel sie sind.

Das Herz (*citta* ist 2.Partizip von cinteti = bedenken) ist das Ergebnis von positivem oder negativem Bedenken von Erlebnissen, Objekten oder Verhaltensweisen, indem durch Bedenken eine mehr oder weniger starke Zuneigung zu dem positiv

Bedachten oder eine Abneigung von dem negativ Bedachten entsteht: eine Tendenz, ein Trieb. Citta ist der Begriff für die Summe aller Tendenzen, aller Triebe, und zwar nicht nur der sinnlichen. Denn das Bedachte betrifft alles je und je Erfahrbare oder Bedenkbare im Sinnensuchtbereich wie auch das unabhängig vom Körper Erfahrene, z.B. auch die Erlebnisse weltloser Entrückungen oder die Erfahrung von formfreien Zuständen.

Der Erwachte sagt (M 19): *Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.* Das heißt: Durch ein bestimmtes Denken entsteht eine bestimmte Neigung, eine Tendenz, ein Wollen, ein Trieb. So entsteht aus Denken Neigung, Triebkraft aus geistigem Urteil. In derselben Lehrrede (M 19) nennt der Erwachte auch konkrete Beispiele:

Wenn der Mensch Gedanken der Fürsorge und des Schonens viel erwägt und sinnt, so hat er damit die Gedanken von Antipathie bis Hass gemindert, die Gedanken der Fürsorge und des Schonens gemehrt, und sein Herz neigt zu Fürsorge und Schonen.

und in M 61 sagt er zusammenfassend:

Wer auch immer seine Taten, Worte und Gedanken geläutert hat, ein jeder hat sie betrachtend und betrachtend geläutert.

Die Tatsache betrachten: „Das, was ich da an mir habe, ist etwas Übles“ ist bereits eine Verwerfung des Üblen. Darum heißt es in M 7 im Hinblick auf die dort genannten sechzehn Herzensbefleckungen: *Ein Mensch, der eingesehen hat, dass diese Befleckungen des Herzens übel sind, der verwirft sie.*

Es heißt nicht, er solle diese, nachdem er sie als übel erkannt hat, nun auch verwerfen. Der Akt der Einsicht, die negative Bewertung, ist bereits die Verwerfung. Ist der üble Charakter einer Eigenschaft, ihre Schädlichkeit klar in der Betrachtung

eingesehen, so ist diese Einsicht gleichzeitig die Verwerfung und Abwendung von dieser Eigenschaft und damit ihre Minderung. Mag auch eine Neigung mit starker Kraft der Einsicht entgegengesetzt gerichtet sein – je deutlicher man das Negative dieser Neigung erkennt, sich vor Augen führt, um so mehr zehrt die Einsicht an der Neigung bis zu ihrer vollständigen Aufhebung. Kein Mensch, der Wohl und Freude begehrt, kann mit klarem Wissen einen Weg gehen, von dem er sieht, dass solch ein Weg ins Elend führt, wenn er zugleich auch Wege kennt, die in Helligkeit und zum Frieden führen.

Darin besteht also das in unserer Lehrrede beschriebene Üben, *das in ernstem Sinn, eifrig in entschlossenem Kampf Verweilen:* Der Übende führt sich die Schädlichkeit der jeweiligen Herzensbefleckungen vor Augen, die die Lichterscheinung und die Wahrnehmung von jenseitigen Formen verhindern.

Die Mönche haben die 16 Herzensbefleckungen bereits aufgehoben

Die in unserer Lehrrede genannten Herzensbefleckungen, die die Herzenseinigung verhindern, sind feinere Befleckungen als die oft erwähnten sechzehn vom Erwachten genannten Herzensbefleckungen. Die sechzehn Herzensbefleckungen, die die Ursache alles untugendhaften Verhaltens sind, wurzeln in dem vielfältigen Begehren nach Sinnendingen. Dieses haben die abgeschieden lebenden Mönche bereits weitgehend überwunden. Wenn der normale Mensch starke Anliegen an die durch sinnliche Wahrnehmung erfahrene Welt hat, da kann, wenn erlangt, was verlangt wird, Geiz, Überheblichkeit, Rausch, Leichtsinn usw. aufkommen; und da kann, wenn nicht erlangt wird, was der Mensch verlangt, Selbstsucht/Ego-zentrik, Antipathie bis Hass, Zorn, Feindseligkeit, Neid usw. aufkommen.

Diese dunklen Gesinnungen liegen den in dieser Lehrrede genannten Mönchen fern. Sie leben in friedvollem, liebevollem Umgang miteinander. Innere Freudigkeit und Beglückung

über die so weit gewonnene Herzensreinheit lassen sie ein Wohl erleben, ganz ohne äußere Ursachen. Wenn durch Bedenken von Wahrheitszusammenhängen Ablösung empfunden wird oder durch Erfülltsein von Verständnis und Mitempfinden mit allen Wesen das Wohl eine gewisse Vollkommenheit erreicht hat, dann kann die Herzenseinigung *(samādhi, unio mystica)* eintreten. Das Herz hat an sich selbst genug, ist ganz bei sich, eins mit sich, und das bedeutet das Schweigen der Sucht nach den tausendfältigen äußeren Dingen. Solch eine Reinheit, Helligkeit des Gemüts der Mönche in unserer Lehrrede, ihr Freisein von Sinnensucht zieht jenseitige helle Wesen an, und die Mönche berichten dem Erwachten von ihren Licht-Wahrnehmungen und undeutlichen übersinnlichen Form-Wahrnehmungen, die aber nicht lang anhielten. Der Erwachte antwortet ihnen, dass der Grund dafür in weiteren noch vorhandenen Befleckungen dies Herzens liege, die die vollkommene Herzenseinigung verhinderten. Diese hätte er bei sich selbst als noch nicht Erwachter als solche erkannt und überwunden. Und er empfiehlt nun auch ihnen, diese bei sich zu erkennen und zu überwinden.

Befleckungen, die die Herzenseinigung verhindern

Während ich ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Daseinsbangnis ist in mir aufgestiegen. Daseinsbangnis ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Und mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis nicht mehr aufsteigen wird.

Während ich nun ernsten Sinnes, eifrig, in ent-

schlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Unaufmerksamkeit ist in mir aufgestiegen. Unaufmerksamkeit ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Und mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis und Unaufmerksamkeit nicht mehr aufsteigen werden."

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Beharren im Gewohnten ist in mir aufgestiegen. Beharren im Gewohnten ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und der Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit und Beharren im Gewohnten nicht mehr aufsteigen werden."

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Furcht ist in mir aufgestiegen. Angenommen, ein Mann begäbe sich auf eine Reise und Mörder würden sich von beiden Seiten auf ihn stürzen; dann würde auf Grund dessen

in ihm Furcht aufsteigen. Genauso stieg Furcht in mir auf. Furcht ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Und mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und der Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten und Furcht nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Freudige Erregung ist in mir aufgestiegen.

Angenommen, ein Mann, der einen Zugang zu einem verborgenen Schatz suchte, stieße gleich auf fünf Zugänge zu einem verborgenen Schatz; dann würde auf Grund dessen in ihm freudige Erregung aufsteigen. Genauso stieg freudige Erregung in mir auf. Freudige Erregung ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Als meine Herzenseinigung aufhörte, verschwanden Licht und Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht und freudige Erregung nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Gier nach leiblichem Wohl ist in mir aufgestiegen. Gier nach leiblichem Wohl ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. So will ich darauf hinarbeiten,

dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht, freudige Erregung und Gier nach leiblichem Wohl nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Ein Übermaß an Kraft ist in mir aufgestiegen.

Angenommen, ein Mann würde eine Wachtel fest mit beiden Händen packen; sie würde auf der Stelle sterben. Ebenso stieg in mir ein Übermaß an Kraft auf. Ein Übermaß an Kraft ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und der Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht, freudige Erregung, Gier nach leiblichem Wohl und ein Übermaß an Kraft nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Ein Mangel an Kraft ist in mir aufgestiegen.

Angenommen, ein Mann würde eine Wachtel zu locker festhalten, sie würde ihm aus den Händen davonfliegen. Genauso erschien ein Mangel an Kraft in mir. Ein Mangel an Kraft ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und der Anblick

von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht, freudige Erregung, Gier nach leiblichem Wohl, ein Übermaß an Kraft und ein Mangel an Kraft nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Sehnsuchtsvolle Erwartung ist in mir aufgestiegen. Sehnsuchtsvolle Erwartung ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Als meine Herzenseinigung aufhörte, verschwanden Licht und der Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht, freudige Erregung, Gier nach leiblichem Wohl, ein Übermaß an Kraft, ein Mangel an Kraft und sehnsuchtsvolle Erwartung nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Anuruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Vielheitswahrnehmung ist in mir aufgestiegen. Vielheitswahrnehmung ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und der Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht, freudige Erregung, Gier nach leiblichem Wohl, ein Übermaß an Kraft, ein Mangel an Kraft, sehn-

suchtsvolle Erwartung und Vielheitswahrnehmung nicht mehr aufsteigen werden.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich Licht wahr und den Anblick von Form. Kurz danach verschwanden Licht und Form. Da hab ich, Auruddher, bei mir gedacht: „Was ist der Grund, was ist die Ursache dafür, dass Licht und Form verschwunden sind? Ein Übermaß am Betrachten von Form ist in mir aufgestiegen. Ein Übermaß am Betrachten von Form ist der Grund gewesen, dass die Herzenseinigung aufhörte. Mit dem Aufhören der Herzenseinigung verschwanden Licht und der Anblick von Form. So will ich darauf hinarbeiten, dass Daseinsbangnis, Unaufmerksamkeit, Beharren im Gewohnten, Furcht, freudige Erregung, Gier nach leiblichem Wohl, ein Übermaß an Kraft, ein Mangel an Kraft, sehnsuchtsvolle Erwartung, Vielheitswahrnehmung und ein Übermaß am Betrachten von Form nicht mehr aufsteigen werden.“

Als ich erkannte, dass Daseinsbangnis – Unaufmerksamkeit – Beharren im Gewohnten – Furcht – freudige Erregung – Gier nach leiblichem Wohl – ein Übermaß an Kraft – ein Mangel an Kraft – sehnsuchtsvolle Erwartung – Vielheitswahrnehmung – übermäßiges Betrachten von Form – eine Herzensbefleckung ist, überwand ich die Herzensbefleckung Daseinsbangnis – Unaufmerksamkeit – Beharren im Gewohnten – Furcht – freudige Erregung – Gier nach leiblichem Wohl – ein Übermaß an Kraft – ein Mangel an Kraft – sehnsuchtsvolle Erwartung – Vielheitswahrnehmung – übermäßiges Betrachten von Form.

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich nun zwar Licht wahr,

aber ich sah keine Form; ich sah zwar Form, aber ich nahm kein Licht wahr, eine ganze Nacht oder einen ganzen Tag hindurch oder Tag und Nacht hindurch. Ich dachte: „Was ist der Grund dafür? Zu der Zeit, in der ich nicht auf die Erscheinung von Formen achte, sondern auf das Erscheinen von Licht, nehme ich Licht wahr. aber ich sehe keine Formen. Zu der Zeit, in der ich nicht auf das Erscheinen von Licht achte, sondern auf das Erscheinen von Form achte, sehe ich Formen, aber ich nehme kein Licht wahr, eine ganze Nacht oder einen ganzen Tag hindurch oder Tag und Nacht hindurch.“

Während ich nun ernsten Sinns, eifrig, in entschlossenem Kampf verweilte, nahm ich begrenztes Licht wahr und sah begrenzte Formen; ich nahm unbegrenztes Licht wahr und sah unbegrenzte Formen eine ganze Nacht oder einen ganzen Tag hindurch oder Tag und Nacht hindurch. Ich dachte: „Was ist der Grund dafür?“ Ich erwog: „Zu der Zeit, in der die Herzenseinigung begrenzt ist, ist auch mein Sehvermögen (cakkhu) begrenzt, und mit begrenztem Sehvermögen nehme ich begrenztes Licht wahr und sehe begrenzte Formen. Aber zu der Zeit, in der die Herzenseinigung unbegrenzt ist, ist auch mein Sehvermögen unbegrenzt, und mit unbegrenztem Sehvermögen nehme ich unbegrenztes Licht wahr und sehe unbegrenzte Formen, eine ganze Nacht oder einen ganzen Tag hindurch oder Tag und Nacht hindurch.“

Als ich wusste, Anuruddher, dass Daseinsbangnis eine Herzensbefleckung ist und ich die Herzensbefleckung Daseinsbangnis überwunden hatte – als ich wusste, dass Unaufmerksamkeit – Sich treiben lassen im Gewohnten – Furcht – freudige Erregung – Gier nach leiblichem Wohl – Übermaß an Kraft – Mangel

an Kraft – sehnsuchtsvolle Erwartung – Vielheitswahrnehmung – übermäßiges Betrachten von Form – eine Herzensbefleckung ist und ich sie überwunden hatte, da dachte ich: „Ich habe diese Herzensbefleckungen überwunden. Nun will ich eine dreifache Herzenseinigung entwickeln.“

Ich entwickelte Herzenseinigung a) mit Bedenken und Sinnen, ohne Bedenken, aber mit Sinnen, ohne Bedenken und Sinnen. Ich entwickelte Herzenseinigung b) mit Verzückung/Beglückung, ohne Verzückung/Beglückung, die von innerem Wohl begleitet ist, ich entwickelte Herzenseinigung, die von c) Gleichmut begleitet ist.

Als ich Herzenseinigung a) mit Bedenken und Sinnen, ohne Bedenken, aber mit Sinnen, ohne Bedenken und Sinnen entwickelt hatte – als ich Herzenseinigung b) mit Verzückung/Beglückung, ohne Verzückung/Beglückung, die von innerem Wohl begleitet ist, entwickelt hatte – als ich Herzenseinigung entwickelt hatte, die c) von Gleichmut begleitet ist – da ist mir das Wissen und der Anblick aufgegangen:
„Meine Befreiung ist unerschütterlich,
dies ist meine letzte Geburt,
jetzt gibt es kein erneutes Wiederwerden mehr.“
So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren die Mönche über die Rede des Erwachten.

1. Daseinsbangnis ist eine Befleckung, die Herzenseinigung verhindert

Wenn ein Mensch außersinnliche Wahrnehmungen, wie Lichterscheinungen und jenseitige Formen erlebt, die ihm ungewohnt sind, dann mag ein Gefühl der Ungeborgenheit und beklemmenden Unsicherheit auftreten. Das im gewohnten

Erleben beruhigte Ich fühlt sich durch das Unbekannte bedroht. Solche Empfindungen bringen übersinnliche Erlebnisse zum Schwinden. Da empfiehlt der Erwachte, diese Daseinsbangnis als Ursache für die Aufhebung der Herzenseinigung zu erkennen und zu überwinden. Die Daseinsbangnis ihrerseits ist bedingt durch die Befangenheit des Geistes und Gemüts in der Vorstellung, ein Ich in einer Welt zu sein. Die Ich-bin-Vorstellung ist der Kern der gesamten Verletzbarkeit. Der Erwachte hat in seinen Lehrreden immer wieder das Ich-bin-Vermeinen, den Glauben an Persönlichkeit durch die Betrachtung der in ständigem Fluss entstehenden und vergehenden fünf Zusammenhäufungen aufzuheben empfohlen: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ Damit gibt es die Möglichkeit, die Wahrnehmung von Gefährdung endgültig aufzuheben, weil da gar kein Ich ist, das verletzt werden könnte. Dieses Wissen führt zu großer Gelassenheit und Ruhe. Von dem zu dieser Entwicklung gelangten Menschen gibt der Erwachte das Bild des aus gefährlicher Gegend in die Nähe des heimatlichen Dorfs gelangten Menschen, der sich auf sicherem Boden weiß: „Nichts gibt es, das da bedroht werden könnte“, das ist die Gemütshaltung, die die Herzenseinigung eines reinen, hellen Wesens fördert.

2. Unaufmerksamkeit ist eine Herzensbefleckung, die die Herzenseinigung verhindert

Es bedarf einer beständigen Aufmerksamkeit während der Beobachtung aufkommender Gedanken und Gefühlsregungen, die die Herzenseinigung stören. Der Unaufmerksame wird von Gefühlen und Gedanken hin und her gerissen, ohne sie zu bemerken, geschweige sie zu beherrschen. Die rechte Aufmerksamkeit auf innere Vorgänge wird vom Erwachten auch *sammā sati, rechte Wahrheitsgegenwart* genannt. Von ihr heißt es, dass sie alle Dinge beherrsche, kontrolliere (A X,58). Im Gleichnis (A VII,63) gilt Wahrheitsgegenwart als der Torwächter, der alles Eindringende, alle Bewertungen und Ab-

sichten kontrolliert, sie daraufhin prüft, ob sie heilsam oder unheilsam sind, ob sie die Herzenseinigung fördern oder verhindern. Durch die Beobachtung und damit verbundene wahrheitsgemäße Bewertung der inneren Vorgänge werden alle Wahrnehmungen mit viel weniger Gefühlsverfälschung (Blendung) in den Geist eingetragen. Nüchtern beobachtet der Übende, ob Neigungen, Wünsche den Herzensfrieden verhindern.

3. Beharren im Gewohnten ist eine Herzensbefleckung, die die Herzenseinigung verhindert

Wenn Überweltliches erlebt wird, aber der Erleber schnell wieder in sein gewohntes Nest des Alltäglichen zurückkehrt, im Gewohnten hängenbleibt, sich nicht wieder auf ein höheres Gemütsniveau hinaufarbeitet, zu dem *weiten, erhabenen Gemüt (M 106),* mit welchem Überweltliches erreicht werden kann, dann verhindert diese Befleckung die Herzenseinigung.

Wird aber immer wieder erfahren, dass das übliche Erlebnis des Menschen, ein mit dem Körper sterbliches Ich in der Welt zu sein, durchbrochen, überstiegen und überwunden werden kann, dann erfüllt diese Erfahrung den Strebenden mit einem wohltuenden Freiheitsgefühl, das alles träge Beharren im Gewohnten vertreibt und das auf der Ebene sinnlicher Wahrnehmung mit der Erleichterung dessen verglichen werden kann, der aus einem dunklen Kerker freigelassen wird. (M 39) Es heißt, dass ein solcher zu erhellender Sicht komme *(āloka-saññī*[210]*).*

4. Erstarrung aus Angst (chambhitatta) ist eine Herzensbefleckung, die Herzenseinigung verhindert

Erstarrung aus Angst ist eine noch gesteigerte Form von Daseinsbangnis. So wie der Mensch vor Schreck und Angst erstarrt, wenn er von Mördern überfallen wird und weiß, dass er der Unterlegene ist, so mag mancher vor Entsetzen erstarren,

---

[210] Eine weitere Bedeutung von *āloka-saññī* ist Licht wahrnehmend

wenn er Überweltliches erlebt. Er fühlt sich dem Großen, Erhabenen unterlegen, weil er an der Ich-Vorstellung haftet. „Ich werde überwältigt von Übersinnlichem“ – so mag der ihn lähmende Eindruck sein. Diese Ich-Vorstellung empfiehlt der Erwachte aufzuheben mit den Mitteln, die bereits bei der Daseinsbangnis genannt sind.

5. Freudige Erregung *(ubbilla)* ist eine Herzensbefleckung, die die Herzenseinigung verhindert

Das Aufkommen freudiger Erregung über übersinnliche Wahrnehmung bei demjenigen, der sich schon lange bemüht haben mag, ist sehr verständlich, ist doch die Wahrnehmung himmlischer Wesen eine deutlich erkennbare Frucht oft langer Herzensläuterung. Aber jede Erregung, auch die freudige Erregung über außersinnliche Wahrnehmung ist eine Unruhe, eine Bewegtheit, die die Herzenseinigung verhindert.

6. Gier nach leiblichem Wohl *(dutthulla)* ist eine Herzensbefleckung, die Herzenseinigung verhindert

Der Palibegriff *dutthulla* bedeutet verdorben im sexuellen Sinn, schmutzig, schlüpfrig, wollüstig, geil als Sprechweise und als körperliche Regung. Aus sinnlichen Gedanken wächst sexuelle Regung im Körper als Sucht. In den Ordensregeln wird z.B. Onanie als *dutthulla* bezeichnet, welches Ordensausschluss oder Suspension zur Folge hat. In Thag 114 heißt es *kāya-dutthulla-garuno, sarīra-sukha-giddha, wer – dem Tode täglich näher – Gewicht auf körperliche dutthulla legt, gierig nach leiblichem Wohl ist, dem kann Asketentum nicht gelingen.* Der Erwachte nennt die Unkeuschheit, die Paarung, eine Zerstörung der Brücke zu den Reinen Göttern. (A IV,159). Und er bezeichnet sich selber als *brahma-bhuta,* rein geworden, eins geworden.

Wenn ein leibliches Wohl Begehrender überhaupt eine Herzenseinigung erlangen und Überirdisches wahrnehmen

kann, dann ist es nur möglich durch zeitweise Verdrängung sinnlicher Wünsche. Aber solange sinnliches Verlangen nach dem Körper anderer Wesen den Übenden beherrschen, ist Herzenseinigung nicht möglich.

7. Übermaß an Kraft *(acc-araddha-viriya)*
8. Mangel an Kraft *(ati-līna-viriya)*
sind Herzensbefleckungen, die Herzenseinigung verhindern

Das Übermaß an Energie, die Unruhe eines zu straffen Angespanntseins, so dass der Übende nicht in der Lage ist, in Sammlung das zu bedenken und zu betrachten oder zu betreiben, was er sich vorgenommen hat, gehört zu der vierten vom Erwachten genannten Hemmung: Erregtheit, Aufgeregtheit, geistige Unruhe, Ungeduld. Der Erwachte wählt für diese Hemmung das Gleichnis eines Knechts (M 39), der im Dienst seines Herrn hin und her laufen, Besorgungen und Arbeiten verrichten muss.

Der Mangel an Energie ergibt sich aus der dritten bereits genannten Hemmung und Herzensbefleckung: Sich Treibenlassen im Gewohnten.

Es ist nicht leicht, die rechte Vorgehensweise zwischen der dritten und der vierten Hemmung, zwischen Sichtreibenlassen im Gewohnten und Aufgeregtheit und innerer Unruhe zu finden. Der Erwachte hat den mittleren Weg in einem hilfreichen Gleichnis veranschaulicht, im Gleichnis von der Laute (A VI,55): Dem Mönch Sono, der sich beim vergeblichen Streben nach Herzenseinigung so überanstrengt hatte, dass ihn die Unruhe packte und er erwog, aus dem Orden auszutreten, half der Erwachte durch die Erinnerung an die von Sono einst im Haus geübte Kunst des Lautenspiels: da gäben die Saiten weder einen guten Klang, wenn sie zu straff gespannt seien, noch wenn sie zu schlaff gespannt seien; bei mittlerer Spannung aber entfalteten sie ihren vollen Wohlklang.

Dementsprechend sagt der Erwachte in S 51,20:

Und wie, ihr Mönche, ist der Wille (chanda) zu schlaff? Ein Wille, der von Trägheit (kosajja) begleitet, von Trägheit unterjocht ist, das wird ein zu schlaffer Wille genannt. – Und wie, Mönche, ist der Wille zu angespannt? Ein Wille, der von Aufgeregtheit, Unruhe begleitet, von Aufgeregtheit, Unruhe unterjocht ist, das wird ein zu angespannter Wille genannt.

In unserer Lehrrede (M 128) gibt der Erwachte das Gleichnis von der Wachtel, die derjenige, der das zappelnde und sich wehrende Tier zu fest anpackt, erdrückt, während es demjenigen, der es zu locker festhält, entkommt. Zu schlaffes oder zu starkes Anpacken lassen den Übenden nicht die Herzenseinigung erreichen oder halten. Sie ist nur möglich mit gelassener ruhiger Aufmerksamkeit.

9. Sehnsuchtsvolle Erwartung *(abhi-jappa)* ist eine Herzensbefleckung, die Herzenseinigung verhindert

Auch die sehnsuchtsvolle Erwartung, z.B. der Wunsch, möge doch endlich die Herzenseinigung eintreten, ist eine Form der Geistesunruhe, der vierten Hemmung. Der Wunsch zieht die Herzenseinigung nicht herbei. Herzenseinigung bedeutet ja gerade Gestilltheit von Wünschen.

10. Vielheits-Wahrnehmung *(nānatta-saññā)* ist eine Herzensbefleckung, die Herzenseinigung verhindert

Vielheitswahrnehmung ist die Wahrnehmung von Formen, Tönen, Düften, Säften und Tastungen, die der Vielfalt Begehrende zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu tasten erstrebt, um die innere Leere und Öde zu betäuben. Der Erwachte zeigt in sieben Gleichnissen (M 54), dass der Vielfalt begehrende Mensch von äußeren Dingen abhängig ist und bleibt und sie sich – von Begehren getrieben – immer neu erwirken muss, wobei er ständig in Gefahr ist und letztlich doch dem Tod verfällt. Der vom Erwachten belehrte Mensch

aber weiß: Es gibt ja ein eigenständiges Wohl, das unendlich seliger ist als die kurze Befriedigung der Sinnensucht.

Der Heilsgänger überlegt bei sich (entsprechend den vom Erwachten gegebenen Gleichnissen in M 54): *Kahlen Knochen gleich – Fleischfetzen – flammendem Stroh – glühenden Kohlen – Traumbildern – Darlehen – Baumfrüchten gleich sind die Sinnendinge.*
Auf Grund dieser Betrachtung
gibt er den Anblick der Vielfalt, der mit Vielfalt verbunden ist, auf, und den Anblick der Einheit, der mit Einheit verbunden ist, wo jedes Ergreifen von weltlichem Köder ausgerodet ist, diesen Anblick entwickelt er.

Jeder aufsteigende Wunsch nach Vielfalt bringt die durch Ablösung erworbene Herzenseinigung wieder zum Schwinden.

11. Übermäßiges Betrachten *(atinijjhāyitattam)* der Form ist eine Herzensbefleckung, die Herzenseinigung verhindert

Übermäßige Betrachtung der Form – und sei es übersinnliche Form – ist ein Wiedereintauchen in Vielfalt; sie verhindert die Beobachtung der inneren Gemütsverfassung.

Die weltlosen Entrückungen,
der Gipfel der Herzenseinigung,
lassen die Triebversiegung erreichen

Als der Erwachte sich von all diesen Befleckungen befreit erkannte, strebte er die Spitze der Herzenseinigung an, die vier weltlosen Entrückungen, die er durch eine dreifach gesteigerte Übung erreichte:

a) durch Erwägen und Sinnen (1. Entrückung) und ohne Erwägen und Sinnen (2. Entrückung),

b) durch Beglückung bis Entzückung (2.Entrückung), durch Beruhigung von Beglückung bis Entzückung (3.Entrückung),
c) durch Wohl und Gleichmut (3.Entrückung) und bewusste Gleichmutsreine (4.Entrückung).

Während des Verweilens in der Beseligung der weltlosen Entrückungen ist kein Körper treffbar, da ist auch keine Welt, die den Körper treffen kann. Im vollendeten Frieden gibt es kein Berührungsgefühl mehr, keinen Reiz mehr, keine Gier mehr und damit keine Problematik, keine Sorge, keine Angst, sondern Frieden. In den weltlosen Entrückungen sind keine Sinneseindrücke. Darum werden die weltlosen Entrückungen als ein Friede bezeichnet, der nicht schon das vollkommene Heil ist, aber eine Vorwegnahme des Heils. Die weltlosen Entrückungen nennt der Erwachte das Wohl der Erwachung. Sie bewirken bei den solcherart Abgelösten, wie dem Erwachten, die endgültige Aufhebung aller Triebe, das Ziel des Reinheitswandels. Darum schloss der Erwachte der Darlegung der Entrückungen die Aussage über seine Triebversiegung an:

Meine Befreiung ist unerschütterlich.
Dies ist meine letzte Geburt.
Jetzt gibt es kein Wiederwerden mehr.

DER TOR UND DER WEISE
129. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“
und
DIE GÖTTERBOTEN
130. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

In M 129 wird zuerst der Tor beschrieben, die drei Kennzeichen, an denen man einen Toren erkennen kann, dann die dreifachen Leiden, die der Tor schon zu Lebzeiten bei sich erfährt, dann die Folge nach dem Tode, dass er in untere Welt gerät – Hölle oder Tierreich – endlich, dass er von da aus nur sehr schwer wieder Menschentum erlangt und wenn, dass er dann nur in niederem Stande wiedergeboren wird, wiederum ein Tor mit geringen Fähigkeiten. Er wird als Tor wieder übel handeln und wieder absinken. –

Diesem Toren wird der Weise gegenübergestellt, der auch an drei Kennzeichen zu erkennen ist. Erkennen kann den Toren und den Weisen nur derjenige, der diese Kennzeichen kennt, der also insofern weise ist. Das Kennen dieser Kennzeichen ist nicht nur ein intellektueller Akt, es gehört nicht nur Begabung dazu, wie Intelligenz, Klugheit, sondern es gehört eine Art Weisheit dazu. Nach seinen drei Kennzeichen wird beim Weisen das dreifache Wohl und die Freude geschildert, die er in diesem Leben schon durch sein Gutsein erfährt, weiter, dass er nach dem Tod in höhere, hellere Welt gelangt, Helleres wahrnimmt, Wohl und Freudigkeit erfährt. Wenn er von dort absinkt und Mensch wird, wird er wieder ein Weiser sein, in höherem Stand wiedergeboren werden, in Wohlstand und relativer Sicherheit. Als Weiser wird er wiederum Gutes tun und darum leicht wieder in höhere Welt aufsteigen.

Das sind die gesetzmäßigen Zusammenhänge, die in dieser Lehrrede geschildert werden. Nun die Lehrrede im Einzelnen:

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

Es gibt drei Merkmale eines Toren, ihr Mönche, Kennzeichen eines Toren, Art eines Toren. Welche drei? Ein Tor denkt üble Gedanken, spricht üble Worte und begeht üble Taten. Wenn ein Tor nicht üble Gedanken denken, üble Worte sprechen und üble Taten begehen würde, wie könnte ein Weiser ihn wohl erkennen: „Ein Tor ist es, kein rechtschaffener Mensch"? Weil nun aber, ihr Mönche, der Tor üble Gedanken denkt, üble Worte spricht und üble Taten begeht, darum erkennt ihn ein Weiser: „Ein Tor ist es, kein rechtschaffener Mensch."

Hier wird Tor und nicht rechtschaffener Mensch gleichgestellt. In der westlichen Literatur ist die Rede vom reinen Tor, einer reinen Seele, wie etwa Parzival, der in den Spielregeln des täglichen Lebens unbewandert oder ihrer nicht achtend, hohen Ideen und Vorstellungen folgt. Ein solcher reiner Tor ist hier nicht gemeint, sondern der Tor in seiner ursprünglichen Bedeutung im Sinn von töricht, dumm, unverständig. Unter „Tor" wird nach den Aussagen des Erwachten derjenige Mensch verstanden, der kaum über den Horizont seiner alltäglichen Erlebnisse hinaus denkt, der vorwiegend nach seinem Mögen und Nichtmögen redet und handelt. Er kann dabei ein gutmütiger Mensch sein. Aber wer die wesentliche Eigenschaft des Menschen vernachlässigt, mit seiner Vernunft und seinen geistigen Einsichten sein alltägliches Leben zu beobachten und zu überprüfen, sich selbst zu kritisieren und sich in

bestimmten Bahnen zu halten, der hat keine Chance, wenn ihm die Lehre des Erwachten oder sonst eine unverdorbene religiöse Überlieferung begegnet, durch diese zu Verbesserungen seines Wesens angeregt zu werden. Töricht denkt er nur an vordergründige Ziele und nicht an die weiterreichenden Folgen seines Wirkens. Der Weise dagegen ist weniger bedürftig, hat an sich selbst Genüge und ist mehr ein Zuschauer der Vorgänge und ein Hilfsfähiger und Helfender. Er weiß um die Zusammenhänge in der Existenz und richtet sich danach, hat seinen Charakter, seine Neigungen schon danach gewandelt und ist auf dem Weg, sie weiter entsprechend seiner Anschauung zu wandeln.

Ein Weiser kann darum einen Toren erkennen, ein Tor kann keinen Toren erkennen, geschweige einen Weisen. Er hat auch gar keine Lust und gar keine Neigung, andere zu beobachten, sondern höchstens, um seine Kritiksucht, seinen Geltungsdrang, sein Sensationsbedürfnis zu befriedigen. Er ist weit mehr da-ran interessiert, seine Wünsche zu erfüllen, an sich zu raffen, was möglich ist. Der Erwachte sagt: *Ein Tor kann einen anderen Toren oder einen Weisen ebenso wenig erkennen wie ein Löffel die Suppe schmecken kann, selbst wenn er in der Suppe ist. (Dh 64)* Auch wenn der Tor mit anderen Menschen, Toren oder Weisen, zeitlebens umgeht, kann er sie nicht als Toren oder Weisen erkennen. Ein Weiser dagegen, sagt der Erwachte, *kann jeden Toren, jeden Weisen, mit dem er länger zusammen ist, als solche erkennen, genauso wie die Zunge die Suppe schmeckt, wenn sie mit der Suppe in Berührung kommt. (Dh 65)* In M 33 nennt der Erwachte elf wichtige Eigenschaften für den Mönch, der weiterkommen will. Eine Eigenschaft heißt: *Er weiß, die Tat zeigt mir den Toren, die Tat zeigt mir den Weisen.* Was also ein Mensch handelt und redet, daran erkenne ich, ob er ein Weiser oder ein Tor ist. Diese Fähigkeit des Erkennens gehört mit zu den wichtigen Eigenschaften des Weisen.

Schon das Wissen, was Torheit und Weisheit ist, wird bereits als Weisheit bezeichnet. Es heißt: *Ein Tor, der seine Tor-*

heit merkt, wahrhaftig weise nennt man ihn. (Dh 63). Das ist als der erste Grad von Weisheit zu bezeichnen. Die Einsicht in die eigene Torheit ist schon ein Weisheitsakt. Wir haben ja auch das Sprichwort: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“ Ebenso heißt es in M 5, dass von zwei üblen Menschen derjenige besser daran ist, der weiß, dass er übel ist. Und warum? Von ihm ist zu erwarten, dass er sich aus dem Üblen herausarbeiten wird, weil er ja weiß: „Was ich tue, ist übel, hat schlimme Folgen.“ Und auch bei zwei guten Menschen ist derjenige, der weiß, dass er gut ist, besser daran, denn von ihm ist zu erwarten, dass er beim Guten bleibt, weil er weiß: „Dies ist das Gute, dabei will ich bleiben“, während derjenige, der gut ist, weil er in guter Umgebung aufgewachsen ist, in schlechter Umgebung leicht sein Gutsein wieder verlieren kann. Dieser Zusammenhang wird sehr fein an Gleichnissen gezeigt: Wer eine schöne, blanke Messingschüssel hat, sie immer benutzt und regelmäßig putzt, der wird feststellen, dass die Schüssel immer blanker wird. Wer sie aber unbeachtet und unbenutzt in die Ecke stellt, der wird bald eine schmutzige Schüssel haben, glanzlos und dunkel geworden. Dies ist ein Gleichnis dafür, dass den, der gut ist, ohne es zu wissen, bald wieder das Blenden der Erscheinungen trügen wird, wodurch seine Gier zunimmt. Durch Gier nimmt seine Abneigung gegen jene zu, die ihn an der Befriedigung seiner Gier hindern. Er verweigert und entreißt anderen, um an seine Genussobjekte zu kommen. Er hält sich nur an die vordergründige Genuss-Seite des Lebens, vergisst oder achtet nicht darauf – oder weiß es gar nicht –, dass Gutes zu säen die Voraussetzung für gute Ernte ist. Weil er seinen Blick nicht auf die geistigen Voraussetzungen guten Erlebens gerichtet hat, so verliert er vorhandene gute Maßstäbe und Qualitäten, ihn trügt das Blenden der Erscheinungen. Das ist die Art des Toren. Wir können bei uns selber merken: In diesem Punkt ist bei mir mehr Torheit, in jenem Punkt ist bei mir schon etwas Weisheit.

Es heißt hier: *Der Tor denkt üble Gedanken, redet üble Worte und begeht üble Taten.* Der Mensch kann sich in keiner anderen Weise äußern als im Denken, Reden und Handeln. Auf Grund seines Fühlens denkt er, redet oder handelt er. Wenn der Mensch irgendetwas erlebt und fühlt dabei Leiden oder Schmerz, dann denkt er sofort: „Was kann ich tun, um mich davon zu befreien?“ Als Tor denkt er dann nur an vordergründige Wege, um sich vom Schmerz zu befreien. Wenn zum Beispiel der Schmerz durch Hunger verursacht wird, dann denkt er nach dem Grundsatz: „Jeder ist sich selbst der Nächste“, wie er ohne Rücksicht auf die Mitwesen zu Essen kommt oder gar, wie er anderen Essen stehlen kann. Der Erwachte sagt: *Am Denken, Reden und Handeln kann man den Toren erkennen.* Wir wissen aber: Nur ein sehr weiser Menschenkenner kann aus Miene und Verhalten auf das Denken anderer schließen. Der normale Mensch, der die rechten Maßstäbe für Gut und Böse hat, kann den Weisen oder den Toren nur am Reden und Handeln erkennen, also nur mittelbar: „Da dieser Mensch so und so redet und handelt, wird er auch so und so denken“; aber das ist Schließen, kein unmittelbares Erkennen. Wenn Jesus zu den Pharisäern sagt: *„Was denkt ihr so Arges in euren Herzen“,* so ist das dagegen unmittelbares Erkennen der Gedanken, wozu nur auf dem Weg weit Fortgeschrittene in umfassendem Maße fähig sind.

Durch sein übles Reden und Handeln erfährt der Tor üble Nachrede

Welcher Art ist nun das üble Reden und Handeln des Toren und sein entsprechendes Erleben?

Ein solcher Tor nun, ihr Mönche, erfährt schon zu Lebzeiten Leiden und Trübsinn. Wenn ein Tor in einer Versammlung Platz genommen hat oder am Straßenrand sitzt oder auf einem öffentlichen Platz, so führen

die Leute durch ihn veranlasste, auf ihn bezügliche Gespräche. Wenn, ihr Mönche, der Tor Lebendiges umbringt, Nichtgegebenes nimmt, unrechten geschlechtlichen Verkehr pflegt, trügerische Rede spricht, berauschende Getränke oder andere die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernde Mittel nimmt, so denkt er: „Die Leute nehmen darauf Bezug, damit werden sie mich meinen.“ Dies ist die erste Art von Leiden und Trübsinn, die ein Tor schon zu Lebzeiten erfährt.

Hier wird ein vierfaches übles Handeln des törichten Menschen genannt: Es ist seine Art,

1. Lebewesen zu töten,
2. zu stehlen,
3. unrechten Geschlechtsverkehr zu pflegen, wie Einbruch in andere Partnerschaftsverhältnisse und Verführung Minderjähriger,
4. Rauschmittel zu nehmen, die den Geist betören, die nüchterne Selbstkontrolle verhindern, und die schlimmste Art übler Rede:
5. trügerisch reden zu anderer Schaden und eigenem Vorteil.

Wenn sich ein Tor in Gesellschaft befindet, so heißt es in unserer Lehrrede, dann muss er gewärtig sein, dass man schlecht über ihn spricht. Er erfährt üble Nachrede, offen oder hinter seinem Rücken. In D 31 („Gespräch mit Singalako“) sagt der Erwachte: Wenn man von einem Menschen weiß, dass er hemmungslos seinen Wünschen nachgeht, ohne Rücksicht auf andere, dann wird man ihn nicht zu wichtigen Angelegenheiten und Beratungen hinzuziehen, seine Teilnahme ist nicht erwünscht. Da er die Wünsche anderer nicht berücksichtigt, egozentrisch nur an sich denkt, erfährt er als Folge üble Nachrede und natürlich auch sonstige üble Behandlung als Reaktion der Behandelten und der Zeugen auf seine Taten. (2.Folge des Wirkens, s. “Meisterung der Existenz“ S.287) Solche Behand-

lung durch andere betrübt den Toren, denn auch er hat ja das Bedürfnis, anerkannt zu werden. Es ist ihm nun peinlich, unter Menschen zu gehen, von denen er weiß, dass sie sein schlechtes Verhalten kennen, und er muss auch unter Fremden fürchten, dass die Rede auf falsche Lebensführung kommt, wobei er weiß: „Das trifft auch auf mich zu.“ Der Reaktion der Behandelten und der Zeugen auf sein Tun kann der Tor nicht entgehen. Selbst wenn der Tor woanders hinzieht, weil ihm der üble Leumund unangenehm ist, sich aber am neuen Ort in der gleichen Weise verhält wie bisher, wird er dort bald dieselben Reaktionen auslösen. Mit übler Nachrede muss sich der Tor herumschleppen. Es gibt auch Toren, die so leichtfertig sind, dass ihnen üble Nachrede nichts ausmacht. Dann haben sie diese Sorge, diese Betrübnis nicht. Aber ihre noch größere Rücksichtslosigkeit im Umgang mit den Mitmenschen führt zu noch schärferen Reaktionen der Umwelt, die sie dann doch als leidvoll spüren:

Der Tor hat Furcht vor Strafe

Weiter sodann, ihr Mönche, sieht der Tor, wie Könige einen Räuber, einen Verbrecher ergreifen lassen und mancherlei Strafen verhängen: Sie lassen ihn auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen, sie lassen ihm die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden; sie lassen den „Breitopf“ anwenden, die „Muschelschalen-Rasur“, den „Mund Rāhus“, den „glühenden Kranz“, die „Flammenhand“, die „Grasklingen“, das „Rindenkleid“, die „Antilope“, die „Fleischhaken“, die „Münzen“, das „Laugenpökeln“, den „Drehpflock“, den „zusammengerollten Strohsack“, sie lassen ihn mit siedendem Öl besprengen, werfen ihn den Hunden zum Fraß vor, lassen ihn lebendig pfählen und lassen ihm

den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Dann denkt der Tor: „Um dieser üblen Taten willen lassen Könige einen Räuber, einen Verbrecher ergreifen und verhängen diese Strafen. Diese üblen Taten sind ja auch bei mir anzutreffen. Wenn die Könige auch mich kennten, so ließen sie auch mich ergreifen und mancherlei Strafen verhängen.“ Dies ist die zweite Art von Leiden und Trübsinn, die ein Tor schon zu Lebzeiten erfährt.

Manche dieser Todesarten gibt es heute noch. Wir mögen erschrecken über diese grausamen Strafen. Aber man muss bedenken, für den östlichen Menschen hat eine einfache Todesstrafe nicht die Schwere einer „Vernichtung für immer“. Der östliche Mensch nimmt in der Regel die Fortexistenz so selbstverständlich als real an, dass für ihn die bloße Todesstrafe kaum eine Strafe wäre. Die Hinrichtung muss schon durchaus schmerzhaft sein, dann wird sie als Strafe empfunden. Er hat sich ja von Kind an immer mit dem Gedanken getragen: Ich habe schon früher gelebt, und ich werde weiter leben. Wenn ich gut bin, wird es mir besser gehen, wenn ich schlecht bin, wird es mir auch schlecht gehen, aber ich kann mich ja um Gutsein mühen, und schon die Absicht zählt. – Je mehr einer von Fortexistenz überzeugt ist, um so weniger sieht er ja den Tod als vollkommenes Ende an. Er sieht ihn nur als ein Schlafengehen und wieder Wachwerden an. Diese Ansicht ist so selbstverständlich, dass sich im Orient manche Leute Geld geliehen haben mit dem Versprechen, es im nächsten Leben zurückzugeben. Oder die Darlehensgeber sagten sich: Selbst wenn der Entleiher mir das Geld nicht wiedergibt – mir kann es nur gut gehen, wenn ich hilfsbereit und mitempfindend Geld verleihe, auch wenn ich es nicht wiederbekomme. Ich erfahre ja die guten Folgen davon in diesem oder im nächsten Leben.

Die berechtigte Furcht vor Strafe ist eine Folge üblen Wirkens. Es heißt, wenn da der Tor sieht, wie Könige oder Richter

einen Verbrecher so und so grausam bestrafen lassen, dann muss er denken: Wenn ich gefasst werde, dann stehen auch mir diese Schmerzen bevor. Diese Furcht ist die von uns als erste Folge des Wirkens bezeichnete: die Reaktion beim Täter selber auf sein Tun aus Anschauung oder Trieben. Seine Anschauung sagt ihm: „Das durfte ich nicht tun, das wird schlimme Folgen haben."

In M 54 unterweist der Erwachte einen Hausvater, wie er sich besinnen soll, um von üblem Tun abzukommen, indem er sich sagt: *Wenn ich zum Mörder würde, wenn ich ein Dieb würde usw., dann müsste ich mich selbst tadeln.* Ich könnte vor mir selber nicht bestehen, vor meinen besseren Einsichten, vor meinen besseren Maßstäben. Und, heißt es weiter, *wohlüberlegt würden mich auch verständige Menschen tadeln.* Das ist die zweite Folge, die Reaktion der Behandelten und Zeugen auf die Tat. Bei starker Übertretung der Tugendregeln bleibt es nicht beim Tadeln, weil die Menschen mit einem, der vorwiegend entreißt und verweigert, ja auch verweigernd und entreißend umgehen: Er erfährt die befürchtete körperlich spürbare Strafe, die zweite Art von Leiden, die ein Tor schon zu Lebzeiten erfährt. Ferner:

Der Tor wird von Gewissensängsten verfolgt

Weiter sodann, ihr Mönche, wenn der Tor auf einem Stuhl Platz genommen hat oder sich auf ein Lager hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, so sind es die üblen Taten, die er früher getan, schlechtes Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken, die zu dieser Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, die Schatten der Gipfel hoher Gebirge um Sonnenuntergang über die Ebene kommen, über sie niedersinken, sie überziehen: ebenso nun auch, ihr Mönche, sind es, wenn der Tor auf einem Stuhl Platz genommen oder auf ein Lager sich

hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, die üblen Taten, die er früher getan, schlechtes Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken, die um diese Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen. Da denkt, ihr Mönche, der Tor: „Nicht habe ich gut gewirkt, habe nicht heilsam gewirkt, habe mir keine Zuflucht vor Gewissensängsten geschaffen. Übles hab ich getan, grausam bin ich gewesen, böse bin ich gewesen. Bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, werde ich dorthin gehen, wo ungutes Wirken, unheilsames Wirken, keine Zuflucht vor Gewissensängsten-Schaffen, übles Tun, Grausam-Sein, Böse-Sein hingelangen lässt.“ Er ist bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, gerät in Verzweiflung. Dies ist die dritte Art von Leiden und Trübsinn, die ein Tor schon zu Lebzeiten erfährt.

In einer anderen Lehrrede (A VI,45) heißt es in diesem Sinne von einem üblen Menschen:

Hat er sich in den Wald begeben, an den Fuß eines Baumes oder an eine einsame Stätte, so verfolgen ihn mit Gewissensängsten verbundene üble, unheilsame Gedanken. Das aber nenne ich sein Verfolgtwerden.

In der Stille, in der äußere Ablenkungen fast ganz fehlen, kommen um so stärker die Gefühle der Reue, des schlechten Gewissens auf. Dem nichtreligiösen Menschen scheint es, als ob er nichts damit zu tun habe. Der Erwachte sagt aber, dass jeder Mensch, auch der über die Schlechtigkeit seiner Taten ganz Unwissende, doch ununterbrochen ein entsprechend dunkles Gefühl hat, das den normalen Menschen fast den ganzen Tag durch sein ganzes Leben begleitet und damit seinem Leben einen dunklen, schmerzlichen Grundton gibt.

Weil der gewöhnliche Mensch vorwiegend aus seinen begehrenden Wünschen heraus lebt, wegen derer er die Wünsche anderer nicht berücksichtigt, so weiß er rückblickend aus seinen eigenen Erfahrungen, wie viele Tränen und Enttäuschungen er auf seinem Weg bei anderen verursacht hat. Wenn er in Ruhe sein Leben überblickt, so muss er sich sagen: „Du hast vieles nicht so gemacht, wie du eigentlich solltest und wolltest.“ Diese manchmal bewussten, meistens aber vergessenen und in den Hintergrund gedrängten Gedanken verursachen die permanente Reue und Beklemmung, bestimmen das Grundgefühl des normalen Menschen.

Die Aufgabe des Kenners der Lehre liegt nun darin, dieses Grundgefühl zu merken, es nicht zu verdrängen und zu fliehen, sondern es zu wandeln. Die bewusste Reue des Kenners der Lehre mag sich zunächst dadurch verstärken, mag größer, tiefer, umfassender und auch konkreter werden als bei einem unbelehrten Menschen, denn er sieht sich nun noch deutlicher verantwortlich für all sein Tun. Er weiß, dass unser gesamtes Erleben nichts anderes ist als die Ernte dessen, was wir früher durch unser Wirken gesät haben. Darum ist der Kenner der Lehre beklommen, wenn er sich nicht tugendhaft, entsprechend seinen besseren Einsichten, handeln sieht, weil er an die Folgen seines Tuns nicht nur in diesem Leben, sondern auch im nächsten Leben denkt. So heißt es im Suttanipāta (Vers 772, 774):

Gefesselt in der Höhle, vielverkettet,
verharrt der Mensch, versunken tief in Irrsal.
Von Losgelöstheit ist er wahrlich fern,
denn Lüste sind nicht leicht zu lassen in der Welt.

Genussbegierig, angelockt, verloren,
in scheeler Furcht entfalten schief sie Wurzeln
und müssen dann misswunden bang erbeben:
„O, was nur wird aus uns nach diesen Tagen?“

In scheeler Furcht entfalten schief sie Wurzeln, wie K.E. Neumann übersetzt, also *„von den Begierden getrieben, von den Begierden gereizt“,* handeln die Menschen ungerade, übel, entwickeln sich in schiefer, falscher Richtung, schaffen sich dunkles Karma und fürchten bewusst und unbewusst: „*O, was nur wird aus uns nach diesen Tagen!“* Diese Beklommenheit spürt der heutige Mensch weitgehend nicht mehr. Er mag sie zunächst bewusst fliehen, aber dann kommt er gar nicht mehr zur Besinnung durch den steten Wechsel zwischen Radio, Fernsehen, Illustrierten und Zeitungen, zwischen törichtem Geschwätz mit diesem und jenem und den berauschenden Mitteln oder Kino oder beruflicher Hetze und Schlaftabletten. So brauchen sie gar keine bewusste Flucht vor der Selbsterkenntnis, vor der inneren Stimme zu ergreifen, sie kommen sowieso im Ganzen nicht zur Ruhe.

Erst in der Besinnung merkt der Mensch, der Übles getan hat, Gewissensvorwürfe, und dadurch erst hat er die Möglichkeit, an sich zu arbeiten. Erst muss er einsehen: „Ein Tor bin ich, das und das Üble habe ich getan.“ Wenn wir auf falschem Weg sind und es nicht merken, sehen wir keinen Grund, uns zu wandeln. Unsere heutige Zeit ist eine besonders heillose Zeit, weil sie so viele Mittel anbietet, von einer Ablenkung in die andere zu gleiten. Aber zum Glück ist es nicht so, dass diese Mittel unabweisbar sind, wir können sie abweisen. Der unbelehrte Mensch, der nicht weiß, wie wichtig es ist, sich zu besinnen, über seine Handlungen nachzudenken, der nimmt die Zerstreuungsmittel wahr, halb widerstrebend, halb wünschend und dann ganz und gar hineingezogen. Aber wir wissen, was besser ist, und wir haben die Möglichkeit, die Zerstreuungsmittel abzuweisen.

Wer auf dem Weg eifriger Übung um Innehaltung der Tugendregeln ist, der wird feststellen, dass ihn zeitweilig Wellen einer mehr oder weniger starken Reue über sein früheres Verhalten im Leben ankommen. So wird fast stets berichtet von Menschen, die unter religiösen Einfluss gelangt sind. Indem diese immer mehr hören und bedenken, wie der rechte Le-

benswandel und die rechte heilsame Geisteshaltung sind, da fällt ihnen um so stärker ihr früheres oder auch noch gegenwärtiges Abweichen von ihren jetzigen guten Einsichten auf. In solchem Fall empfiehlt der Erwachte, diese Reue nicht in unfruchtbare Selbstvorwürfe und Gefühle der Verzweiflung zu ergießen, sondern sachlich festzustellen:
'Lebendiges umzubringen, Nichtgegebenes zu nehmen, unrechten Umgang im Geschlechterverkehr, trügerische Rede hat der Erwachte auf mancherlei Art als übel und unheilsam bezeichnet, hat gesagt: „Davon haltet euch fern."

Aber ich habe das doch getan insofern oder insofern. Das war nicht richtig. Das war nicht gut. Wenn ich mir aber nun darüber Gewissensvorwürfe machte, – damit könnte ich diese schlechte Tat nicht ungeschehen machen.' So erwägend und überlegend, gibt man eben diese Taten auf und steht künftighin davon ab. (S 42,8)

In diesem Sinn heißt es auch:

Wer einst begangner übler Tat
jetzt bessre Taten folgen lässt,
der leuchtet durch die finstre Welt
gleichwie der Mond durch Wolken bricht. (Dh 173)

Eine weitere, die fünfte Folge üblen Wirkens ist, dass derjenige, der übel handelt, sich daran gewöhnt. Seine Triebe des Verweigerns und Entreißens werden stärker, und nach dem Tod sinkt er abwärts (6. Folge des Wirkens).

Vor dem Totenrichter (M 130)

In M 130 heißt es am Anfang, dass die Höllenwächter einen verstorbenen Menschen vor den Totenrichter König Yama bringen und ihm anklagend berichten:

Majestät, dieser Mann hat seine Mutter schlecht behandelt, hat seinen Vater schlecht behandelt, hat Mön-

che, Brahmanen schlecht behandelt. Er hat keinen Respekt vor den Ältesten in der Familie. Majestät befehle seine Bestrafung.

Hier zeigt sich der hohe sittliche Wert der Achtung vor den Eltern. Die Familienältesten mit ihrer Lebenserfahrung waren in Indien überwiegend solche, die in der Religion aufgewachsen waren. Und daraus, zusammen mit der Beachtung der Vorbilder der nach Reinheit Strebenden folgen alle Tugenden. [211]

Der Totenrichter spricht nun mit ihm, stellt ihm Fragen, die ihn belasten: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen den ersten Götterboten erscheinen sehen? – Er aber antwortet: Ich habe ihn nicht gesehen, o Herr. – Da sagt der Richter der Schatten zu ihm: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen ein junges, zartes Kleinkind unbeholfen daliegen sehen, wie es sich mit seinem eigenen Kot und Urin besudelt? – Er sagt: Das habe ich, o Herr. –

Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, hast du, als du verständig, erwachsen warst, bedacht: „Auch ich bin dem Geborenwerden unterworfen, kann dem Geborenwerden nicht entgehen. Wohl denn, gut will ich wirken in Taten, Worten, Gedanken"? – Er aber antwortet: Ich konnte es nicht, o Herr, war leichtsinnig. – Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, aus Leichtsinn hast du es versäumt, Gutes zu tun in Taten, Worten, Gedanken. Da wird man dir, lieber Mann, eben so begegnen wie einem Leichtsinni-

---

[211] In A III,38 wird berichtet, wie die Götter am Uposatha-Tag die Welt durchwandern, um zu sehen, ob viele Menschen ihre Pflicht gegen Vater, Mutter, Mönche und Brahmanen erfüllen, das Oberhaupt der Familie ehren, den Feiertag einhalten und gute Taten tun.

gen. Dein übles Wirken wurde nicht von deiner Mutter oder deinem Vater begangen oder von deinem Bruder oder deiner Schwester oder von deinen Freunden und Gefährten oder von deinen Verwandten und Angehörigen oder von Mönchen und Brahmanen oder von Göttern. Du selbst hast Übles gewirkt, du selbst wirst die Ernte davon erfahren. –

Ein solcher, vom Totenrichter über den ersten Götterboten belehrt, wird über den zweiten Götterboten belehrt, es werden ihm Fragen gestellt, die ihn belasten: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen den zweiten Götterboten erscheinen sehen? – Er aber antwortet: Ich habe ihn nicht gesehen, o Herr. – Da sagt der Richter der Schatten zu ihm: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen eine Frau oder einen Mann mit achtzig, neunzig oder hundert Jahren gesehen, gealtert, giebelförmig geknickt, gekrümmt, auf einen Stock gestützt, wackelig, gebrechlich, mit entschwundener Jugendlichkeit, mit schadhaften Zähnen, grauhaarig, mit schütterem Haar, kahl, runzelig, die Haut voller Flecken? – Er aber antwortet: Das habe ich gesehen, o Herr. –

Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, hast du, als du verständig, erwachsen warst, bedacht: „Auch ich bin dem Altern unterworfen, kann dem Altern nicht entgehen. Wohl denn, gut will ich wirken in Taten, Worten, Gedanken“? – Er aber antwortet: Ich konnte es nicht, o Herr, war leichtsinnig. – Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, aus Leichtsinn hast du es versäumt, Gutes zu tun in Taten, Worten, Gedanken. Da wird man dir, lieber Mann, eben so begegnen wie einem Leichtsinnigen. Dein übles Wirken wurde nicht von deiner Mutter oder deinem Vater begangen oder von deinem Bruder oder deiner Schwester

oder von deinen Freunden und Gefährten oder von deinen Verwandten und Angehörigen oder von Mönchen und Brahmanen oder von Göttern. Du selbst hast Übles gewirkt, du selbst wirst die Ernte davon erfahren. –

Ein solcher, vom Totenrichter über den zweiten Götterboten belehrt, wird über den dritten Götterboten belehrt, es werden ihm Fragen gestellt, die ihn belasten: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen den dritten Götterboten erscheinen sehen? – Er aber antwortet: Ich habe ihn nicht gesehen, o Herr. – Da sagt der Richter der Schatten zu ihm: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen eine kranke Frau oder einen kranken Mann gesehen, leidend und schwer erkrankt, mit dem eigenen Kot und Urin besudelt daliegend, von anderen aufgehoben und abgesetzt? – Er sagt: Das habe ich, o Herr. –

Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, hast du, als du verständig, erwachsen warst, bedacht: „Auch ich bin der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Wohl denn, gut will ich wirken in Taten, Worten, Gedanken“? – Er aber antwortet: Ich konnte es nicht, o Herr, war leichtsinnig. – Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, aus Leichtsinn hast du es versäumt, Gutes zu tun in Taten, Worten, Gedanken. Da wird man dir, lieber Mann, eben so begegnen wie einem Leichtsinnigen. Dein übles Wirken wurde nicht von deiner Mutter oder deinem Vater begangen oder von deinem Bruder oder deiner Schwester oder von deinen Freunden und Gefährten oder von deinen Verwandten und Angehörigen oder von Mönchen und Brahmanen oder von Göttern. Du selbst hast Übles gewirkt, du selbst wirst die Ernte davon erfahren. –

Ein solcher, vom Totenrichter über den dritten Götterboten belehrt, wird über den vierten Götterboten belehrt, es werden ihm Fragen gestellt, die ihn belasten: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen den vierten Götterboten erscheinen sehen? – Er aber antwortet: Ich habe ihn nicht gesehen, o Herr. – Da sagt der Richter der Schatten zu ihm: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen gesehen, wie Könige einen Räuber, einen Verbrecher ergreifen lassen und ihm vielerlei Arten von Folter auferlegen lassen: wie sie ihm die Hände abhacken lassen, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden lassen; wie sie den „Breitopf“ anwenden lassen, die „Muschelschalen-Rasur“, den „Mund Rāhus“, den „glühenden Kranz“, die „Flammenhand“, die „Grasklingen“, das „Rindenkleid“, die „Antilope“, die „Fleischhaken“, die „Münzen“, das „Laugenpökeln“, den „Drehpflock“, den „zusammengerollten Strohsack“; wie sie ihn mit siedendem Öl besprengen lassen, ihn den Hunden zum Fraß vorwerfen lassen, ihn lebendig pfählen und ihm den Kopf mit einem Schwert abschlagen lassen? – Er sagt: Das habe ich, o Herr. –

Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, hast du, als du verständig, erwachsen warst, bedacht: „Jene, die übel wirken, erfahren solche Folter der verschiedensten Art; wie viel mehr noch im Jenseits? Wohl denn, gut will ich wirken in Taten, Worten, Gedanken“? – Er aber antwortet: Ich konnte es nicht, o Herr, war leichtsinnig. – Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, aus Leichtsinn hast du es versäumt, Gutes zu tun in Taten, Worten, Gedanken. Da wird man dir, lieber Mann, eben so begegnen wie einem Leichtsinnigen. Dein übles Wirken wurde nicht von deiner

Mutter oder deinem Vater begangen oder von deinem Bruder oder deiner Schwester oder von deinen Freunden und Gefährten oder von deinen Verwandten und Angehörigen oder von Mönchen und Brahmanen oder von Göttern. Du selbst hast Übles gewirkt, du selbst wirst die Ernte davon erfahren. –

Ein solcher, vom Totenrichter über den vierten Götterboten belehrt, wird über den fünften Götterboten belehrt, es werden ihm Fragen gestellt, die ihn belasten: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen den fünften Götterboten erscheinen sehen? – Er aber antwortet: Ich habe ihn nicht gesehen, o Herr. – Da sagt der Richter der Schatten zu ihm: Lieber Mann, hast du nicht bei den Menschen eine Frau oder einen Mann gesehen, schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus denen Flüssigkeiten heraussickern?– Er sagt: Das habe ich, o Herr. –

Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, hast du, als du verständig, erwachsen warst, bedacht: „Auch ich bin dem Tod unterworfen, kann dem Tod nicht entgehen. Wohl denn, gut will ich wirken in Taten, Worten, Gedanken“? – Er aber antwortet: Ich konnte es nicht, o Herr, war leichtsinnig. – Da sagt der Totenrichter zu ihm: Lieber Mann, aus Leichtsinn hast du es versäumt, Gutes zu tun in Taten, Worten, Gedanken. Da wird man dir, lieber Mann, eben so begegnen wie einem Leichtsinnigen. Dein übles Wirken wurde nicht von deiner Mutter oder deinem Vater begangen oder von deinem Bruder oder deiner Schwester oder von deinen Freunden und Gefährten oder von deinen Verwandten und Angehörigen oder von Mönchen und Brahmanen oder von Göttern. Du selbst hast Übles gewirkt, du selbst wirst die Ernte davon erfahren. –

Dann, nachdem ihn der Totenrichter über den fünften Götterboten belehrt und ihm Fragen gestellt hat, die ihn belasten, schweigt er.

Wie können wir uns die Erscheinung von Richter und Gericht existentiell erklären? Im Bardo Thödol (das sogenannte Tibetanische Totenbuch in der Urversion von Padma Sambhava, ca. 749 n.Chr.) heißt es:

Nun stehst du vor dem Todesgott! Umsonst versuchst du deine bösen Taten zu leugnen. Im Spiegel des obersten Richters erscheinen die Gestalten deiner Handlungen alle. Wisse, dass die sämtlichen Gestalten, die du in dem postmortalen Zustand, genannt „Bardo", betrachten kannst, unwirklich sind; von dir selbst hervorgerufene Traumbilder sind, die du nun aussendest, ohne sie als dein Werk zu erkennen, und die dich erschrecken. Der Spiegel, in welchem der Totenrichter zu lesen scheint, ist dein Gedächtnis, das dich an die Kette deiner vergangenen Taten erinnert, die er nach den Begriffen, die du dir selbst gebildet hast, beurteilt; also gemäß deinen eigenen Ansichten über Gut und Böse. Du bist es, der dein Urteil ausspricht; kein schrecklicher Gott treibt dich dazu. Denn wisse: außerhalb deiner meta-psychischen Projektionen gibt es weder Götter noch Dämonen noch den Richter des Todes – nicht einmal das sogenannte „Bardo". Begreife dies endlich und werde frei.

Viele Menschen haben im Lauf ihres menschlichen Lebens von ihren Eltern, Religionslehrern usw. verbindliche Hinweise auf die Religion mit Gott als dem Schöpfer und Richtergott, mit Himmel und Hölle, mit Lohn und Strafen bekommen. Im Lauf des menschlichen Lebens haben solche in den Geist eingegrabenen Gedanken und Bilder als das „Gewissen" ihr Tun und Lassen mehr oder weniger bestimmt oder wenigstens kritisch begleitet. Da diese in den Geist eingetragenen und aus dem Geist sich jeweils meldenden religiösen Forderungen

meistens moralisch erheblich höher stehen als das von den Trieben beeinflusste Tun des Menschen, so bemühen sich solche Menschen, ihre Triebe im Lauf des Lebens umzuerziehen, ihre Lebensführung zu verbessern. Aber bei den meisten Wesen bleibt ein Unterschied zwischen den Forderungen seitens des „Gewissens“, das heißt seitens des in den Geist eingetragenen höheren Sollens und dem praktisch vollzogenen Tun und Lassen auf Grund der Herzensbeschaffenheit, des Seins.

So haben die meisten Wesen einen Richter in sich, nämlich dann, wenn sie zwar im Geist Besseres wissen, aber auf Grund ihrer Triebe doch dagegen handeln. Wer sich bewusst ist, dass er gegen sein Wissen handelt, der muss die seinen Maßstäben entgegengesetzten Triebe und die aus ihnen hervorgegangenen Taten, Worte und Gedanken verurteilen. Das ist ihm unangenehm, er verdrängt es, beschönigt es, will es oft nicht wahrhaben. Aber in Bezug auf andere tritt dieser Verteidigungsmechanismus kaum oder gar nicht in Kraft. Die Mitwesen werden beurteilt und verurteilt nach den erworbenen Maßstäben, da das die Eigenliebe nicht schmerzt. So kann als Regel gelten, dass der normale Mensch, soweit er unter einem moralischen Gesetz steht, hauptsächlich ein Richter seiner Umgebung ist, aber auch mehr oder weniger sich selber richtet. Indem er sich und andere mit seiner Meinung, wie man sein müsse, vergleicht, da hat er in sich einen Richter erzeugt; und wenn er als Richter über andere hart und streng ist und die anderen im Geist als strafwürdig ansieht, dann hat er damit einen strengen, harten Richter immer mehr in sich ausgeprägt, und diesen erlebt er nach Ablegen des Körpers als strengen, harten Richter seinen Handlungen gegenüber. *Eigentum des Wirkens sind die Wesen.* Wir können gar nichts erleben, was nicht von uns selber geschaffen ist.

In allen Religionen begegnen wir immer wieder der Mahnung, nicht über andere zu urteilen.

Jesus sagt:

Richtet nicht – so werdet ihr auch nicht gerichtet.
Verdammet nicht – so werdet ihr auch nicht verdammt.

Vergebet – so wird euch vergeben.
Gebet – so wird euch gegeben.
Denn eben mit dem Maß, mit dem ihr messet –
wird man euch wieder messen. (Lukas 6,37/38)

Der Erwachte sagt (A VI,44):
Urteilt nicht die Menschen ab, legt an die Menschen keinen Maßstab an. Man schadet sich, wenn man die Menschen beurteilt.

Ein chinesisches Sprichtwort lautet:
Wenn du hörst, dass jemand über einen anderen schlecht redet, dann sollte dir dieses so schmerzhaft sein, als ob jemand dich mit Nadeln in den Rücken stechen würde.

Dseng Dse sagt:
Der Edle spricht nie über die Fehler und Mängel anderer. Er versucht stets, die Vorzüge der anderen hervorzuheben.

Und Tschuang Tse:
Durch das Kritisieren der Fehler des anderen setzt man nur die eigenen Vorzüge ins Licht, das heißt man andere verletzen.

Der den Abgeschiedenen im Jenseits begegnende Richter ist die Spiegelerscheinung derjenigen Bedrängung, die man zuvor anderen geschaffen hat. Die Härte oder Milde im Beurteilen von anderen, die kalten Urteilsworte und Verdammungen oder liebevolle Korrektur und Hilfe, die er sich angewöhnt hat, treten wieder ganz so verdammend oder begnadigend an ihn heran.

Wenn man einen anderen einen Fehler machen sieht, so ist das noch kein Richten. Aber wenn man dann den anderen aburteilt, dann hat man sich über den anderen gestellt, hat ihn gerichtet, hat ihm Verständnis und Mitempfinden verweigert, das man selber bei eigenen Fehlern oft von anderen ersehnt.

Einer, der die üblen Folge des Richtens erkennt, wird nicht mehr über andere richten wollen, sondern nur noch über sich selber – und auch über sich selber nicht nur richten, sondern sein Tun und Lassen verbessern. Und wenn seine frühere Gewohnheit, andere zu richten, ihn noch verleiten will und er es bemerkt, so bemüht er sich darum, den anderen in seinem Sosein zu verstehen, sein Tun im Geist zu entschuldigen und wohlwollend und mitempfindend an ihn zu denken.

Solche Menschen, die nur von sich selber etwas erwarten oder gar fordern, von anderen nichts, die hauptsächlich mit der Säuberung und Erhellung ihres eigenen Wesens beschäftigt sind, sich vorwiegend um sich selber bekümmern, die anderen geholfen, aber nicht sie verurteilt haben, die haben keinen Richter karmisch gewirkt, die sind über das Niveau einer Begegnung mit einem strafenden Richter und dunklem Erleben hinausgewachsen. Solche werden drüben großes Wohl erfahren. Wenn sie aber nicht zufrieden sind mit ihrem Streben im irdischen Menschenleben, wie es der Erwachte von den „Reuigen Gottheiten“ berichtet (A IX,19), weil sie als Menschen in ihren Geist einen großen Maßstab aufgenommen, ein höheres Ziel sich gesetzt hatten, denen wird drüben in den Himmeln dieser Maßstab begegnen, aber nicht in Gestalt eines strengen Richters, sondern eines freundlichen Beraters, der da sagt: „Dieses hast du wohl erreicht, aber du wolltest doch noch mehr, komm, tu das jetzt.“

Wesen aber, die ihre Diskrepanz zwischen Sollen und Sein nicht als ausgesprochenen Schmerz erleben, sondern als ein Wissen: Dahin muss ich, dahin will ich, das habe ich noch nicht erreicht, aber ich bin auf dem sicheren Weg dahin – etwa die Heilsgänger nach der Lehre des Erwachten – die erleben keinen Richter, sondern nehmen ein inneres Wissen um die Unzulänglichkeit des gegenwärtigen Zustandes mit hinüber, der sie zu weiterem Streben anspornt.

Und dann scheint es noch eine Gruppe von Menschen zu geben, die weder sich noch andere richten, weil sie in ihrem Geist überhaupt keine höher weisenden Maßstäbe aufgenom-

men oder solche wieder völlig verloren haben, vielmehr in blindester Vordergründigkeit dumpf getrieben dem inneren Begehren und Hassen folgen, jeweils dem Lustgewinn nachgehen. So leben sie „lässig“ und „locker“ halb tierisch dahin. Diese erfahren auch nach ihrem Tod anscheinend keinerlei Gericht, sondern sinken, wie der Erwachte in M 129 ausführt, ab in irgendwelche Tiergattungen, werden wiedergeboren bei ebensolchen Wesen ohne jene spannungsvolle Zweipoligkeit zwischen den möglichen Einsichten des Geistes und den drängenden Trieben des Herzens. Diese Spannung ist den Menschen zwar schmerzlich, bietet aber zugleich die Möglichkeit einer höheren Entwicklung. Das Tier kennt keinen Zwiespalt, keine moralische Forderung, erscheint darum in sich „harmonischer“, „lockerer“, ist aber auch völlig seiner Tierheit ausgeliefert. Es wird von furchtbaren tierischen Schmerzen berichtet, wie die Tiere sich gegenseitig umbringen oder wie sie Menschen den Tieren zufügen, Schmerzen, die den höllischen nahe kommen. Doch da ist kein Richter, kein Gericht, kein Wissen, weil auch zur Zeit des Menschentums kein Wissen, keine moralische Unterscheidung gepflegt wurde, und entsprechend lang, unabsehbar lang ist daher das Versinken in tierisches Dasein.

Die Beschaffenheit des Herzens also und der dadurch bedingte Tatenstand im Reden und Handeln entscheidet über die Qualität der späteren Existenz; aber die im Geist bestehende Forderung, so und so zu sein, bewirkt bei dem Menschen, dass er sein Tun und Lassen mit diesem Maßstab misst und meistens noch weit mehr das Tun und Lassen der anderen Menschen mit diesem Maßstab misst. Das ist Richten und schafft den Richter, der seinen mehr oder weniger strengen Kommentar gibt zu den bevorstehenden Erlebnissen, die das Wesen auf Grund seines Herzens und Handelns gewirkt hat: Richter, Gericht und „Strafe“ sind „eigene“ Projektionen.

C.G. Jung schreibt in seiner Einleitung zum Tibetischen Totenbuch, Rascher Verlag, Zürich 1935, S.30:

Die Wirklichkeit, welche im Tschönyid (ein Zustand nach dem Tod) *erfahren wird, ist die Wirklichkeit der Gedanken. Die Gedankenformen erscheinen als Wirklichkeiten.*

Und in einem Gespräch der französischen Tibetforscherin *Alexandra David-Neel* mit einem tibetischen Lama heißt es in dem Buch von H.S.Landor, Auf verbotenen Wegen. Reisen und Abenteuer in Tibet, 10.Aufl.1923, Verlag Brockhaus:

Kommen nach dem Tod auch die Christen, die doch die Religion Issu (Jesu) befolgen, in das Bardo? – Gewiss. – Sie glauben aber doch weder an die lamaistischen Götter noch an Wiedergeburten noch an irgendetwas, was im Bardo Thödol beschrieben wird. –

Sie werden in das Bardo gehen; was sie jedoch als Bardo sehen werden, sind Jesus, Engel, das Paradies, die Hölle und ähnliches. In ihrem projektierenden Geist werden sie alle die Dinge, die man sie gelehrt hat, an die sie geglaubt haben, sehen. Sie werden Visionen haben, die sie unter Umständen erschrecken, wie zum Beispiel: das Jüngste Gericht, die Qualen der Hölle. Die Bilder der geträumten Reise mit ihren Erlebnissen werden von denen abweichen, die ein Tibeter kennenlernen wird, die Sache per se ist jedoch die gleiche. Die während des individuellen Lebens aufgespeicherten psychomentalen Eindrücke nehmen Gestalt an und bieten sich als beseelte Bilder dar, und so wird der Tibeter, wird der Christ oder jedweder andere Entkörperte geneigt sein, die Ereignisse für real zu halten, die sich in der Form von Gedanken-Serien abspielen.

Menschen mit weniger grausamen Gepflogenheiten, wie Schlachten von Tieren, Überfällen, Raub usw., werden nach dem Tod weniger grausame Szenen erfahren, da ihre im Menschenleben aufgenommenen geistigen Bilder anderer Art sind.

Wir lassen hier einige Berichte von Reanimierten folgen, die im Jenseits von ihrem Gewissen geplagt wurden.

Prof. Myers, Begründer der ersten Society for Psychical Research in London 1882, schreibt über die Art von Karmarückblick, wie sie klinisch Tote und Reanimierte erfahren haben:

Das Individuum ist ein Beobachter und nimmt die Ereignisse im vergangenen Dasein wahr...: Es wird sich all der Gefühle bewusst, die es durch seine Handlungen bei den Opfern ausgelöst hat... Keine Not und kein Schmerz, die es verursacht hat, sind vergangen. Alles wurde festgehalten... Seine Seele wird nach und nach durch die Identifizierung mit den Leiden seiner Opfer geläutert.

Und ein Bericht bei Moody („Leben nach dem Tod“, Reinbek 1977) lautet:

Nach dem ganzen Krachen und dem Durchgang durch diesen langen dunklen Tunnel fand ich an seinem Ende alle meine Kindheitsgedanken vor mir ausgebreitet, und mein ganzes Leben blitzte noch einmal vor meinen Augen auf. Es ging eigentlich nicht in Bildern vor sich, nur auf Gedankenebene, glaube ich. Ich kann es Ihnen nicht genau beschreiben. Es war wirklich alles darin enthalten, ich meine, alle Ereignisse meines Lebens kamen zugleich darin vor. Es war nicht so, dass immer nur eine Sache für sich so ein bisschen aufgeflackert wäre, nein –ich sah mein ganzes Leben auf einmal, alle Erlebnisse gleichzeitig. Meine Gedanken verweilten bei meiner Mutter, bei all den Gelegenheiten, wo ich Unrecht getan hatte. Nachdem ich die Bosheiten, die ich als Kind begangen hatte, noch einmal vor mir gesehen und mir dann meine Eltern ins Gedächtnis gerufen hatte, da wünschte ich bloß, ich hätte das alles damals nicht getan, und nichts wäre mir lieber gewesen, als hingehen und alles ungeschehen machen zu können. (a.a.O. S.76)

Ein anderes Wesen, das ein selbstsüchtiges Leben geführt hatte, schildert diesen Rückblick wie folgt:

Ich habe die unangenehmsten Erlebnisse gehabt. Ich weiß gar nicht genau, wie ich das durchgehalten habe... Mir wurden die Auswirkungen meiner sämtlichen Handlungen auf andere Menschen gezeigt... Es war ein äußerst demütigendes schreckliches Erlebnis... Ich habe...die Gefühlsreaktionen auf mein Tun gesehen... Ich habe mich geändert. Ich bin jetzt sehr viel sanftmütiger. (nach Robert Crookall, The Supreme Adventure, London 1961, S.45)

Von ähnlicher Art, etwas ausführlicher, ist der folgende Bericht aus der Geistigen Loge Zürich, „Was uns erwartet“ S.57-59, den wir etwas gekürzt bringen:

Ich wurde damals in eine begüterte Familie hineingeboren, begütert? Ich möchte eher sagen: reich. Dementsprechend war auch mein Leben und waren die Menschen, mit denen wir verkehrten. Wer nicht von unserem Stande war, war uns untertan, und wir versuchten, so viel wie möglich Nutzen aus ihnen zu ziehen. Das ging nicht immer so leicht, man leistete uns Widerstand, der nur mit Gewalt gebrochen werden konnte. Für uns war das selbstverständlich. Wir hatten Gewalt angewandt mit der Peitsche, mit den Stiefeln, ganz gleich, wie es sich gerade ergab. So hatten wir uns Respekt verschafft, und wir glaubten dabei, dass dies unser gutes Recht wäre.

So hatte ich manchem die Peitsche mitten ins Gesicht geschlagen, weil er meinen Anforderungen nicht rasch entsprach oder weil ich da und dort einen inneren Widerstand verspürte. Nur mit Gewalt konnte man sich Respekt verschaffen, konnte man behalten, was man besaß.

Nach meinem Tode klagten höhere Wesenheiten mich an und führten mich vor all jene hin, die von mir misshandelt worden waren und vor mir ins Jenseits kamen. Sie standen alle

vor mir und blickten mich so vorwurfsvoll an. Und einer der Erhabenen, der auch dastand, sagte nur: „Ich klage dich an!“

Immer wieder hieß es: „Ich klage dich an!“ wegen Misshandlung, das andere Mal wegen anderer Gewalttaten. Und jedes Mal, wenn man mir ein solches Wesen vor Augen führte, erlebte ich das an mir, was ich ihm im Leben angetan hatte... Man führte es mir wieder vor Augen, wie ich jenen Menschen mit der Peitsche schlug. Aber jetzt war es nicht der andere, der die Schmerzen verspürte, sondern mit jedem Schlag spürte ich sie am eigenen Geistleib. Ich hatte dabei meine Augen geschlossen, ich wollte die Bilder nicht mehr sehen, denn ich glaubte, dadurch meinen Schmerzen ausweichen zu können. Es wurde mir jetzt ganz klar: Nun stehst du den Richtern gegenüber, und jetzt wird gemessen... Es half mir nichts. Wie ein Blitz fuhr es jeweils vor meinen Augen, und ich riss sie wieder auf vor Schmerz.

So erlebte ich es bei jedem, bis zum letzten, bis zum Kinde. Jeder wurde mir vorgeführt, und überall verspürte ich den Schmerz, den ich ihm einst zugefügt hatte. Das dauerte lange... Man soll nicht etwa meinen, es hätte dies nur tagelang gedauert nach eurer Zeitrechnung, sondern es vergingen Jahre dabei. Und dann kamen immer wieder neue heim ins Geisterreich und wurden mir auch vorgeführt – alle, alle, mit denen ich in Verbindung war. Und immer wieder hieß es: „Du bist angeklagt! Du bist angeklagt.“

Und nun folgt in M 129 und M 130 gleichlautend die Beschreibung der Höllenqualen:

Die Hölle

Ein solcher Tor nun, ihr Mönche, der in Taten übel gewandelt, in Worten übel gewandelt, in Gedanken übel gewandelt ist, gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, abwärts auf schlechte Bahn, zur Tiefe hinab, in höllische Welt. Wenn man zu Recht von ir-

gendetwas sagen wollte: „Jenes ist äußerst unerwünscht, äußerst unwillkommen, äußerst unangenehm“, dann mag man es mit Recht von der Hölle sagen: „äußerst unerwünscht, äußerst unwillkommen, äußerst unangenehm“, so sehr sogar, dass es schwer ist, ein Gleichnis für das Leiden in der Hölle zu finden.

Auf diese Worte wandte sich einer der Mönche an den Erhabenen und fragte: Kann man aber, o Herr, ein Gleichnis geben? – Man kann es, Mönch–, sprach der Erhabene.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn man einen Räuber, einen Verbrecher ergriffe und vor den Herrscher brächte: Hier, großer König, ist ein Räuber, ein Verbrecher; was du ihm für eine Strafe bestimmst, diese Strafe ordne an! – Und der König verkündete: Geht, ihr Leute, und spießt diesen Mann am Morgen mit hundert Speeren. – Und sie spießten ihn am Morgen mit hundert Speeren. Da fragte der König zu Mittag: Wie geht es jenem Mann? – Er ist noch am Leben, großer König. – Und der König verkündete: Geht, ihr Leute, und spießt diesen Mann am Mittag mit hundert Speeren. – Und sie spießten ihn am Mittag mit hundert Speeren. Da fragte der König am Abend: Wie geht es jenem Mann? – Er ist noch am Leben, großer König.– Und der König verkündete: Geht, ihr Leute, und spießt diesen Mann am Abend mit hundert Speeren. – Und sie spießten ihn am Abend mit hundert Speeren. Was meint ihr wohl, Mönche, würde da nicht dieser Mann, mit dreihundert Speeren gespießt, infolge davon Leiden und Trübsinn erfahren? –

O Herr, jener Mann würde Leiden und Trübsinn erfahren, wenn er mit nur einem Speer gespießt worden wäre, von dreihundert ganz zu schweigen. –

Da hob der Erhabene einen kleinen, handgroßen Stein auf und wandte sich an die Mönche: Was meint ihr wohl, Mönche: Was ist größer, dieser kleine, handgroße Stein, den ich da habe, oder der Himālaya, der König der Gebirge? –

O Herr, von geringer Größe ist dieser kleine, handgroße Stein, den der Erhabene da hat. Gegenüber dem Himālaya, dem König der Gebirge, kann er nicht gezählt, nicht gerechnet, nicht verglichen werden. –

Ebenso nun auch, ihr Mönche, kann, was ein Mensch, mit dreihundert Spießen gespießt, infolge davon an Leiden und Trübsinn erfährt, gegen das Leiden höllischer Welt nicht gezählt, nicht gerechnet, nicht verglichen werden.

Die Wächter der Hölle foltern ihn mit der fünffachen Durchbohrung. Sie treiben einen rotglühenden Eisenpfahl durch die eine Hand, sie treiben einen rotglühenden Eisenpfahl durch die andere Hand, sie treiben einen rotglühenden Eisenpfahl durch den einen Fuß, sie treiben einen rotglühenden Eisenpfahl durch den anderen Fuß, sie treiben ihm einen rotglühenden Eisenpfahl durch die Körpermitte. Da fühlt er schmerzhafte, brennende, stechende Gefühle. Und nicht eher kann er sterben, als jenes üble Wirken nicht erschöpft ist.

Als nächstes werfen ihn die Wächter der Hölle zu Boden und zerstückeln ihn mit Äxten. Da fühlt er schmerzhafte, brennende, stechende Gefühle. Und nicht eher kann er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist.

Als nächstes hängen ihn die Wächter der Hölle an den Füßen auf, mit dem Kopf nach unten und zerstückeln ihn mit Hackmessern. Da fühlt er schmerzhafte,

brennende, stechende Gefühle. Und nicht eher kann er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist.

Als nächstes spannen ihn die Wächter der Hölle vor einen Wagen und treiben ihn hin und her über brennenden, lodernden und glühenden Untergrund. Da fühlt er schmerzhafte, brennende, stechende Gefühle. Und nicht eher kann er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist.

Als nächstes zwingen ihn die Wächter der Hölle, über einen großen Berg brennender, lodernder und glühender Kohlen hinauf und herunter zu klettern. Da fühlt er schmerzhafte, brennende, stechende Gefühle. Und nicht eher kann er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist.

Als nächstes packen ihn die Wächter der Hölle an den Füßen und werfen ihn kopfüber in einen rotglühenden Metallkessel, der brennt, lodert und glüht. Dort wird er in einem Schaumwirbel gekocht. Und während er dort in einem Schaumwirbel gekocht wird, wird er bald nach oben gespült, bald nach unten, bald hin und her. Da fühlt er schmerzhafte, brennende, stechende Gefühle. Und nicht eher kann er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist.

Als nächstes werfen ihn die Wächter der Hölle in die Große Hölle. Was nun jene Große Hölle anbelangt, ihr Mönche:

Sie hat vier Ecken, hat vier Tür'n,
an jeder Seite eine Tür.
Ein Eisenwall umgibt sie ganz.
Nach oben schließt ein Eisendach.
Und auch der Boden eisern ist.
Erhitzt durch Feuer, bis zur Glut,
erstreckt sich hundert Meilen weit,
bedeckt dort alles, ganz und gar.

Ihr Mönche, ich könnte euch auf vielfache Weise von der Hölle berichten. So viel, dass es schwer ist, ein Gleichnis für das Leiden in der Hölle zu finden.

Sind das, was wir da lesen, grausige Phantasien primitiver Menschen? – Wenn bis zum Grund verstanden ist, was in Wahrheit „Phantasien“ sind und was in Wahrheit „primitiv“ ist, dann muss diese Frage mit einem eindeutigen klaren „Ja“ beantwortet werden. Dann muss man sagen, dass diese Totenrichter und ihre Höllen aus grausigen Phantasien primitiver Menschen stammen. Aber was bedeutet in Wahrheit „Phantasie“ und was „primitiv“?

Der oberflächliche Mensch unterscheidet zwischen „Wirklichkeit“ und „Phantasie“ in der Weise, dass er sein normales Erleben für Wirklichkeit hält, indem er annimmt, dass er die Dinge der Welt darum wahrnimmt, weil die Welt auch unabhängig von ihm und seiner Wahrnehmung „da“ sei. Unter „Phantasien“ versteht er Gedankenbilder, Geistesschöpfungen, Einbildungen, Trugbilder. Und er meint, dass die Phantasien etwas völlig anderes als die Wirklichkeit seien und mit ihr nichts zu tun hätten. So unterscheidet der oberflächliche Mensch zwischen Wirklichkeit und Phantasie.

Der gründlich beobachtende und aufmerksam prüfende Mensch findet im Lauf seines Lebens heraus, dass alle seine Phantasie, sein gedankliches Ausspinnen, Sichvorstellen und Einbilden schon der Anfang des Bauens und Ausgestaltens seiner zukünftigen Erlebnisse ist und dass alles das, was ihm als Wirklichkeit erscheint, doch nur Verdichtung, Befestigung und Ballung seiner früheren „Phantasie“ ist.

So wie ein Maler, wenn er auf einer zunächst noch leeren Unterlage ein Gemälde entwirft, dort aus seiner Idee zuerst die Hauptlinien erstellt, dann die Grundfarben auflegt und im ständigen geistigen Vorstellen und Ausmalen immer mehr die Konturen entwickelt und die Deckfarben auflegt, bis das Gemälde da ist – so auch weiß der gründlich beobachtende und aufmerksam prüfende Mensch, dass er all sein wirkliches Er-

leben, sein gegenwärtiges und sein zukünftiges, selbst gestaltet und selbst ausmalt, ausgehend von den allerersten selbst entworfenen geistigen Bildern im Guten und Bösen, im Entsetzlichen und im Beglückenden, über deren fortschreitende Ausgestaltung, bis diese Vorstellungen zu stärkeren Regungen seines Herzens werden, sein Tun und Lassen an seiner Umwelt bestimmen, bis das, was ursprünglich seine ersten Phantasien und Ideen waren, ihm nun als „lebendige Wirklichkeit“ in Form veränderter Umwelt vor Augen tritt und ihn schmerzlich oder erfreulich, entsetzlich oder beglückend trifft.

Alle Welterscheinungen, alle sogenannte „Wirklichkeit“, gehen vom Geist aus, sind māyā, geistgebildet *(mano maya),* sagt der Erwachte und sagen alle, die das Dasein tiefer durchschaut haben und durch diese Durchschauung die Mittel gewonnen haben, um es zu meistern. – Was der nichtwissende Mensch als Phantasie bezeichnet, das bezeichnet der Wissende als Anfang der Weltgestaltung, und was der nichtwissende Mensch als Wirklichkeit der Welt bezeichnet, das bezeichnet der Wissende als Endprodukt, das aus der beharrlichen Pflege der Phantasien hervorgegangen ist. Wie die Spinne immer nur ihrem selbstgesponnenen Netz begegnet, so begegnet der Mensch immer nur seinen Gebilden, die alle ausschließlich aus ihm hervorgegangen sind.

Nach tibetischen Bräuchen wird der von der Erde abgeschiedenen Seele angesichts der auf sie einstürmenden, oft sehr erschreckenden Bilder von dem Priester zugeraunt, sie solle sich von diesen Bildern nicht erschrecken lassen, denn es sei lediglich Phantasie, die aus ihrem Geist hervorgegangen sei – aber jene Schriften lassen keinen Zweifel darüber, dass diese Mahnung bei den allermeisten Seelen nicht mehr fruchten kann, weil sie es sich eben im Lauf des Menschenlebens schon so fest erdichtet und ausgemalt haben, dass sie nun Opfer ihrer eigenen Faszination sind – so wie wir Heutigen uns von jedem Erlebnis treffen lassen. –

Leben ist Māyā, Leben ist Phantasie, zuerst im Geist entworfen, ausgebildet, ausgemalt, näher betrachtet, ergänzt, ge-

pflegt, bis die Eindrücke befestigt sind, sich verdichten, als treffende Materie erscheinen in den Formen und Gefühlen, die wir ihnen gegeben haben. In jedem Lebensintervall sind wir Opfer früherer Einbildungen und schaffen bereits weitere Einbildungen für das nächste Lebensintervall. Wir nennen das „Leben“ und „Tod“ oder „Diesseit“ und „Jenseit“.

Ein indisches Wort sagt:

Die Hölle wurde nicht von Fremden geschaffen. Das Feuer wurde nicht von Fremden geschaffen. Das Feuer des hasserfüllten Gemüts erzeugt selbst die Flammen der Hölle und verzehrt seinen eigenen Schöpfer. Wenn ein Mensch Übles tut, so entzündet er das Feuer der Hölle und brennt in seiner eigenen Lohe.

Die Phantasien über grausige und herrliche Wirklichkeiten des Jenseits finden wir in vielen Kulturen. In einer der sogenannten „Apokryphen Schriften zum Neuen Testament“, in der sogenannten „Petrus-Apokalypse“ [212] lesen wir:

Ich sah auch einen anderen Ort ganz in Finsternis getaucht. Und das war der Ort der Strafe. Und sowohl die, die dort ihre Strafe erhielten, wie auch die Quälgeister, die die Strafe vollzogen, hatten ein dunkles Gewand an entsprechend der (ebenfalls dunklen) Luft des Ortes.

Und einige waren dort, die waren an der Zunge aufgehängt. Das aber waren die, die den Weg der Gerechtigkeit (den rechten Weg der Gebote Gottes) gelästert hatten, und unter ihnen war ein Feuer angebracht, das loderte und zu ihrer Strafe diente.

Und ein großer See war da, angefüllt mit glühendem Schlamm, in dem einige Menschen steckten, die die Gerechtig-

---

[212] Petrus-Offenbarung (Bruchstück von Akhmim), aus „Die apokryphen Schriften zum Neuen Testament“, übersetzt und erläutert von Wilhelm Michaelis, Carl Schünemann Verlag Bremen, 2.Aufl.1958

keit verkehrt hatten, und Quälgeister setzten ihnen hart zu. Es waren aber noch andere da, Frauen, die an den Haaren aufgeknüpft waren hoch über jenem brodelnden Schlamm. Das waren die, die sich zum Ehebruch herausgeputzt hatten. Die (Männer) aber, die sich mit ihnen in der Befleckung des Ehebruchs zusammengetan hatten, waren an den Füßen aufgehängt, und die Köpfe hatten sie in dem Schlamm. Und sie sagten mit lauter Stimme: „Wir hätten niemals geglaubt, dass wir (tatsächlich) an diesen Ort kommen würden."

Und die Mörder sah ich sowie ihre Mitwisser: Sie waren an einen Ort geworfen, wo es ganz eng war und von hässlichem Gewürm wimmelte, und wurden von jenen Tieren gebissen und wanden sich so dort in jener Strafe. Würmer aber setzten ihnen zu (so zahlreich) wie finstere Wolken. Die Seelen aber der (von ihnen) Ermordeten standen dabei und sahen der Bestrafung jener Mörder zu und sagten: „Gott, gerecht ist dein Gericht!"

In der Nähe jenes Ortes aber sah ich eine andere schmale Stelle, in die das Blut und der stinkige Kot der Bestraften hinabfloss und wie ein Teich dort stand. Und dort saßen Frauen im Blut bis zu den Hälsen, und ihnen gegenüber saßen viele Kinder, die zu unrechter Zeit geboren waren, und weinten. Und es schossen von ihnen feurige Flammen hervor und trafen die Frauen an den Augen. Das aber waren die, die unehelich die Kinder geboren und abgetrieben hatten.

Ich sah Männer und Frauen, verbrannt (schon) bis zu ihrer Mitte, die waren an einen düsteren Ort geworfen und wurden von bösen Geistern mit Geißeln geschlagen und an den Eingeweiden aufgefressen von Würmern, die keine Ruhe kannten. Das aber waren die, die die Gerechten verfolgt und sie (ihren Peinigern) ausgeliefert hatten. Und dicht bei diesen wieder (andere), Frauen und Männer, die sich in die Lippen bissen und gezüchtigt wurden und siedendes Eisen auf die Augen bekamen. Das aber waren die, die den Weg der Gerechtigkeit geschmäht und lästerlich von ihm geredet hatten.

Und genau gegenüber von diesen andere wieder, Männer und Frauen, die sich in die Zungen bissen und brennendes Feuer im Munde hatten. Das aber waren die falschen Zeugen.

Und an einem anderen Ort waren Kieselsteine, schärfer als Schwerter und irgendein Spieß, glühend gemacht, und Frauen und Männer, in schmutzige Lumpen gekleidet, wälzten sich auf ihnen zur Strafe. Das aber waren die, die reich waren und auf ihren Reichtum sich verließen und kein Mitleid hatten mit Waisen und Witwen, sondern um das Gebot Gottes (dass man sich der Witwen und Waisen annehmen solle) sich nicht kümmerten.

Jesus sagt: *Ich sage dir, dass du nicht eher von dannen herauskommst, bis du auch den letzten Heller gezahlt hast. (Matth. 5,26)* Und in unserer Lehrrede heißt es: *Nicht eher kann er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist.*

Es ist schwer für den heutigen Menschen, diese Dinge zu hören, zu lesen und zu glauben. Je konkreter die jenseitige Lebensform beschrieben wird, um so mehr ist man geneigt, sie als Phantasien abzuweisen.

Aber führen wir uns noch einmal die Grunderkenntnis vor Augen, die wir uns erarbeitet haben darüber, was Existenz überhaupt ist, woher wir dazu kommen zu sagen: „Ich bin jetzt ein Mensch in einer menschlichen Welt.“ Wir wissen darum nur, weil Wahrnehmung, Bewusstsein ist, dass da ein Ich in einer Welt sei. Es hat noch kein Mensch eine andere Welt als eine *wahrgenommene Welt* erlebt, und es hat noch kein Mensch ein anderes Ich als das *wahrgenommene Ich* erlebt. Leben ist Erleben, Wahrnehmung ist die Grundlage alles Daseins. Die gesamte Existenz spielt sich nicht in der Welt ab, sondern im Wahrnehmen, im Erleben. Es ist ein geistiger Prozess von dauerndem Erleben, von einer Kette von Erlebnissen. Immer wieder wird ein so und so geartetes Stück Umwelt und ein so und so geartetes Ich erlebt. Was da wahrgenommen wird als Ich, das sind Tendenzen, Triebe, Geneigtheiten der

mannigfaltigsten Art: „Ich will, ich möchte das und das.“ Wenn diese Geneigtheiten vorwiegend auf Verweigern und Entreißen aus sind, dann wird auch die Umwelt wahrgenommen als eine mehr feindselige Welt. Die Wahrnehmung, der Traum, genannt Existenz, genannt Leben, ist in seiner Qualität bedingt durch die Qualitäten des geträumten Ich. Wo ein Ich geträumt wird, das wohlgesinnt ist, hilfsbereit, erbarmend und Freude hat am Freudemachen, da wird auch geträumt, dass dieses Ich sich mit seiner Umwelt in Freundschaft, in einem harmonischen Verhältnis befindet. Wo geträumt wird, dass dieses Ich allmählich egoistischer wird, allmählich genusssüchtiger, rücksichtsloser wird, da wird auch weiter geträumt, dass auch die Umwelt allmählich rücksichtsloser, härter, streithafter, roher wird. Das ganze geträumte Leben, die Begegnungen werden härter, roher, dunkler, schmerzlicher. Wenn unsere Herzensqualitäten besser werden, dann muss auch der Traum besser werden. Wenn unsere Herzensqualitäten übermenschlich gut werden, dann muss auch der Traum vom Umgang miteinander, von der Gemeinschaft übermenschlich gut werden, hell werden. Die Wesen befinden sich auf dem Weg dahin auf einer Skala der grenzenlosen Möglichkeiten vom hellsten, edelsten, würdigsten Sein bis zum allergemeinsten und niedrigsten. Auf dieser Skala befinden sich die Menschen etwa auf der Mitte.

Wir merken, wenn wir an unserem Charakter arbeiten, dann wird auch der Lebenstraum heller, harmonischer. Wenn wir langsam absinken in das Dunkel hinein, wird auch der Lebenstraum dunkler, öder, schmerzlicher, rücksichtsloser. Immer ist die Qualität des Erlebens generell gesehen abhängig von der Qualität des Erlebers. Die Qualität des Wahrnehmens steht in einem ganz bestimmten Verhältnis zur Qualität der Triebe, der Neigungen des Wahrnehmenden.

Und wir haben erkannt, dass die Triebe, die Tendenzen, die Neigungen mit dem Tod des Körpers nicht aufgelöst sind, dass sie nicht durch den Körper bedingt sind, vom Körper abhängig sind, sondern nur durch Denken, durch positive oder negative

Bewertung verändert werden. Ohne entsprechendes Denken können sich die Triebe nicht verändern. Indem wir irgendetwas positiv bewerten – indem wir denken: „Das ist aus dem und dem Grund wertvoll, gut oder schön“, – dann wird die darauf gerichtete Neigung ein wenig stärker, und durch negative Bewertung – indem wir denken: „Das ist aus dem und dem Grund unwichtig, schlecht oder hässlich“, – dann wird die Neigung dahin schwächer. Wenn man etwas weder positiv noch negativ bewertet, dann bleibt die Neigung, dann bleibt der Trieb, die Tendenz bestehen. Das Denken ist nicht die Nahrung für die Triebe in dem Sinn, wie das Essen für den Körper. Wenn der Körper längere Zeit keine Nahrung bekommt, dann nimmt er immer mehr ab, bis er ganz zugrunde geht. Wenn aber keine positive oder negative Bewertung eintritt, dann nehmen die Triebe nicht ab. Sie unterliegen dem Gesetz des Beharrens. Weil aber praktisch jeder Mensch alle Dinge immer wieder bewertet, darum verändern sich irgendwelche Triebe ständig, aber nicht weil die Triebe von sich aus vergänglich sind, sondern weil ununterbrochen bewertendes Denken stattfindet, werden entsprechende Triebe verändert.

Der Sterbeakt selber ist kein Denkakt. Kurz vor dem Tod hat man noch irgendetwas gedacht und hat unter Umständen einen entsprechenden Trieb ein klein wenig verändert. Aber das Verändern eines Triebes ist im Verhältnis zu dem Strom unserer vielfältigen Neigungen, Bedürfnisse, Sehnsüchte fast nichts. Die gesamten Triebe bestehen unverändert weiter. Die Triebe sind nicht mit jungem Leib jung und mit altem Leib alt, sie werden nicht mit krankem Leib krank oder mit gesundem Leib gesund, sie haben mit Gesundheit und Krankheit, mit Alter und Tod nichts zu tun. Sie verändern sich auch nicht durch Veränderung der Nahrung oder des Klimas, sondern sie verändern sich nur durch denkerische Bewertung. Ohne diese verändern sich die Triebe nicht. Und weil der Tod keine denkerische Bewertung ist, sondern nur eine Veränderung des Körpers, so verändern sich die Triebe durch den Tod nicht. Sie bestehen weiter wie vor dem Tod.

Die Psyche, die Gesamtheit der Triebe samt Fühlen und Gedächtnis, steigt zusammen mit dem feinstofflichen Körper als vollständige „Person“ im Tode aus. Es stirbt da nicht ein Lebewesen, sondern dasselbe Lebewesen, das vorher samt feinstofflichem Körper im Fleischleib war, steigt samt feinstofflichem Körper aus dem Fleischleib aus.

Es ist beim Tod, wie wenn der Fahrer eines Autos aussteigt. Wenn der Fahrer im Auto ist, bewegt sich das Auto, es fährt Kurven, es hupt und Licht leuchtet. Man weiß, dass Leben darin ist, aber das Auto ist nicht das Leben. Wenn der Fahrer aussteigt, bleibt das Auto still stehen. Wenn der Fahrer wieder einsteigt und die Hebel handhabt, dann bewegt sich das Auto wieder. Der Fleischleib gleicht dem Auto und die Psyche im feinstofflichen Körper dem Fahrer.

Wenn die Wesen durch die Umwelt Maximen annehmen, wie zum Beispiel „Man muss sich in der Welt durchsetzen, man lebt nur einmal, nach mir die Sintflut“, dann beeinflussen diese Bewertungen die Gemütseinstellung, die Triebe, den Charakter, die Psyche in Richtung auf Rücksichtslosigkeit. Wenn wir sagen: „Das ist ein Teufel in Menschengestalt“, dann wollen wir damit sagen: Das ist ein Mensch, der sich so verschlechtert hat und nun von so gemeiner, niedriger Gesinnung ist, dass er nicht mehr menschlich ist. Aber er ist als Mensch geboren und noch nicht gestorben als Mensch, aber wenn der Körper stirbt, dann wird die jetzt teuflisch gewordene Psyche Dementsprechendes erleben.

Die Qual der Wahrnehmung der Hölle schaffen sich die Menschen, die zu Teufeln in Menschengestalt mit dem finstersten Herzen geworden sind, die andere gequält und gemordet und misshandelt haben. Aber das Wort, das *Dante* in seiner „Göttlichen Komödie“ über das Höllentor setzte: „Ihr, die ihr hier eintretet, lasst alle Hoffnung fahren“, gilt nur bedingt. Innerhalb des höllischen Daseins selber scheint zwar in der Tat keine Hoffnung auf ein Ende; aber da alles gewirkt ist, hat auch die Erscheinung „Hölle“ einmal ein Ende, nämlich wenn die Ernte des üblen Wirkens aufgezehrt ist: *Nicht eher kann*

er sterben, als nicht sein übles Wirken erschöpft ist. Keiner ist verdammt in alle Ewigkeit. Eine „ewige Verdammnis“, wie sie im Christentum behauptet wird, kann es nicht geben, weil alles Bedingte wandelbar ist. Auch die tiefste Hölle ist ebenso ein vorübergehender Erlebenszustand wie auch die höchste Götterwelt.

Wenn aber ein durchaus Böser lange in die Hölle kam und danach wieder Menschentum erlangt, dann wird er in schlechtem und armem Milieu wiedergeboren, das seinen schlechten Trieben entspricht, die er in der keine ruhige Besinnung zulassenden Höllenqual nicht wandeln konnte. Und so handelt er leicht gewohnheitsmäßig wieder übel und gelangt infolge seines neuen rücksichtslosen und grausamen Wirkens leicht wiederum in untere Welt, solange er aus Unwissen die Gelegenheit zur Läuterung und zum Aufstieg verspielt, die das Menschentum bietet.

Das heißt aber nicht grundsätzlich: „Einmal Hölle, immer Hölle.“ Immerhin ist er in der Menschenwelt nicht mehr in einem Erleben, das wegen übermäßiger Qual ein bedachtsames Wirken ausschließt. Auch in armer unterer Menschenwelt kann er Kenntnis davon bekommen, dass es unter den Menschen auch bessere Maßstäbe gibt; er ist ja nicht nach der Hölle Tier geworden. Der Komplex seiner Triebe hat ihn in die Menschenwelt gelangen lassen; er muss also von früher her auch Triebe gehabt haben, die nicht einzig und allein auf Grausamkeit und Blutgier gerichtet waren. Man muss sich daher die wieder zum Menschentum gelangten Wesen, deren übles Wirken erschöpft ist, nicht einzig als „Monster“ vorstellen. Sie sind als Menschen zwar arm und gering, aber nachdem ihr zur Hölle führendes Wirken aufgezehrt ist und nachdem ihnen der durchlittene Höllenschmerz noch zumindest als Ahnung und unbewusste Warnung gegenwärtig ist, muss man nicht davon ausgehen, dass sie gewohnheitsmäßig weiter höllisch wirken werden, sondern die Chance ihrer Wiedergeburt als Mensch zwar unter erschwerten Bedingungen, aber nicht ohne weiteres ganz vertun werden.

Man muss wirklichkeitsgemäß sagen: Die Hölle ist die Existenzweise, die aus einem Wirken hervorgeht, bei dem der Durst im Gegensatz zum Menschendurchschnitt ungebrochen und hemmungslos regiert, so dass das Wesen entsprechend seinem erbarmungslosen Wirken keinerlei Erbarmen findet, sondern nur Schmerz erdulden muss. Eine jede über die Hölle hinausreichende Existenzform – und sei es als Gespenst – ist mit ihrer relativen Minderung des Leidens ausschließlich durch Minderung des Durstes, der Selbstsucht zu einer Zeit entstanden, in der bewertendes Denken möglich ist. Und das ist nicht einmal in allen Teilen der Gespenster- oder Tierwelt völlig ausgeschlossen, wenn auch die Ausnahme. Die Chance bewertenden Denkens ist dagegen geradezu ein Kennzeichen des Menschen, wie der Erwachte sagt: *Eine weltüberlegene Eigenschaft, die der Mensch besitzt, die lehre ich ihn nützen. (M 96)* Darauf beruht die Chance, dass ein aus Höllendasein aufgestiegener Mensch sich auf die Dauer wieder hocharbeiten kann. Aber das kann lange dauern. – Einzig durch Tugend kann man sich vor der Hölle und anderer untermenschlicher Welt bewahren. Der normale, unbelehrte Mensch steht immer in der Gefahr, nach unten abzusinken, und muss ständig mehr oder weniger kämpfen, um sich durch die Tugend „über Wasser zu halten“. Der Erwachte vergleicht dies ausdrücklich mit einem Schwimmer: Will er nicht untersinken, muss er sich anstrengen (A VII,15). Und geht er unter, so geschieht das genau so lange und so tief, wie es der Wucht seines Sinkens und dem spezifischen Gewicht entspricht, zu dem er sich bei seinem Wirken entwickelt hat.

Georg Grimm schreibt in seinem Buch *„Samsāro“* (S.120): *Auf die Frage, was den Menschen nach seinem Tode erwartet, antwortet der Buddha, indem er ein klein wenig Erde mit dem Nagel seines Fingers aufhob und die Mönche fragte: Was ist wohl größer, Mönche, dies klein wenig Erde, das ich auf dem Nagel meines Fingers habe, oder die große Erde? – Viel mehr als dies klein wenig Erde ist die weite Erde. Gegenüber der weiten Erde kann dies winzig wenig Erde, das der Erhabene*

auf dem Nagel seines Fingers hat, nicht gezählt, nicht gerechnet, in gar keinen Vergleich gesetzt werden. –

Mönche, ebenso winzig ist, gegenüber der Anzahl der Lebewesen überhaupt, die Anzahl der Wesen, die nach ihrem Tod als Mensch oder gar als Götter wiedergeboren werden, im Vergleich zu der unermesslichen Zahl von Wesen, die nach dem Tod als Tiere, als Gespenster oder als höllische Wesen wiedererscheinen. (S 56,102-130)

Man kann diese Worte nicht oft genug bedenken, um sie in ihrer ganzen Fürchterlichkeit zu begreifen. Sie müssen aber in ihrer ganzen Fürchterlichkeit über den Menschen hereinbrechen. Denn nur wenn das geschieht, entsteht ein hinreichendes Motiv, ja, das einzige Motiv überhaupt, das stark genug ist, jeden brutalen Trieb, ja, jeden Durst-Willen schlechthin zur Umkehr zu zwingen – d.h. negativ zu bewerten.

Der Tor kann nach dem Tod ins Tierreich absinken

Der Erwachte bezeichnet auch diejenigen Wesen, die durch ihren Lebenswandel zur Tierheit kommen, als Toren.

Es gibt, ihr Mönche, tiergewordene Wesen, die sich von Gras ernähren. Sie fressen, indem sie frisches oder trockenes Gras mit den Zähnen abweiden. Und welche Tiere ernähren sich von Gras? Elefanten, Pferde, Rinder, Esel, Ziegen und Hirsche und andere Tiere dieser Art. Ein Tor, der früher geschmäckig war und übel gewirkt hat, wird bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit jenen Wesen wiederkehren, die sich von Gras ernähren.

Es gibt, ihr Mönche, tiergewordene Wesen, die Mist fressen; haben die von weitem schon Mistgeruch gewittert, so eilen sie herbei: „Daran wollen wir uns laben, daran wollen wir uns laben.“ Was sind das aber, ihr

Mönche, für tiergewordene Wesen, die Mist fressen? Hühner, Schweine, Hunde, Schakale und was es sonst noch irgend an tiergewordenen Wesen gibt, die Mist fressen. Ein solcher Tor nun, ihr Mönche, der da früher geschmäckig war und übel gewirkt hat, wird bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit jenen Wesen wiederkehren, die als Mistfresser leben.

Es gibt, ihr Mönche, tiergewordene Wesen, die in Dunkelheit geboren werden, altern und sterben. Und welche Tiere werden geboren, altern und sterben in Dunkelheit? Motten, Maden und Erdwürmer und andere Tiere dieser Art. Ein Tor, der früher geschmäckig war und übel gewirkt hat, wird bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit jenen Wesen wiederkehren, die in Dunkelheit geboren werden, altern und sterben.

Es gibt tiergewordene Wesen, die im Wasser geboren werden, altern und sterben. Und welche Tiere werden geboren, altern und sterben im Wasser? Fische, Schildkröten und Krokodile und andere Tiere dieser Art. Ein Tor, der früher geschmäckig war und übel gewirkt hat, wird bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit jenen Wesen wiederkehren, die im Wasser geboren werden, altern und sterben.

Es gibt tiergewordene Wesen, die im Unrat geboren werden, altern und sterben. Und welche tiergewordenen Wesen werden geboren, altern und sterben im Unrat? Jene tiergewordenen Wesen, die in einem verfaulten Fisch geboren werden, altern und sterben oder in einem verwesenden Leichnam oder in verdorbener Speise oder in einer Sickergrube oder in einer Kloake. Ein Tor, der früher geschmäckig war und übel gewirkt

hat, wird bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit jenen Wesen wiederkehren, die im Unrat geboren werden, altern und sterben.

Ihr Mönche, ich könnte euch auf vielfache Weise vom Tierreich erzählen. So viel, dass es schwer ist, ein Gleichnis für das Leiden im Tierreich zu finden.

Angenommen, ein Mann würfe ein Joch mit einem Loch darin ins Meer, und dann triebe es der Ostwind nach Westen, und der Westwind triebe es nach Osten, und der Nordwind triebe es nach Süden, und der Südwind triebe es nach Norden. Angenommen, es gäbe eine blinde Schildkröte, die nur einmal am Ende eines jeden Jahrhunderts auftauchte. Was meint ihr, Mönche, würde jene blinde Schildkröte mit dem Hals in das Loch des Joches hineingeraten? –

Wohl kaum, o Herr; oder irgendwann einmal vielleicht, doch nur im Verlauf langer Zeiten. –

Ihr Mönche, die blinde Schildkröte würde weniger Zeit benötigen, um mit dem Hals durch jenes Joch mit dem einen Loch hineinzugeraten als ein Tor, sobald er einmal in die Tiefe hinabgesunken ist, benötigen würde, um das menschliche Dasein wieder zu erlangen, sage ich. Warum ist das so? Im Tierreich, ihr Mönche, gibt es keine („himmlischen“ = sittlichen) *Gesetzen entsprechende, die Mitwesen berücksichtigende Lebensführung, kein heilsames Verdienst schaffendes Wirken. Einer den anderen auffressen ist dort der Brauch, den Schwachen ermorden.*

Wenn ein solcher Tor nun, ihr Mönche, irgendwann vielleicht im Verlauf langer Zeiten Menschentum erwirbt, so wird er in niederem Stand wiedergeboren – in einer Familie von Unberührbaren oder Jägern oder Bambusarbeitern oder Stellmachern oder Straßenkehrern – , in einer Familie, die arm ist, wenig zu essen

und zu trinken hat, die nur mit Schwierigkeiten überlebt, wo er selten Nahrung und Kleidung findet. Und er ist hässlich, unansehnlich und missgestaltet, kränklich, blind, mit verkrüppelter Hand, lahm oder gelähmt. Er bekommt kein Essen, Trinken, Kleidung, Fahrzeuge, Schmuck, Duftstoffe und Salben, Bett, Unterkunft und Licht. Er wirkt übel in Taten, Worten und Gedanken. Und hat er übel gewirkt in Taten, Worten und Gedanken, so gelangt er nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts, auf schlechte Bahn, zur Tiefe hinab, wieder in höllische Welt.

Angenommen, ihr Mönche, ein Spieler verlöre bei seinem allerersten unglücklichen Wurf sein Kind und seine Frau und all seinen Besitz und ginge darüber hinaus auch noch selbst in die Gefangenschaft, und doch ist ein unglücklicher Wurf wie jener geringfügig. Es ist ein weitaus unglücklicherer Wurf, wenn ein Tor, der in Taten, Worten und in Gedanken übel gewirkt hat, bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts, auf schlechte Bahn, zur Tiefe hinab, wieder in höllische Welt gelangt.

Damit ist der Zustand, das Leiden der Toren vollständig beschrieben. *Die Leiden der Tierheit kann man durch Worte kaum erfassen,* sagt der Erwachte. Uns ist das Verständnis deshalb erschwert, weil wir vorwiegend an die Haustiere denken, die relativ leichter leben. Von diesen Tieren, die bei den Menschen noch eine relative Geborgenheit finden, sagt der Erwachte (A X,177), dass sie, als sie in früheren Daseinsformen Menschen gewesen waren, auch für ihre Mitmenschen und Tiere gesorgt haben, im Übrigen aber eben ihren jeweiligen vordergründigen Interessen gefolgt sind.

Zur Hölle gelangen mehr diejenigen Wesen, die ihren Vorteil in rücksichtsloser Weise durchzusetzen suchen, mit mehr

oder weniger Freude daran, andere zu übervorteilen und zu quälen. Zur Tierheit gelangen mehr auf die Sinnenlust fixierte Menschen, die die Fähigkeit des geistigen und moralischen Unterscheidens gar nicht betätigen. Sie halten sich nur an den vor Augen liegenden Genuss, gedankenlos, rücksichtslos. Oft verwenden sie viel Aufwand beim Unterscheiden, Verfeinern und Auswählen ihrer Sinnengenüsse. Feinschmecker essen Austern lebendig, schlagen lebenden Äffchen die Hirnschale durch, um ihr frisches Gehirn auszuschlürfen, schlagen Hunde langsam tot, weil ihr Fleisch dann aromatischer ist. Hummern werden lebend in kochendes Wasser geworfen u.a. Ein solches Wesen betätigt also seinen Geist sehr lebhaft für rein grobsinnliche Geschmäckigkeit, macht also äußerlich nicht den Eindruck eines dumpfen Geistes, lebt aber, was das Mitempfinden mit den zu verzehrenden Tieren, die Moral angeht, „dumpf dahin". Solche Wesen inkarnieren dort, wo ähnliches moralisch-dumpfes Fühlen ist – meist in der Tierwelt.

Georg Grimm schreibt sehr ausführlich in seinem Buch *„Samsāro, die Weltirrfahrt der Wesen"* (S.124-130, Büdingen 2.Aufl. 1960) über die Triebbeschaffenheit der Tiere und der ihnen verwandten Menschen:

Die Millionen und Abermillionen Tiere haben nur zwei Triebe: den Fortpflanzungstrieb und den Ernährungstrieb. An ihnen erschöpfen sich deshalb auch ihre Sinnenlüste im allgemeinen, mithin in der Wollust und in dem Wohlbehagen des Essens, also in der Gaumenlust. Speziell von dieser Gaumenlust sind sie während ihres ganzen Lebens besessen. Die Kuh hat sich sogar einen Wiederkauapparat entwickelt, um durch das Wiederkäuen sich die Gaumenlust immer wieder neu verschaffen zu können. Welche Mengen von Nahrung vertilgt ein Elefant! Wenden Sie nicht ein, das sei durch die Größe seines Körpers bedingt. In Wahrheit ist es umgekehrt: Er ist so groß, weil er diese gewaltige Fressgier hat, er hat sich einen so großen Körper gebaut, um sich gewaltige Mengen von Nahrung aneignen zu können. – Doch nicht bloß Vielfresser sind die Tiere,

die meisten sind auch Feinschmecker. Wer sich näher mit Tieren abgibt, weiß, wie geschmäckig sie sind. – Das Schlimmste und Verhängnisvollste aber ist dies: Die Tiere befriedigen ihre Gaumenlust – wenn natürlich auch aus Nichtwissen – durch steten Einbruch in die Rechtssphäre anderer Wesen: Sie kennen kein fremdes Eigentum, verletzen also unaufhörlich die sittliche Norm, Nichtgegebenes nicht zu nehmen.

Bisher haben wir nur von den harmlosen Tieren gesprochen. Das Ausgeführte trifft aber natürlich, und zwar in verstärktem Maße bei den Raubtieren zu. Unter ihnen versteht man die Fleischfresser, die sowohl im Wasser leben – die Flossenraubtiere – als auch auf dem Lande. Zu den Letzteren gehört beispielsweise auch die Schwalbe und die kleine Meise, die täglich so viel Insekten fressen als ihr eigenes Körpergewicht beträgt; dann die Raubfliegen, die im schnellen Flug mit einem spitzen, sehr festen Stachel Insekten anbohren und dann aussaugen. – Die Raubtiere leben nicht bloß vom Diebstahl wie die harmlosen Tiere, sondern sind gewohnheitsmäßige Raubmörder, indem sie andere Tiere, zum Teil auch Menschen, morden, um ihnen ihren Körper zum Zweck der eigenen Nahrung zu rauben.

Nun wenden Sie den Blick von der Tierwelt weg und lenken ihn auf die Menschen! Geht nicht auch die ungeheure Überzahl von ihnen in der Befriedigung der beiden Grundtriebe, des Fortpflanzungstriebs und des Ernährungstriebs, und in den Lüsten auf, welche aus dieser Befriedigung entspringen: in der Wollust und in der Gaumenlust, hier bis zum Gaumenkitzel gesteigert? Worin besteht insbesondere auch das so gerühmte Familienglück in der Regel? In der Wollust des Geschlechtsaktes und in der Lust am Kind, dem Ziel des Fortpflanzungstriebs, also ganz ebenso wie beim Tier.

Um das noch deutlicher zu machen, dürfen Sie bloß den so häufigen Fall ins Auge fassen, dass einer der beiden Ehegatten dem anderen dauernd diese Wollust nicht mehr verschaffen will oder nicht mehr verschaffen kann: Sofort ist es mit

dem Familienglück aus. – Womöglich eine noch größere Rolle spielt die Lust, die die raffinierte Befriedigung des Ernährungstriebs gewährt, also gutes Essen und Trinken und damit den Gaumenkitzel. Nicht bloß die dauernde Unmöglichkeit, sich Wollust zu verschaffen, zerbricht das Familienglück, sondern auch dauernde kärgliche oder primitive Befriedigung des Ernährungstriebs, also der Mangel an Gaumenlust, treibt dieses Glück aus dem Hause: Alle Familienangehörigen werden mürrisch und unzufrieden. Wie sagt doch Schopenhauer: „Gebt ihnen zu fressen und zu saufen – und sie kommen in Scharen euch zugelaufen."

Zwar haben die Menschen im Unterschied zu den Tieren außer diesen zwei Grundtrieben auch noch eine Reihe anderer Bedürfnisse, aber diese treten fast stets gegenüber jenen beiden Grundtrieben zurück, werden fast immer nur neben ihnen gepflegt und befriedigt oder dienen indirekt selbst wieder der raffinierten Befriedigung des Geschlechts- und Ernährungstriebs. Die Befriedigung des Geschlechtstriebs, die Wollust, und die Gaumenlust überschatten auch beim Menschen alles andere. Soweit aber diese beiden Grundtriebe richtunggebend sind, so weit ist an sich auch schon Verwandtschaft mit der Tierwelt, die ja in ihnen aufgeht, vorhanden. Um diese Verwandtschaft zur Wahlverwandtschaft, die die Wiedergeburt bestimmt, zu steigern, ist bloß noch nötig, dass diese beiden Triebe auch mit der gleichen Rücksichtslosigkeit wie in der Tierwelt, also unter Missachtung fremder Rechtssphären, befriedigt werden. Dabei dürfen wir uns nicht täuschen: Auch die Tiere kennen Eigenschaften, die wir als ausgesprochen menschliche bezeichnen: Naturgenuss, Schaulust, Wanderlust, Freude an Musik, Freude am Spiel, Anhänglichkeit, Treue und in Ausnahmefällen sogar eine Hingabe, die bis zur Selbstaufopferung gehen kann. Und doch genügt es, um Wahlverwandtschaft mit dem harmlosen Teil der Tierwelt zu schaffen, wenn man eine Bereitschaft hat oder schafft, das zweite Sittengebot zu übertreten, Nichtgegebenes nicht zu nehmen. Und diese Bereitschaft hat wiederum die große Überzahl der Menschen.

Um das ganz einzusehen, nehmen Sie einmal an, es wären auf der Erde alle Gesetze, welche den Diebstahl unter Strafe stellen, aufgehoben, ja, das Stehlen würde gesellschaftlich nach dem Grundsatz „Eigentum ist Diebstahl“ als eine ganz harmlose Sache angesehen, und stellen Sie sich weiter vor, aller Besitz, insbesondere auch alles Essbare, sei bereits als Eigentum in den Händen Weniger – so ist nämlich doch wohl die Situation für die Tierwelt – wer von den Menschen würde da nicht stehlen? So schlummert also tatsächlich in den allermeisten Menschen die Bereitschaft zum Diebstahl und besteht damit auch insoweit Wahlverwandtschaft zur Tierwelt.

„Da, Brahmane, tötet einer, nimmt Nichtgegebenes, frönt unerlaubten Lüsten, lügt, redet Übles nach, gebraucht harte Worte, ist voller Gier und Bösartigkeit, von verkehrter Erkenntnis, doch versorgt er Asketen und Brahmanen mit Speise und Trank, Kleidung, Wagen, Blumen, Spezereien, Arzneien, Wohnung. Der erscheint beim Zerbrechen des Leibes, nach dem Tode, unter Elefanten, Pferden, Rindern oder Hunden wieder. Dort aber wird ihm Essen und Trinken sowie Blumen und mancherlei Schmuck zuteil. Weil er jenen Lastern ergeben war, darum wird er unter diesen Tieren wiedergeboren. Weil er aber freigebig war, darum wird ihm dort Essen und Trinken sowie Blumen und mancherlei Schmuck zuteil.“ (A X,172)

Geht die Gesinnung, in der man aus Fleischgier tötet oder töten lässt, noch über die Norm hinaus, indem man beispielsweise das Tier aus Lust oder grausam mordet, dann ist man bereits ein Dämon oder Teufel geworden, hat also Wahlverwandtschaft mit der Hölle.

Wie zwischen einem Menschen- und einem Tierkörper kein prinzipieller Unterschied besteht, so sind, wie wir gesehen haben, auch die beiderseitigen fundamentalen Triebe die gleichen. Während aber die Tiere ihren Trieben hemmungslos nachgehen, sind in der menschlichen Gesellschaft durch Gesetz und Sitte vielfach Schranken gegen die hemmungslose Befriedigung des Trieblebens aufgerichtet. Diese Schranken hat der Buddha in den fünf silas zusammengefasst. Mehr oder

minder erkennt diese silas jede geregelte Vernunft als Barrieren zur Eindämmung des Trieblebens. Ihren Ausdruck findet dann diese allgemeine Erkenntnis in den Gesetzen, die sich ein menschliches Gemeinwesen gibt. Aber diese Gesetze sind eben nur immer äußere Fesseln, die der Einzelne gern gelten lässt, soweit durch sie die Willkür der anderen zu seinen Gunsten eingedämmt wird, die er aber, wenn seine eigenen Triebe ihn quälen, ohne weiteres beiseite schiebt, sobald er den Schlingen des Gesetzes entgehen zu können glaubt. Die Heftigkeit der Triebe selbst wird durch diese Gesetze in keiner Weise berührt, es werden nur ihrer Befriedigung gewisse Fesseln angelegt. Sobald diese durch die allgemeine Vernunft aufgerichteten Fesseln aus irgendeinem Grund reißen, sobald man also nichts mehr zu fürchten hat, frönen auch die Menschen in ihrer ungeheuren Überzahl, ganz wie das Tier, hemmungslos ihren Trieben mit der Folge, dass ihre tierische Natur zum Ergreifen eines wahlverwandten tierischen Keimes führt. „Du dünkst dich viel zu sein: ach, wärst du über dir und schautest dich dann an, du sähst ein schlechtes Tier." (Angelus Silesius)

Wer im Menschenleben – besonders was das Mitempfinden angeht – dumpf, stumpf, niedrig geworden ist, der baut sich im Tierreich seinen entsprechenden Geist weiter aus und hat dann in absehbarer Zeit fast keine Möglichkeit, wieder einen anderen Geist zu erwerben, Gutes zu wirken, um wieder hinauf zu kommen. Die tierische Daseinsform ist – solange sie währt (also nicht „ewig") – auf endlose Wiederholung in der gleichen Ebene ausgerichtet, weil es dort keine sittliche Umkehr und Erhebung gibt. Leicht ist es, dass ein Mensch als Tier wiedergeboren wird, aber schwer, sehr schwer ist es, dass ein Tier wieder Menschentum erreicht.

Wie ist der Weise zu erkennen ?

Der Tor interessiert sich nur für die jeweils gegenwärtigen Ereignisse, das Heute, ohne zu fragen, woher die Dinge kom-

men, wohin sie gehen, welche Entwicklung sie nehmen. Er fragt nur danach, wie er das gerade auftauchende Angenehme und Verlockende gewinnen oder das gerade auftauchende Unangenehme und Abstoßende von sich fortbringen kann. So ist der Tor ein „Augenblicksmensch“. Er lebt geistig von der Hand in den Mund und ist und bleibt immer auf das angewiesen, was ihm begegnet.

Manche Menschen fragen auch nach dem Morgen und nach dem Übermorgen. Obwohl auch sie für den gegenwärtigen Augenblick und das jeweilige Erlebnis interessiert sind, bemühen sie sich doch, ihr Interesse darüber hinaus den noch nicht erlebten, aber zum Erlebnis kommenden Zeiten, eben der Zukunft, zu widmen. Darum wollen sie wissen, wie man sich heute verhalten muss, dass es einem auch morgen noch gut geht. So denken sie an ein auch für die Zukunft gesichertes, harmonisches Zusammenleben mit den anderen. Dieses Bestreben führt sie zu der Einsicht, dass ein mitempfindendes, rücksichtsvolles, soziales, hilfsbereites Verhalten ihnen und den anderen und damit der Gemeinschaft zugute kommt und auch zu einer guten Zukunft führt.

Da sie ferner wissen, dass durch manche Lebensweisen und Genüsse Krankheit, Schmerzen und Leiden entstehen, so verzichten sie auf solche Lebensweisen und Genüsse zugunsten einer Gesundheit und Frische auch in den zukünftigen Tagen. Darüber hinaus bedenken sie, dass man eines Tages alt und schwach und zum Arbeiten unfähig ist, und legen Mittel für den Rest dieses Lebens zurück, um dann ohne Sorge leben zu können.

Da sie aber nicht über den Tod hinaus denken, so bemühen sie sich nicht um eine Verhaltensweise, welche auch nach dem Tod für das zukünftige Dasein zu entsprechendem Wohl und zu entsprechender Sicherheit führt. Diese Menschen kann man die „Zeit-Menschen“ nennen. Sie haben durch ihren weiteren Blick schon etwas mehr Weisheit als der Augenblicksmensch.

Es gibt aber auch Menschen, welche darüber hinaus nach dem Sinn und dem Zweck der Existenz und des Daseins über-

haupt fragen und die darum auch zu der Frage nach einer möglichen Fortexistenz nach dem Tode und zu den in den Religionen gegebenen Antworten kommen. Diese werden, wenn sie an die Lehre des Erwachten kommen, sehr bald einsehen, dass mit der Beendigung dieses Lebens die Existenz nicht beendet ist und dass die Qualität der Fortexistenz nach diesem Leben bestimmt wird durch die Verhaltensweise und die Gesinnungsweise in diesem Leben. Weiter werden sie zu dem Verständnis kommen, dass in jedem Leben die jeweilige Verhaltensweise und Gesinnungsweise, kurz, die Qualität der Triebe einerseits und der geistigen Maßstäbe andererseits auch die Qualität des nachmaligen Lebens bestimmt und dass die Leben in endloser Folge sich fortsetzen, solange irgendwie Verlangen nach Wahrnehmungen besteht. Und sie fragen evtl. sogar nach der Möglichkeit, diese endlosen Leben mit dem Leiden des Immer-wieder-Geborenwerdens, Alterns und Sterbens zu beenden.

Menschen, die eine solche Weite der Fragestellung haben, dass sie nach der Beendigung alles Leidens fragen, können als „Ewigkeits-Menschen“ bezeichnet werden. Sie sind nach ihrem geistigen Zuschnitt fähig, die höchste vom Erwachten mitgeteilte Wahrheit zu fassen und dadurch zur höchsten Weisheit zu gelangen. So heißt es in M 43:

‘Töricht, töricht’, sagt man, inwiefern denn wird einer töricht genannt? – ‘Er erkennt nicht klar’, deshalb wird er töricht genannt. Und was erkennt er nicht klar? ‘Dies ist das Leiden’, erkennt er nicht klar. ‘Dies ist die Leidensursasche’, erkennt er nicht klar. ‘Dies ist das Ende des Leidens’, erkennt er nicht klar. ‘Dies ist die zum Leidensende führende Vorgehensweise’, erkennt er nicht klar. Weil er nicht klar erkennt, darum nennt man ihn töricht.

‘Weise, weise’, sagt man. Inwiefern denn wird einer ‘weise’ genannt? – Er erkennt klar, insofern wird er’weise’ genannt. Und was erkennt er klar? ‘Dies ist das Leiden’, erkennt er klar. ‘Dies ist die Leidensursache’ erkennt er klar. ‘Dies ist

das Ende des Leidens', erkennt er klar. 'Dies ist die zum Leidensende führende Vorgehensweise', erkennt er klar. Weil er klar erkennt, darum nennt man ihn weise.

Hier nennt der Erwachte die höchste und äußerste Weisheitsfähigkeit. 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. Die Lehre des Erwachten vom Leiden und seiner Auflösung kann immer nur in dem Maß vom Geist erfasst und erschlossen werden, als die praktische Lebensführung sich auf den vom Erwachten genannten Bahnen vollzieht, die Tugendregeln eingehalten werden.

Wenn die Füße im Sumpf sind, dann kann der Kopf nicht weit darüber hinausragen. Wenn der Kopf nicht weit über den Sumpf hinausragt, dann kann er das Helle und Klare nicht erkennen. Und wer das Helle und Klare nicht erkennt, der kann es nicht anstreben wollen.

Wer aber in seiner Lebensführung, in seinem täglichen Tun und Lassen, in seinen Gewohnheiten von den groben, wilden Verhaltensformen zurücktritt, bei seinem Umgang mit den Mitmenschen im Denken, Reden und Handeln ablässt von allem Groben, Gemeinen und Unwürdigen und wer in seinen Taten und Worten sanfter, heller und hochherziger wird, der kann im Geist immer höhere Wahrheit fassen, immer weitere Räume durchschauen, immer mehr Zusammenhänge erkennen, erfassen und auflösen.

Von Tugend umspült ist die Weisheit, sagt der Erwachte, *von Weisheit umspült ist die Tugend.* –

Dieses wissend, erkennt der Weise einen anderen Weisen an seiner guten Lebensführung, an seinem guten Reden und Handeln, wie es in unserer Rede M 129 heißt:

Es gibt drei Merkmale eines Weisen, ihr Mönche, Kennzeichen eines Weisen, Art eines Weisen. Welche drei? Ein Weiser denkt gute Gedanken, spricht gute Worte und handelt gut. Wenn ein Weiser nicht gute

Gedanken denken, Worte sprechen und gut handeln würde, wie könnte ein Weiser ihn wohl erkennen: „Ein Weiser ist es, ein guter Mensch“? Weil nun aber, ihr Mönche, der Weise gute Gedanken denkt, gute Worte spricht und gut handelt, darum erkennt ihn ein Weiser: „Ein Weiser ist es, ein guter Mensch.“

Wie wird man weise und tugendhaft?

In M 61 „Das Gespräch mit Rāhulo“ sagt der Erwachte: *Wer je in der Welt sich geläutert hat,* gleichviel in welcher Religion, gleichviel unter welchem Namen, *der hat seine Taten, Worte und Gedanken betrachtend und betrachtend geläutert*. „Betrachtend“ bedeutet, dass er überlegt: Welche Folgen haben meine Taten, Worte und Gedanken? Es gibt keinen anderen Weg, aus dem Üblen herauszukommen, als die vergangenen Gedanken, Worte und Taten, die gegenwärtigen und die beabsichtigten, zu betrachten (s. M 61):

Was meinst du, Rāhulo, wozu taugt ein Spiegel? – Um sich zu betrachten, o Herr. – Ebenso auch, Rāhulo, soll man sich betrachten und betrachten, bevor man Taten begeht, betrachten und betrachten, bevor man Worte spricht, betrachten und betrachten, bevor man Gedanken hegt.

Hier wird das Ziel genannt, auf das sich der Strebende hinentwickeln soll. Er wird sich durchaus nicht immer betrachten können, aber er strebt an, dass dies zunehme.

Was immer du, Rāhulo, für eine Tat zu tun beabsichtigst – sie gerade tust –, eben diese Tat sollst du betrachten: Beschwert diese Tat, die ich da zu tun beabsichtige – gerade tue – mich selber oder andere oder alle beide? Ist es eine unheilsame Tat, die Leiden zur Folge hat, Leiden bewirkt?

Wenn du, Rāhulo, bei der Betrachtung merkst: Diese Tat, die ich zu tun beabsichtige – gerade tue –, die beschwert mich selber, beschwert andere, beschwert alle beide, es ist eine unheilsame Tat, die Leiden zur Folge hat, Leiden bewirkt, so hast du, Rāhulo, eine derartige Tat zu lassen.

Wenn du aber, Rāhulo, bei der Betrachtung merkst: Diese Tat, die ich zu tun beabsichtige – gerade tue –, die beschwert weder mich noch andere noch alle beide, sie ist eine heilsame Tat, die Wohl zur Folge hat, Wohl bewirkt, so hast du, Rāhulo, eine derartige Tat auszuführen.

Hier nennt der Erwachte das Betrachten der guten und der schlechten Folgen. Indem man die schlechte Folge einer Tat immer wieder bedenkt, bewertet man die Tat immer wieder negativ und kann sie auf die Dauer nicht mehr tun. Das ist der Weg zur Minderung und endgültigen Auflösung alles Üblen.

Wenn man die guten Folgen einer Tat erkennt, dann führt das zur positiven Bewertung und damit zur Mehrung der dahin gerichteten Neigungen. Das entspricht dem Wort des Erwachten: *Was der Mensch häufig erwägt und überlegt, dahin neigt sich das Herz (M 19),* dahin entwickelt sich seine ganze Art, seine Triebe, sein Charakter.

Und hast du, Rāhulo, eine Tat begangen, so sollst du dir eben diese Tat betrachten: Weil ich da nun diese Tat begangen habe, beschwert sie mich selber oder beschwert sie andere oder beschwert sie alle beide? Ist es eine unheilsame Tat, die Leiden zur Folge hat, Leiden bewirkt? Wenn du, Rāhulo, bei der Betrachtung merkst: Diese Tat, die ich da begangen habe, die beschwert mich selber, beschwert andere, beschwert alle beide, es ist eine unheilsame Tat, die Leiden zur Folge hat, Leiden bewirkt, so hast du, Rāhulo, eine derartige Tat dem Meister oder erfahrenen Ordensbrüdern anzugeben, aufzudecken, darzulegen, und hast du sie angegeben, aufgedeckt, dargelegt, dich künftighin zu hüten. Wenn du aber, Rāhulo, bei der Betrachtung merkst: Diese Tat, die ich da getan habe,

beschwert weder mich selber noch beschwert sie andere, beschwert keinen von beiden, es ist eine heilsame Tat, die Wohl zur Folge hat, Wohl bewirkt, dann sollst du darüber beglückt und froh sein und dich Tag und Nacht im Heilsamen üben.– Dasselbe sagt der Erwachte beim Reden und bei den Gedanken.

Es geht darum, ob wir kurzsichtig sind oder weitsichtiger sind, ob wir nur Sinn für das vor Augen Liegende haben oder ob wir auf weitere Folgen achten. Der Mensch ist geistig so beschaffen, dass er das will, was angenehm ist, was wohltuend ist, und viele Erlebnisse haben es an sich, dass sie im ersten Augenblick eine gewisse Annehmlichkeit mit sich bringen, aber längerfristig Unannehmlichkeiten zur Folge haben. Wenn man diese längerfristigen Unannehmlichkeiten nicht sieht und nicht sehen will, nur die augenblickliche Annehmlichkeit, dann wird man natürlich zu solchem augenblicklichen Angenehmen geneigt sein. Wenn man aber genauso deutlich wie die Annehmlichkeit auch die unlöslich daran geknüpften Unannehmlichkeiten, ja, die Leidigkeit, sieht, dann kann man, wenn man es oft genug betrachtet hat, der vordergründigen Wunscherfüllung nicht folgen. Es geht darum, dass wir den Blick weiter richten, dass wir nicht auf unseren Neigungen, auf unseren Sehnsüchten zu den Objekten hinreiten: „Oh, ist das schön, das muss ich haben“ und „Das ist ein gemeiner Kerl, dem werde ich es geben“, sondern dass wir in uns selber merken: „Jetzt ist Gier nach einer Sache, ist Abneigung gegen oder gar Hass auf Menschen!“ Nicht die schöne Sache oder den schlechten Menschen sehen, sondern merken: Es ist jetzt ein Hingeneigtsein nach einer Sache, und es will sich in mir der Wille bilden, mir die Sache zu verschaffen – rechtmäßig oder unrechtmäßig –, mich daran zu hängen. Diese Tat, die ich da begehen will, was für Folgen hat sie, *führt sie zu eigener Beschwer, zu anderer Beschwer, zu beider Beschwer?* Wenn meine Sucht durch positive Bewertung der Wunscherfüllung größer wird, dann ist das genau dasselbe wie Salzwasser zu

trinken. Salzwasser löscht nicht den Durst. Es gibt ein kurzes Scheinwohlgefühl, als ob durch die Befriedigung der Durst gelöscht wäre. Aber der Durst wird gerade größer. Jetzt schreit der Körper gerade noch stärker nach Wasser. Genau so, sagt der Erwachte, ist es mit der Erfüllung des jeweiligen Begehrens. Wir bedenken das nur nicht. Wir schauen immer nur auf die als angenehm vorgestellten Erscheinungen, wir lassen uns von den Trieben narren, anstatt zu merken: „Sieh, jetzt ist in mir ein Zugeneigtsein nach irgendetwas, das doch morgen wieder vergeht, das nicht lange hält. Die Neigung wird größer, wenn ich ihr jetzt folge, und anderen tue ich weh, wenn ich ihre Wünsche nicht berücksichtige und nur meinen Wünschen folge."

Der Erwachte zeigt in M 105, dass einem Menschen, der in die Lehre des Erwachten tiefer eingedrungen, aber in seinen Trieben noch nicht sehr verändert ist, Dinge, nach denen ihn gerade Lust ankommt, wie eine köstliche, verlockende Speise erscheinen. Aber durch seine Kenntnis weiß er, dass er geistig verloren gehen wird, wenn er dem Begehren nachgibt, was bald das Nichtberücksichtigen von Interessen anderer nach sich zieht. Nun erscheinen ihm solche Dinge als eine Speise, die zwar verlockend, aber vergiftet ist. Genießt er diese Speise, sagt der Erwachte, dann hat er einen großen Genuss, aber Tod oder tödlicher Schmerz ist die untrennbare Folge. So geht es dem, der durch die Lehre des Erwachten in der Erkenntnis der Wirklichkeit vorgeschritten ist, aber noch nicht in der Wandlung seiner Triebe sehr fortgeschritten ist. Dem Fortgeschrittenen erscheinen die Dinge dann nicht mehr wie eine köstliche Speise, die vergiftet ist, sondern wie eine Giftschlange, die gar nicht verlockend erscheint. Zu einer Speise hat man große Neigung, wenn man hungrig ist, und man muss an sich halten, sie nicht zu nehmen, weil man weiß, sie ist vergiftet. Aber zu einer Giftschlange hat man von sich aus keine Neigung. Ebenso fällt die klare Durchschauung des Üblen unvergleichlich leichter, wenn die Dinge gar nicht mehr reizen. Doch im Anfang muss man es längere Zeit in Kauf nehmen,

dass die Dinge noch locken. Aber da man durchschaut, dass sie übel sind, so wird man sich immer weniger verlocken lassen. Der Erwachte sagt: Welcher vernünftige Mensch, der leben will, wird eine Speise zu sich nehmen – und schmeckte sie noch so köstlich – wenn er weiß: „Hab ich sie gegessen, so muss ich sterben“? Und nur daran hapert es, wenn wir den Eindruck haben, wir kämen nicht vorwärts. Wir sehen bei den Speisen nicht das Gift. Wir bedenken nicht genug, dass sie vergiftet sind, d.h. wir bedenken nicht genug die Folgen, die jedes Wirken hat.

Wir dürfen nicht vergessen, wir befinden uns nach unseren Trieben in einem reißenden Strom, der abwärts geht. Solange wir nichts tun, solange wir uns so treiben lassen, so lange geht es nur abwärts, so lange kann es nicht aufwärts gehen. Wer aufwärts will, der muss gegen den Strom schwimmen. Wenn man dabei das mittlere Maß herausfindet, dann ist es kein Krampf mehr, wohl aber ein Kampf, ein gleichmäßiges Streben mit viel Freude. Oft merkt man: „Ich habe die Folgen bedacht, und die akute Neigung hat nachgelassen.“ Nicht die Oberfläche der Dinge sehen „da ist die angenehme Sache“, sondern merken: „Da ist jetzt Begehren nach einer Form, die morgen wieder anders ist. Das Begehren bleibt oder nimmt zu, und dann steht man mit einem großen Hunger da, und es ist nichts da zum Stillen, weil man nicht an die Wünsche der anderen gedacht hat.“

Der Weise fühlt sich sicher im Umgang mit Menschen

Ein solcher Weiser nun, ihr Mönche, erfährt schon zu Lebzeiten Wohl und Freude. Wenn ein Weiser in einer Versammlung Platz genommen hat oder am Straßenrand sitzt oder auf einem öffentlichen Platz, so reden die Leute über ihn. Wenn, ihr Mönche, der Weise aufgegeben hat, Lebendiges umzubringen, Nichtgegebenes zu nehmen, es aufgegeben hat, unrechten geschlechtli-

chen Verkehr zu pflegen, trügerische Rede aufgegeben hat, berauschende Getränke oder andere die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernde Mittel zu nehmen, aufgegeben hat, so denkt er: „Wenn die Leute mich meinen: dergleichen ist bei mir nicht zu finden, und man sieht, dass ich mich mit jenen Dingen nicht abgebe." Dies ist die erste Art von Wohl und Freude, die ein Weiser schon zu Lebzeiten erfährt.

Auch an anderer Stelle (D 16 I) nennt der Erwachte unter den fünf Vorteilen des Tugendhaften, der sich an die Einhaltung der Tugendregeln gewöhnt hat,
1. dass er anerkennende, erfreuliche Nachrede erfährt und
2. dass er, was für eine Versammlung er auch aufsuchen mag, sei es eine Versammlung von Menschen aus der Krieger- oder Brahmanenkaste oder von Hausleuten oder Asketen, sie mit freiem Antlitz, nicht mit verlegener Miene aufsuchen wird.

Der Tugendhafte und Weise hat schon so manchen Kampf bestanden – mit sich selber, hat aufkommende Neigungen zur Untugend überwunden. Er ist erfahren im Umgang mit sich und sieht auch bei anderen tugendhaftes und untugendhaftes Verhalten. Er ist nicht überheblich, weil er vorwiegend auf seine innere Reinheit achtet und weil er weiß, wie die Triebe ihn und andere ziehen und zerren, aber er weiß sich auf rechtem Wege. Dieses Wissen gibt ihm die Sicherheit seines Auftretens und verhindert, dass ihn etwas von außen Herankommendes nachhaltig kränken oder umwerfen kann. Er ist insofern unangreifbar von anderen. Er bewahrt sich die innere Reinheit, weil er weiß, dass sie die Vorbedingung ist für die Befreiung von allem Leiden. Solcherart ist die Zuversicht und Sicherheit des Weisen und Tugendhaften, die er auch dann empfindet, wenn er von der Bestrafung Untugendhafter durch den Staat – früher durch den König – erfährt:

Der Weise kennt keine Furcht vor Strafe

Weiter sodann, ihr Mönche, sieht der Weise, wie Könige einen Räuber, einen Verbrecher ergreifen lassen und mancherlei Strafen verhängen. Sie lassen ihn auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen, sie lassen ihm die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden, sie lassen den „Breitopf“ anwenden, die „Muschelschalen-Rasur“, den „Mund Rāhus“, den „glühenden Kranz“, die „Flammenhand“, die „Grasklingen“, das „Rindenkleid“, die „Antilope“, die „Fleischhaken“, die „Münzen“, das „Laugenpökeln“, den „Drehpflock“, den „zusammengerollten Strohsack“, sie lassen ihn mit siedendem Öl besprengen, werfen ihn den Hunden zum Fraß vor, lassen ihn lebendig pfählen und lassen ihm den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Dann denkt der Weise: „Um dieser üblen Taten willen lassen Könige einen Räuber, einen Verbrecher ergreifen und verhängen diese Strafen. Diese üblen Taten sind bei mir nicht zu finden, und man sieht, dass ich mich mit jenen Dingen nicht abgebe.“ Dies ist die zweite Art von Wohl und Freude, die ein Weiser schon zu Lebzeiten erfährt.

Der Weise ist von Gewissensängsten befreit

Weiter sodann, ihr Mönche, wenn der Weise auf einem Stuhl Platz genommen hat oder sich auf ein Lager hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, so sind es die guten Taten, die er früher getan – Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken –, die zu dieser Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, die Schatten der Gipfel hoher Gebirge um Sonnenuntergang über die Ebene kommen, über sie niedersinken, sie einhüllen, ebenso nun auch, ihr Mönche, sind es, wenn der Weise auf einem Stuhl Platz genommen oder sich auf ein Lager hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, die guten Taten, die er früher getan –, gutes Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken –, die um diese Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen. Da denkt, ihr Mönche, der Weise: „Nicht hab ich übel gewirkt, heilsam habe ich gewirkt, habe mir eine Zuflucht vor Gewissensängsten geschaffen. Übles habe ich nicht getan, grausam bin ich nicht gewesen, böse bin ich nicht gewesen. Bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, werde ich dorthin gehen, wo gutes Wirken, heilsames Wirken, Zuflucht vor Gewissensängsten Schaffen, Nicht-grausam-Sein, Nicht-böse-Sein hingelangen lässt. Er ist nicht bekümmert, trauert und klagt nicht, er weint nicht und schlägt sich nicht die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Das ist die dritte Art von Wohl und Freude, die ein Weiser schon zu Lebzeiten erfährt.

Die Gewissensreinheit, die Abwesenheit von Beklemmungen, Sorgen und Verfinsterungen kann verglichen werden mit einem von allem Gewölk befreiten, klaren Himmel. So klar und wolkenlos oft der Himmel ist, so ungetrübt und unverdunkelt ist das Gemüt durch Tugend. Und so wie über den von allem Gewölk völlig befreiten Himmel ein Glanz, ein Leuchten hinzieht, so geht aus der Gewissensreinheit innere Freudigkeit hervor. Der Mensch erlebt etwas völlig Neues. Wenn er vorher nur gelegentlich eine Genugtuung bei einer besonders guten Tat erlebt hatte, so erlebt der an Tugend Gewöhnte und im Mitempfinden mit den Wesen Fortgeschrittene eine durchgehende Helligkeit und Freudigkeit seines Gemüts, ein fast un-

unterbrochen ungetrübtes, heiteres Grundgefühl. Alles von ‘außen’ an ihn Herantretende erlebt er auf der Grundlage dieses hellen freudigen Gefühls, darum kann er durch kein trübes Erlebnis mehr stärker verletzt werden.

Dieses feine Gefühl, das sich bei jedem Menschen einstellt, der in der Tugend Fortschritte macht, gleichviel, ob es ihm bewusst oder unbewusst ist, verheißt der Erwachte ausdrücklich:

Ein solcher Mensch nun, an Tugend gewöhnt, kann nicht irgendwoher noch Gefahr erspähen, weil er ja in Tugend bewährt ist. Gleichwie etwa ein Kriegerfürst, wenn er den Feind niedergestreckt hat, nicht irgendwoher noch Gefahr erspähen kann, weil er ja tapfer gekämpft hat: Ebenso auch kann nun der Mensch, an Tugend gewöhnt, nicht irgendwoher noch Gefahr erspähen, weil er ja in Tugend bewährt ist. Durch die Erfüllung der heilenden Tugendsatzung empfindet er ein Glück der Tadelsfreiheit. (D 2)

Wer durch Erhellung seines Gemüts den Aufgang eines helleren, wohltuenden, ja, heiteren Grundgefühls bei sich beobachtet hat, der erkennt nun zwei Fundamente seiner Existenz: Neben seinem Umgang mit der Welt das stille Verbleiben bei seiner wohltuenden inneren Verfassung. Selbst wenn seine Gewohnheit ihn zunächst noch vorwiegend nach außen treibt zu dem Umgang mit den kommenden und gehenden Erscheinungen, so kehrt er doch immer häufiger zu sich selbst zurück. Immer deutlicher erfährt er, dass er die äußeren Dinge, die er sowieso nicht nach Wunsch bekommen kann und nie lange behalten kann, eigentlich gar nicht braucht, da seine feine innere Heiterkeit immer wie eine Heimat besteht. Immer deutlicher erfährt er bei sich, dass nichts sich mehr lohnt als die weitere Säuberung und Erhellung seines Inneren und dass nichts sicherer ist als das Weilen in dieser Helligkeit, die nicht vom Körper und nicht von der Welt kommt, sondern von der zunehmenden Befreiung von allem aus früherem Wahn und Irrtum geschaffenen, angedichteten inneren dunklen Drang.

Darüber sagt einer, der diese Entwicklung an sich erfahren hat, *Wilhelm von Humboldt:*

Unabsehbar ist der Gewinn an Größe und Schönheit,
welchen der Mensch einerntet, wenn er unaufhörlich
dahin strebt, dass sein inneres Dasein
immer den ersten Platz behaupte,
dass es immer der erste Quell
und das letzte Ziel alles Wirkens sei
und alles Körperliche und Äußere
nur Hülle und Werkzeug desselben sei.

Im gleichen Sinn sagt *Schopenhauer* von dem helleren Grundgefühl, das aus Tugend und Mitempfinden mit anderen Wesen hervorgeht:

Moralische Trefflichkeit beglückt unmittelbar,
indem sie tiefen Frieden des Innern
und beruhigte Stimmung gibt.

Der Tugendhafte merkt, dass das erwachsene Wohl nicht durch äußere Umstände bedingt ist, dass es einfach eine Folge der reineren Beschaffenheit seines Herzens ist und dass es so lange bei ihm bleibt, wie er sich die Reinheit des Herzens bewahrt, und dass dieses Wohl zunimmt in dem Maß, wie er sein Herz noch weiterhin läutert.

Als weitere Vorteile des Tugendhaften nennt der Erwachte, dass er nicht wirren Geistes sterben wird und dass er bei Versagen des Körpers nach dem Tod auf himmlische Bahn gelangt, in himmlische Welt (D 16 I). Das Letztere wird auch in unserer Lehrrede dem Tugendhaften verheißen.

Der Weise gelangt nach dem Tod in himmlische Welt

Ein solcher Weiser nun, ihr Mönche, der in Taten gut gewandelt, in Worten gut gewandelt, in Gedanken gut

gewandelt ist, gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, auf gute Bahn, in himmlische Welt. Wenn man zu Recht von irgendetwas sagen wollte: „Jenes ist äußerst erwünscht, äußerst willkommen, äußerst angenehm“, dann mag man es mit Recht von himmlischer Welt sagen: „äußerst erwünscht, äußerst willkommen, äußerst angenehm“, so sehr sogar, dass es schwer ist, ein Gleichnis für das Wohl und die Freuden himmlischer Welt zu finden. –

Auf diese Worte wandte sich einer der Mönche an den Erhabenen und fragte:

Kann man aber, o Herr, ein Gleichnis geben? – Man kann es, Mönch –, sprach der Erhabene.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Weltkaiser sieben Juwelen und vier Vermögen besäße und auf Grund dessen Wohl und Freude fühlte.

Was sind die sieben Juwelen? Da erscheint einem König an einem Uposathatag, am Vollmond, wenn er, gebadet bis zum Scheitel, in den oberen Palastbereich hinaufsteigt, um die Uposatha-Regeln zu befolgen, das himmlische Radjuwel mit seinen tausend Speichen, seinem Reifen und seiner Nabe, in jeder Hinsicht vollständig. Wenn er es erblickt, sagt sich der König: „Ich habe reden hören, wenn einem König an einem Uposathatag, am Vollmond, wenn er, gebadet bis zum Scheitel, in den oberen Palastbereich hinaufsteigt, um die Uposatha-Regeln zu befolgen, das himmlische Radjuwel mit seinen tausend Speichen, seinem Reifen und seiner Nabe, in jeder Hinsicht vollständig, erscheint, dann wird jener König ein Weltkaiser. Bin ich jetzt ein Weltkaiser?“

Dann erhebt sich der König von seinem Sitz, nimmt ein Wassergefäß in die linke Hand, besprengt das Radjuwel mit der rechten Hand und sagt: „Es rolle dahin,

das liebe Radjuwel; den Sieg erringend, lauf es dahin, das liebe Radjuwel!“ Da ist denn, ihr Mönche, das Radjuwel nach Osten gezogen und gleich hinterher jener König mitsamt seinem vierfachen Heerbann. In welchem Lande nun aber das Radjuwel still stand, da ließ jener König sein Lager aufschlagen mitsamt seinem vierfachen Heerbann. Die aber in den östlichen Gegenden auch Könige waren, die sind nun an jenen König herangetreten und haben gesprochen: „Sei gegrüßt, o großer König, sei willkommen, o großer König: dein ist es, großer König, gebiete hier, großer König!“ Jener König gibt dies zur Antwort: „Kein Wesen ist zu töten, Nichtgegebenes ist nicht zu nehmen, kein unrechter geschlechtlicher Verkehr ist zu pflegen, nicht trügerisch ist zu reden, berauschende Getränke oder andere die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernde Mittel sind zu meiden, nach Verdienst aber sollt ihr genießen.“ Und die Könige in der östlichen Richtung unterwarfen sich dem Kaiser. Dann taucht das Radjuwel in den östlichen Ozean ein und taucht wieder auf – und ist nach Süden, Westen und Norden gezogen – der Weltkaiser gab überall die fünf Tugendregeln, und die Könige unterwarfen sich dem Kaiser.

Wenn nun das Radjuwel über die Erde bis zum Rand des Ozeans gesiegt hat, kehrt es in die königliche Hauptstadt zurück und bleibt zuhäupten des Richterstuhls jenes Königs stehen, die Augen wie blendend, den Schlosshof mit Glanz übergießend. So ist das Radjuwel, das einem Weltkaiser erscheint.

Weiter sodann erscheint dem Weltkaiser das Elefantenjuwel, ganz weiß, sieben Ellen hoch, mit übernatürlichen Kräften durch die Luft fliegend, der König der Elefanten mit dem Namen „Uposatha“. Als er ihn gesehen, ist jenem König das Herz aufgegangen: „Es wä-

re wunderbar, den Elefanten zu reiten, wenn er sich zähmen ließe!“ Da hat sich nun dieses Elefantenjuwel auf gleiche Weise, wie sonst ein edler Elefantenhengst in langer Übung wohlgezähmt wird, auch bändigen lassen. Und es war einmal, dass der Weltkaiser, als er das Elefantenjuwel prüfen wollte, ihn am Morgen bestieg und, nachdem er die ganze Erde bis zum Rand des Ozeans durchquert hatte, dann in die königliche Hauptstadt zurückgekehrt ist, um das Frühstück einzunehmen. So ist das Elefantenjuwel, das einem Weltkaiser erscheint.

Weiter sodann ist jenem König das Pferdejuwel zugeführt worden, ganz weiß, mit rabenschwarzem Kopf, mit einer Mähne wie Muñja-Gras, mit übernatürlichen Kräften, durch die Luft fliegend, der König der Pferde mit dem Namen „Valāhaka“. Als er ihn gesehen, ist jenem König das Herz aufgegangen: „Es wäre wunderbar, das Pferd zu reiten, wenn es sich nur zähmen ließe.“ Da hat sich nun dieses Pferdejuwel in gleicher Weise, wie sonst ein edler Rossehengst in langer Übung wohlgezähmt wird, auch bändigen lassen. Und es war einmal, dass der Weltkaiser, als er das Rossejuwel prüfen wollte, es am Morgen bestieg und, nachdem er die ganze Erde bis zum Rand des Ozeans durchquert hatte, in die königliche Hauptstadt zurückkehrte, um das Frühstück einzunehmen. So ist das Pferdejuwel, das einem Weltkaiser erscheint.

Weiter sodann ist jenem König das Perlenjuwel gebracht worden. Das Perlenjuwel ist ein schöner Beryll von größter Lupenreinheit, achtfacettig und wohlgespalten. Der Glanz des Perlenjuwels verbreitet sich eine ganze Meile im Umkreis. Es war einmal, da hat jener König, um dieses Perlenjuwel zu erproben, den viermächtigen Heerbann versammelt, die Perle am

Heeresbanner aufgepflanzt und ist im Dunkel einer finsteren Nacht ausgerückt. Wo aber am Weg Dörfer gelegen waren, da hat man bei diesem Glanz die Arbeit aufgenommen, vermeinend, dass es Tag sei. So ist das Perlenjuwel, das einem Weltkaiser erscheint.

Weiter sodann ist von jenem König das Frauenjuwel entdeckt worden, schön, anmutig, liebenswürdig, im Besitz höchster Schönheit des Aussehens, weder zu groß noch zu klein, weder zu schlank noch zu kräftig, weder zu dunkel noch zu hell, menschliche Schönheit übertreffend, an himmlische Schönheit heranreichend. Da war denn bei diesem Frauenjuwel der Körper so anzufühlen wie etwa feine Baumwolle oder feiner Daunenflaum. Da war bei diesem Frauenjuwel der Leib in kühler Zeit warm und in warmer Zeit kühl. Von ihrem Körper ging ein Duft wie von Sandelholz aus und von ihrem Mund der Duft von Lotusblumen. Dieses Juwel von einer Frau ist vor dem König aufgestanden und hat nach ihm sich hingelegt. Sie war darauf aus zu dienen, hat angenehmes Verhalten und liebliche Rede. Da sie dem König niemals untreu war, nicht einmal in Gedanken, wie hätte sie ihm da körperlich untreu sein können? So ist das Frauenjuwel, das einem Weltkaiser erscheint.

Weiter sodann erscheint dem Weltkaiser das Juwel eines Verwalters. Dieser Mann hat durch das Verdienst seines Wirkens das himmlische Auge, wodurch er verborgene Schätze zu sehen vermag, sowohl mit Eigentümer als auch ohne. Der ist an den König herangetreten und hat gesagt: „Majestät, verweile unbeschwert. Ich werde mich um Eure Geldangelegenheiten kümmern.“ Es war einmal, da hat der Weltkaiser, um dieses Verwalterjuwel zu prüfen, ein Boot bestiegen, ist auf den Gangesfluss hinausgefahren und hat in der

Flussmitte zum Verwalterjuwel gesagt: „Ich brauche Gold und Goldbarren, Verwalter.“ – „Dann, Majestät, lass das Boot in Richtung eines der Ufer steuern.“ – „Verwalter, ich brauche Gold und Goldbarren eigentlich genau hier.“ – Da tauchte das Verwalterjuwel beide Hände ins Wasser und zog einen Topf voller Gold und Goldbarren herauf, und er sagte zum Weltkaiser: „Ist dies genug, Majestät? Ist damit Genüge getan, genug gegeben?“ – „Dies ist genug, Verwalter, es ist damit Genüge getan, genug gegeben.“ – So ist das Verwalterjuwel, das einem Weltkaiser erscheint.

Weiter sodann erscheint dem Weltkaiser das Beraterjuwel, weise, besonnen und scharfsinnig, fähig, den Weltkaiser dazu zu bewegen, das zu unterstützen, was unterstützenswert ist, das zurückzuweisen, was zurückgewiesen werden sollte, und das durchzusetzen, was durchgesetzt werden sollte. Er tritt an den Weltkaiser heran und sagt: „Majestät, verweile unbeschwert. Ich werde für Euch regieren.“ So ist das Beraterjuwel, das einem Weltkaiser erscheint. Dies sind die sieben Juwelen, die ein Weltkaiser besitzt.

Was sind die vier Vermögen? Da ist ein Weltkaiser gut aussehend, anmutig und liebenswürdig, im Besitz höchster Schönheit des Aussehens, und er übertrifft andere Menschen darin. Dies ist das erste Vermögen, das ein Weltkaiser besitzt.

Weiter sodann lebt ein Weltkaiser lange und hält lange durch, und er übertrifft andere Menschen darin. Dies ist das zweite Vermögen, das ein Weltkaiser besitzt.

Weiter sodann ist ein Weltkaiser frei von Krankheit und Leiden, hat eine gute Verdauung, ist weder zu kühl noch zu warm, und er übertrifft andere Menschen

darin. Dies ist das dritte Vermögen, das ein Weltkaiser besitzt.

Weiter sodann ist ein Weltkaiser den Brahmanen und Bürgern lieb und angenehm. So wie ein Vater seinen Kindern lieb und angenehm ist, so ist auch ein Weltkaiser den Brahmanen und Bürgern lieb und angenehm. Auch sind Brahmanen und Bürger einem Weltkaiser lieb und angenehm. So wie Kinder einem Vater lieb und angenehm sind, so sind auch Brahmanen und Bürger einem Weltkaiser lieb und angenehm. Einst fuhr ein Weltkaiser in einem Vergnügungspark mit seinem vierfachen Heerbann umher. Da gingen Brahmanen und Bürger zu ihm hin und sagten: „Majestät, fahr langsam, so dass wir dich länger sehen können.“ Und auch er sagte zu seinem Wagenlenker: „Wagenlenker, fahr langsam, so dass ich die Brahmanen und Bürger länger sehen kann.“ Dies ist das vierte Vermögen, das ein Weltkaiser besitzt. Das sind die vier Vermögen, die ein Weltkaiser besitzt.

Was meint ihr, ihr Mönche, würde ein Weltkaiser Wohl und Freude empfinden, wenn er auch nur ein Juwel besäße, von sieben Juwelen und den vier Vermögen ganz zu schweigen? – Gewiss, o Herr. –

Da hob der Erhabene einen kleinen, handgroßen Stein auf und wandte sich an die Mönche: Was meint ihr wohl, Mönche, was ist größer, dieser kleine handgroße Stein, den ich da habe, oder der Himālaya, der König der Gebirge? –

O Herr, von geringer Größe ist dieser kleine, handgroße Stein, den der Erhabene da hat. Gegenüber dem Himālaya, dem König der Gebirge, kann er nicht gezählt, nicht gerechnet, nicht verglichen werden. –

Ebenso nun auch, ihr Mönche, zählt das Wohl und die Freude nicht, die ein Weltkaiser empfinden würde,

wenn er die sieben Juwelen und die vier Vermögen besäße, gegenüber dem himmlischen Wohl und Glück, es kann damit nicht verglichen werden.

Wenn ein solcher Weiser vielleicht irgendwann einmal, im Verlauf langer Zeiten, Menschentum erwirbt, so ist es ein hoher Stand, in dem er wiedergeboren wird, wie der von wohlhabenden Fürsten oder von wohlhabenden Brahmanen oder von wohlhabenden Bürgern – in einer Familie, die reich ist, von großem Reichtum, mit großem Besitz, mit Gold und Silber im Überfluss, mit Guthaben und Vermögen im Überfluss, mit Geld und Getreide im Überfluss. Er ist gut aussehend, anmutig und liebenswert, im Besitz höchster Schönheit des Aussehens. Er bekommt Essen, Trinken, Kleidung, Fahrzeuge, Schmuck, Duftstoffe und Salben, Bett, Unterkunft und Licht. Und er wirkt gut in Taten, Worten und Gedanken. Und hat er in Taten, Worten und Gedanken gut gewirkt, so gelangt er nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf gute Lebensbahn, wieder in himmlische Welt.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Würfelspieler auf den ersten Wurf großen Reichtum gewinnt. Und doch ist ein glücklicher Wurf wie jener geringfügig. Es ist ein weitaus glücklicherer Wurf, wenn ein Weiser, der in Taten, Worten und in Gedanken gut gewirkt hat, bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, aufwärts, auf gute Bahn, in himmlische Welt gelangt.

Damit ist der Zustand, das Wohl der Weisen vollständig beschrieben. –

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

Wer immer das Niveau der Himmelswelt in sich verwirklicht hat, kann gewiss sein:

Hienieden freut er sich – drüben freut er sich – an beiden Orten freut sich, wer verdienstvoll wirkt, er freut sich, wenn er die Reinheit seines Handelns überblickt. Hienieden freut er sich, drüben freut er sich, an beiden Orten freut sich, wer verdienstvoll wirkt. „Verdienstvoll hab ich gewirkt“, so freut er sich, und größer noch wird seine Freude, wenn er auf den glücklichen Weg gelangt. (Dh 16-18)

Deshalb sagt der Erwachte:

Gleichwie, Mönche, wenn man einen vollkommenen Würfel in die Höhe wirft und er da, wo er auch immer zum Stehen kommt, fest stehen bleibt, so auch, Mönche, gelangen die Wesen wegen Ausbildung in der Tugend, wegen Erhellung des Gemütes, wegen Vervollkommnung der rechten Anschauung bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf den guten Gang, in himmlische Welt. (A III,116)

Um das Menschen unfassbare Wohl in himmlischen Welten verständlich zu machen, schildert der Erwachte das größte im Menschenleben denkbare Wohl, den Reichtum an innerer und äußerer Schönheit einschließlich einer lieben Frau, außerirdischer Bewegungsmittel und nie versiegenden geldlichen Reichtums, Macht und fähiger Mitarbeiter und sagt: Dieses große Wohl ist ein Nichts gegenüber himmlischem Wohl und Glück. Denn:
Das Leben in himmlischen Welten dauert unvergleichlich länger als irdisches Leben, und es ist nicht überschattet von Alter und Krankheit.
Die himmlischen Wesen kennen nicht das Leiden körperlicher Geburt, keine neunmonatige Entwicklung des Leibes, sondern erscheinen in himmlischer Welt bereits im Vollbesitz ihrer übermenschlichen leiblichen und geistigen Kräfte.
Sie können sich mit Gedankenschnelle bewegen.
Um sich herum erleben sie nur Glück und Harmonie und Freundlichkeit. Ihre Lebenszeit ist unvorstellbar lang. Die

normale Lebensdauer schon der niedersten Götter wird in den Pālitexten mit umgerechnet neun Millionen Erdenjahren angegeben. Daher vergessen die Götter meist die Todesangst und haben ein Lebensgefühl der Sicherheit.
Die Welt um sie herum ist paradiesisch.
Spannungen, Spaltungen, Zerwürfnisse, Rivalität, Streit und die damit verbundenen Feindschaften, Vereinsamungen, Verbitterungen gibt es bei den Göttern nicht. Das Lebensklima ist dort heiteres Wohl. Hochherzigkeit, Tugend, die wir auf Erden als seltenen Vorzug preisen, ist bei den Göttern das Gewohnte.
Bei den Göttern sind die Gedanken offenbar, es gibt keine Heuchelei und Heimlichkeit. Bis zu einem gewissen Grad durchschauen sie auch die Herzen der Menschen, kennen etwas von deren karmischer Vergangenheit und wissen um einige künftige Entwicklungen. Sie leben also psychenunmittelbarer und sind insoweit weiser.

Neben der Überzahl der *weltzugewandten* himmlischen Wesen, die glückstrunken dahinleben, bei der steten Veränderlichkeit wieder vom Absturz bedroht, gibt es in den höheren himmlischen Welten auch die *weltabgewandten Götter,* die dem höchsten Ziel entgegengehen. Diese weltabgewandten Wesen gehen unter feinfühligen und rücksichtsvollen Wesen den Weg des stillen Weisen in einer Welt, der Stille und Friede nicht so fremd sind wie der unsrigen, dabei frei von der Notdurft, die der grobmaterielle Körper zu jeder Stunde mit sich bringt.

Wenn man in der Ausdrucksweise der Würfelspieler – wie sie der Erwachte in unserer Lehrrede heranzieht – irgendetwas als glücklichen Wurf bezeichnen kann, so ist es der durch Tugend ermöglichte Aufstieg in himmlische Welten, der sich derart lohnt. Die Tugend macht sich bezahlt, würden wir Heutigen sagen. Das dadurch gewonnene Wohl übertrifft alles nur ausdenkbare Wohl in der Menschenwelt.

Den Weisen begleitet dieses Wohl auf seinem Weg durch die vier Sicherheitsgrade zum höchsten Wohl, dem Heilsstand, der unverletzbaren Unverletztheit, dem Nirvāna.

EINZIG VON INNEREM WOHL BEGLÜCKT
(Bhaddekaratta-Sutta)
131. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Bhadda (glücklich), *eka* (allein oder einzig), *ratta* (Partizip zu *raññati*) = strahlend sein.
Die folgenden Verse (in der Übersetzung von Fritz Schäfer) sind das Thema von M 131-134.

Vergang'nem hängt er nicht mehr nach;
auf Künftiges setzt er nicht mehr.
Vergang'nes, das ist abgetan;
Zukünft'ges noch nicht angelangt.

Doch was jetzt eben da aufsteigt,
das ist es, was er klaren Blicks durchschaut;
nicht hingerissen, unverstört,
entlarvt er es und hält den Anblick fest:

„Jetzt gilt's zu wirken voller Kraft;
wer weiß, ob morgen kommt der Tod.
Ist nicht in jedem Augenblick
Kampf mit des Todes großem Heer?“

Wer glühend-ernst so ausharrt und
bei Tag und Nacht nicht weicht,
einzig von innerem Wohl beglückt,
gestillt und weise wird er so.

Vergang'nem hängt er nicht mehr nach: nicht den fünf Zusammenhäufungen: So waren einst Form – Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität – programmierte Wohlerfahrungssuche – daran findet er keine Befriedigung.

Auf Künftiges setzt er nicht mehr: So will ich einst die fünf Zusammenhäufungen haben – daran findet er keine Befriedigung.
Bei Gegenwärtigem nicht hingerissen: Der Heilsgänger betrachtet die fünf Zusammenhäufungen nicht als Ich.

ĀNANDO:
EINZIG VON INNEREM WOHL BEGLÜCKT
132. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Ānando berichtete den Mitmönchen die Verse aus M 131 mit Erklärung.

MAHĀKACCHĀNO
EINZIG VON INNEREM WOHL BEGLÜCKT
133. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Eine Gottheit fragte den Mönch Samiddhi nach den Versen *Einzig von innerem Wohl beglückt.* Der Mönch fragte den Erwachten, der ihm die Verse nannte, die der Mönch Mahākacchāno dann erklärte:

Wie hängt man Vergang'nem nach?
So waren einst die Augen / der Luger, so die als außen erfahrenen Formen; so die Ohren / der Lauscher, so die als außen erfahrenen Töne; so die Nase / der Riecher, so die als außen erfahrenen Düfte; so die Zunge / der Schmecker, so die als außen erfahrenen Säfte, so der Körper / der Taster, so die als außen erfahrenen Tastungen.
So wird die programmierte Wohlerfahrungssuche mit Wunschesreiz (chandarāga) daran gebunden. Und weil die programmierte Wohlerfahrungssuche mit Wunschesreiz daran gebunden ist, befriedigt man sich dabei, und weil man sich dabei befriedigt, hängt man Vergangenem nach.
Siehe M 138: *Die programmierte Wohlerfahrungssuche geht den Formerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Formerscheinungen an, bindet sich daran, wird von den Formerscheinungen fesselverstrickt.*

Wie hängt man nicht Vergang'nem nach? Die programmierte Wohlerfahrungssuche wird nicht mit Wunschesreiz an Auge / Luger, Formen usw. *gebunden.*
Siehe M 143: *Nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche an das Auge (mit dem innewohnenden Luger) gebunden sein.*

Wie setzt man auf Künftiges?

So sollen einst sein die Augen / der Luger, so die als außen erfahrenen Formen.....
so sehnt sich das Herz (citta[213]) nach der Erlangung des Unerlangten, und weil das Gemüt (ceto) sich danach sehnt, sucht es dabei Befriedigung, und weil man dabei Befriedigung hat, setzt man auf Künftiges.

Wie setzt man nicht auf Künftiges? Das Herz sehnt sich nicht nach Erlangung des Unerlangten.

Wie wird man bei gegenwärtig aufsteigenden Dingen hingerissen, verstört / besiegt? Auge / Luger und Form steigen auf... und die programmierte Wohlerfahrungssuche wird daran gebunden. Weil die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden ist, befriedigt man sich dabei, und weil man sich befriedigt, wird man bei gegenwärtig aufsteigenden Dingen hingerissen, verstört / besiegt.

Wie wird man bei gegenwärtig aufsteigenden Dingen nicht hingerissen, verstört / besiegt? Auge / Luger und Form steigen auf....und die programmierte Wohlerfahrungssuche wird nicht daran gebunden. Weil die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht daran gebunden ist, befriedigt man sich nicht dabei, und weil man sich nicht befriedigt, wird man bei gegenwärtigen Dingen nicht hingerissen, verstört / nicht besiegt.

---

[213] die programmierte Wohlerfahrungssuche (mano-viññāna) wirkt in der Gegenwart und Vergangenheit, citta/ceto in der Zukunft.

LOMASAKANGIYO:
EINZIG VON INNEREM WOHL BEGLÜCKT
134. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Ein Göttersohn berichtet dem Mönch Lomasakangiyo, dass der Erwachte den Göttern der Dreiunddreißig diese Verse gesagt hat. Der Erwachte bestätigt dies und wiederholt sie.

KARMA - ERLÄUTERUNGEN
Früchte unterschiedlichen Wirkens
135. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Vorbemerkung

Karma ist in der Lehre des Erwachten ein Begriff, der das Konzept, das gesamte Leitprogramm der Existenz überhaupt ausdrückt: Dasein mit allem, was es bedeutet und enthält – und das ist unendlich mehr als der von der Naturwissenschaft betrachtete „Kosmos“ -, ist nichts anderes als Karma: Wirken und Wirkung zugleich. Das Wort „Dasein“ im Sinne von einem da bestehenden Sein gibt es in der Sprache des Buddha nicht. Das oft mit „Dasein“ wiedergegebene Pāliwort ‚*bhava*‘ müssen wir mit ‚Werden‘ übersetzen; und das heißt: Ununterbrochen fließen Wirkungen früheren Wirkens heran als die erfreulichen oder schmerzlichen Erscheinungen, die gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet und bedacht werden. Auf diese ununterbrochen herantretenden Wirkungen früheren Wirkens reagieren wir wiederum ununterbrochen mit weiterem Wirken, das wiederum Wirkungen bewirkt. Unser Leben besteht aus nichts anderem als aus dem ununterbrochenen Hinnehmen von Begegnungen mit Menschen und Dingen, mit Überraschungen und Enttäuschungen, die als Wirkungen unseres früheren Wirkens kommen – und aus einem ununterbrochenen Reagieren darauf, also Wirken mit weiteren Gedanken, Worten und Taten.

Die aus dieser Wahrheit folgenden Einsichten waren in früheren Zeiten, als der naturwissenschaftliche Einfluss sich noch nicht so durchgesetzt hatte, den Menschen viel mehr gegenwärtig. Man sprach vom Leben als einer „Flucht der Erscheinungen“, dem Kommen und Gehen, das durch den Tod nicht endet und dessen nachtodliche Qualität bestimmt wird durch das jetzige Tun und Lassen des Menschen bei den ununterbrochenen Begegnungen.

Alle großen Religionsstifter und Heilslehrer haben ihre

Wahrnehmung über die normalen menschlichen Horizonte mehr oder weniger weit hinaus erstreckt, und sie alle berichten von dem gleichen Gesetz, für das in der Sprache des Buddha das Wort „karma“ steht und das in der christlichen Lehre ausgedrückt wird: *denn was der Mensch sät, das wird er ernten.* (Gal. 6,7)

Aber unter dem Einfluss des mechanistischen Weltbilds sind die Dinge, die tausend Gegenstände in den Vordergrund getreten, sind zwischen den Menschen und das Leben getreten, haben seine Aufmerksamkeit auf sich gezogen, so dass er heute immer weniger an Saat und Ernte denkt, obwohl sein Leben nichts anderes ist als handeln und erleiden – und das ist säen und ernten.

Das Wort „karma“ bedeutet „Wirken“ und zugleich auch „Wirkung“, zumal beides nicht voneinander getrennt werden kann: jedes Wirken hat eine genau entsprechende Wirkung. [214]

Der normale Mensch weiß nicht, dass er mit all seinem Erleben wie in einem Wahntraum *(avijjā)* lebt und dass er diesen Wahntraum, diese durch Wirken eingebildete ständige Begegnung mit Umwelt, gerade durch sein Reagieren auf das jeweils Begegnende, durch seine Auseinandersetzung damit, immer nur fortsetzt. Sein Handeln an der ihm erscheinenden Umwelt ist sein Wirken, und die Art, wie dann die Umwelt ihm erscheint, ist die Wirkung aus seinem Wirken. Insofern ist unser gesamtes Welterlebnis samt etwaigen Krisen oder Katastrophen oder blühenden Entwicklungen immer nur Frucht des Wirkens. Die Gesamtheit unseres Wirkens - im Tun und im bewussten Unterlassen - zwischen gut und schlecht und die Gesamtheit unseres Erlebens und Erleidens zwischen Glück und Leid ist karma. Die gesamte Existenz ist karma. In diesem

---

214 In den Unterweisungen des Buddha wird die Wirkung des Wirkens als Frucht *(phala)* bezeichnet oder als das Ausreifen *(vipāka).* - Aber die Wirkung wird meistens ganz ebenso wie das Wirken mit „karma“ bezeichnet. - Im populären westlichen Sprachgebrauch hat sich die Bedeutung sogar auf die Seite der Wirkung verlagert und Karma ist zu einer Art Ersatz für „Schicksal“ geworden.

Sinn erklärt der Erwachte (S 12,37) zum Beispiel, dass unser gegenwärtiger Körper „altes“ Karma sei, also die Wirkung aus dem Wirken in früheren Leben, und dass dagegen unser jetziges Tun und Lassen im Denken, Reden und Handeln „neues“ Karma sei, also ein neues Wirken, das später Wirkungen nach sich zieht.

Wie eng dieser Zusammenhang ist, das drückt der Erwachte geradezu programmatisch aus (M 57):

Folgende vier Wirkensweisen, ihr Freunde, habe ich selbst mit übersinnlicher Wahrnehmung erfahren und zeige sie auf. Welche vier?
1. Es gibt da, ihr Freunde, dunkle Wirkensweise, die dunkle Wirkung zur Folge hat.
2. Es gibt da, ihr Freunde, helle Wirkensweise, die helle Wirkung zur Folge hat.
3. Es gibt da, ihr Freunde, dunkel-helle Wirkensweise, die dunkel-helle Wirkung zur Folge hat.
4. Es gibt da, ihr Freunde, eine Wirkensweise, die weder dunkel noch hell ist und weder dunkle noch helle Wirkung zur Folge hat, eine Wirkensweise, die zur Beendigung alles Wirkens hinführt.

1. Was ist das aber für ein Wirken, das dunkel ist und dunkle Folge hat?

Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder belastend und beschwerend. Und weil er immer wieder in Taten, Worten und Gedanken beschwerend wirkt, so gelangt er in beschwerhafter Welt wieder zum Dasein. Und ist er in beschwerhafter Welt wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn be schwerhafte Berührungen. Von beschwerhaften Berührungen getroffen, fühlt er beschwerhaftes Gefühl, einzig schmerzhaft, gleichwie etwa höllische Wesen. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Der Wiedergeborene wird von Berührungen getroffen. Darum sage ich: „Erbe des Wirkens

sind die Wesen.“ Das nennt man dunkles Wirken, das dunkle Folge hat.

2. Was ist das aber für ein Wirken, das hell ist und helle Folge hat?

Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder ganz ohne die Wesen zu beschweren. Und da er immer wieder in Taten, Worten und Gedanken ohne zu beschweren wirkt, so gelangt er in beschwernisfreier Welt wieder zum Dasein. Und ist er in beschwernisfreier Welt wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn beschwernisfreie Berührungen. Von beschwernisfreien Berührungen berührt, fühlt er beschwernisfreies Gefühl, einzig beglückend, gleichwie etwa strahlende Götter. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Der Wiedergeborene wird von Berührungen getroffen. Darum sage ich: „Erbe des Wirkens sind die Wesen.“ Das nennt man helles Wirken, das helle Folgen hat.

3. Was ist das aber für ein Wirken, das dunkel-hell ist und dunkel-helle Folge hat?

Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder bald beschwerend und belastend, bald ganz ohne die Wesen zu beschweren. Und wirkt er in Gedanken, Worten und Taten bald beschwerend und belastend, bald ganz ohne die Wesen zu beschweren, so gelangt er in einer Welt mit und ohne Beschwernis wieder zum Dasein. Und ist er in einer Welt mit und ohne Beschwernis wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn beschwerhafte und beschwernisfreie Berührungen. Von beschwerhaften und beschwernisfreien Berührungen getroffen, fühlt er beschwerhaftes und beschwernisfreies Gefühl, beglückend und schmerzhaft gemischt, gleichwie etwa bei Menschen, manchen Göttern und manchen Geistern. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Den Wiedergeborenen treffen Berührungen. Darum sage ich: „Erbe des Wirkens sind

die Wesen." Das nennt man dunkel-helles Wirken, das dunkel-helle Folge hat.

4. Was ist das aber für ein Wirken, das weder dunkel noch hell ist und weder dunkle noch helle Folge hat, Wirken, das zur Wirkensversiegung führt?

Was das Wirken betrifft, das dunkel ist und dunkle Folge hat - und das hell ist und helle Folge hat und das dunkel-hell ist und dunkel-helle Folge hat - die Absicht, solches Wirken aufzugeben, das wird ein weder dunkles noch helles Wirken genannt, das weder dunkle noch helle Folge hat, ein Wirken, das zur Wirkensversiegung führt.

Das ist die universale Wirkung des Karmagesetzes. Alle deine Wahrnehmungen, alles was du zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu tasten glaubst an Schmerzlichem und an Erfreulichem, das ist Ernte und ist Wirkung aus deinem früheren Wirken. Dein vorheriges Tun und Lassen in Gedanken, Worten und Werken ist es, das jede kleinste und größte Einzelheit dieses jetzigen Lebenstages geschaffen und geformt hat. Es gibt gar keine andere Herkunft. So sagt *Heinrich Zimmer*:

Mit der Qualität unseres Tuns - ob trüb oder licht, ichversessen oder vom Ich gelöst - bestimmen wir uns stündlich neu. Indem wir in dieser oder jener Richtung zu uns Ja sagen, zu unserem Dumpfen oder Hellen, vollstrecken wir uns zu dieser oder jener Daseinsform. Solche Entscheidungen, allstündlich neu gehäuft, ergaben unsere gegenwärtige Person mit ihren Qualitäten, ihren Möglichkeiten und Grenzen. Sie bestimmen noch weiterwirkend und ständig um neue vermehrt unsere Zukunft: die Physiognomie und das Schicksal, das wir haben werden. Ihre bestimmende Macht reicht bis in Haarfarbe und Nasenform, in Krankheiten und Erfolge, in Lebensdauer und Erkenntnisreife. Sie erklärt das alles in seinem spezifischen So-sein; sie bildet und erklärt die Individuation. Wir sind in allem unsere persönlichste Erbschaft; kein anderer als wir

selbst verantwortet unsere Individuation; in Akten ohne Zahl bewusst und unbewusst haben wir sie gewollt und gewählt.

Der Grad der Schrecknisse unseres Erlebens ist identisch mit dem Grad, in dem wir abgewichen sind von dem moralischen Gesetz in uns, und das heißt: von dem Erbarmen mit allen lebenden Wesen und von der Wahrhaftigkeit gegen uns und gegen den Nächsten. Und wer da begriffen hat, dass all unser sogenanntes Wahrnehmen nur ein Erzeugen und Projizieren ist, dass all unsere erlebten Leiden und Freuden, eben unsere Bewusstwerdungen, nicht kommen von einer „Welt“, sondern von uns selbst, dass also unser sogenanntes „Schicksal“ in Wahrheit unser eigenes Schaffsal ist – wer das begriffen hat, der begreift auch, dass die Qualitäten unserer Wahrnehmungen identisch sind und sein müssen mit unseren eigenen Qualitäten, da ja immer das Erzeugnis genau nach seinem Erzeuger ist: gemäß jenem allwirkenden Gesetz von der Kausalität, von der Artgleichheit von Ursache und Wirkung.

Soweit wir in unserem Tun und Lassen die in der Wahrnehmung erscheinenden anderen Lebewesen, die ebenso wie wir Wohl suchen, Wehe fliehen, mit Rücksichtslosigkeit, Ärger oder Egoismus behandeln, so weit werden uns Wahrnehmungen auftauchen, in welchen uns Lebewesen mit Rücksichtslosigkeit, Ärger, Egoismus, Antipathie begegnen werden, werden wir Schmerzliches erleben. Soweit wir aber in unserem Tun und Lassen den anderen Lebewesen, die ebenso wie wir Wohl suchen, Wehe fliehen, mit Verständnis, Rücksicht und Fürsorge begegnen, so weit werden Wahrnehmungen auftauchen, in denen uns Rücksicht, Fürsorge und Verständnis begegnen wird.

So ist karma Wirken und Wirkung. Wo gewirkt wird, dahin kommt die Wirkung zurück; wie gewirkt wird: wohlwollend, unachtsam oder übelwollend - so wird auch die davon zurückkommende Wirkung zu empfinden sein: wohltuend oder schmerzlich, freundschaftlich oder feindlich. Alles Erlebte ist Schöpfung, und es ist kein anderer Schöpfer als unser Wirken.

So sagt *Heinrich Zimmer*:

Karman meint Wahlverwandtschaft als wirkende Anziehung - waltend zwischen dem Lebensgehalt früheren Daseins und der Lebensgestalt in folgendem. Dieses karmische „Tun“ ist Gestaltung der Form künftigen Lebens durch Verhalten im gegenwärtigen. Man wird einmal, wenn der Tod die Freiheit gibt, zu dem, was man in seinen Regungen (außen wie innen) bejahte und an sich großzog. Zerbricht die Form groben Stoffes, die das Leben in uns umgab, so sucht es als neue die seinen Regungen wahlverwandte. Wer das Tier in sich liebte, wird endlich Tier; göttlich wird, wer Göttliches in sich groß machte. Wir sind, was altes Tun aus uns machte. Alle Form des Lebens – Anlage wie Schicksal – ist selbstgewolltes Verhängnis.

Wo wir uns als Menschen in der Begegnung und Auseinandersetzung mit unserer Umwelt empfinden, also in der Situation einer Zweiheit und Gespaltenheit in Subjekt und Objekt mit allen dazugehörigen Spannungen und Problemen, da sieht der Erwachte nur das ruhelose schweigende geistige Gewoge der Seele, des Herzens *(citta)*, das er mit einem Maler vergleicht, der ganz in den Anblick seines vielgestaltigen Gemäldes versunken, unentwegt daran arbeitet, der immer wieder die ihm „gelungen“ erscheinenden angenehmen Szenen mit Lust betrachtet und malend zu verschönen sucht und die ihm „misslungen“ erscheinenden, abstoßenden Szenen mit Verdruss betrachtet und malend zu verbessern versucht und der nie zufrieden ist und nie zufrieden sein kann mit seinem Lebensgemälde. (S 22,100)

Dieses Gleichnis des Buddha steht für die drei Grundeigenschaften des normalen Herzens: Gier, Hass, Blendung. Gier und Hass sind das Wollen, das zum Wirken (karma) führt, sind der Maler, und das gemalte Bild, die Wahrnehmung, die ununterbrochen ankommenden Erlebnisse, ist die Blendung.

Der Erwachte sagt, dass dieser Maler „Herz“ ununterbro-

chen Mannesgestalten malt und Frauengestalten. Diese Gestalten sind die Körper, die wir auf den endlosen Lebensbahnen in diesem *Samsāra* immer wieder anlegen und ablegen oder die uns ebenso endlos begegnen. Darum sagt der Erwachte: *Eine Episode des Herzens, das ist dieser Sterbliche.*

Und wie lange malt der Maler? Wie lange wird das Herz von Gier. Hass, Blendung bewegt? So lange, sagt der Erwachte, bis einer seine Lehre so hört und so versteht, dass sein Geist ganz durchdrungen wird von der Erkenntnis, dass er sich bisher von Luftspiegelungen ernährte und bewegen ließ und in einer Blendung, in einem Wahn lebt. Wenn diese Wahrheit in einen Geist endgültig eingedrungen ist und in diesem Geist fest Wurzeln gefasst hat, dann hat er „die Absicht, weder dunkel noch hell zu wirken", um den Wahntraum allen Erlebens, dunklen wie lichten Erlebens, zu beenden. So wird von diesem Geist, von dieser Absicht ausgehend, das Herz allmählich von Gier und Hass befreit. Im Maß dieser allmählichen Wandlung wird die Blendung aufgelöst.

Aber in unserer hier zu besprechenden Lehrrede (M 135) steht nicht der Aspekt der Herzenswandlung im Vordergrund, sondern es geht um das Karmagesetz, dessen Kenntnis die Lebensepisoden zu verbessern vermag, ja, so zu erhellen vermag, dass die Wesen fähig werden, das Hangen auch an höchsten Daseinsformen zu überwinden. Der Kenner des Karmagesetzes handelt nicht mehr wie der normale Mensch reaktiv „von-her", sondern „auf-hin": Der normale Mensch geht von dieser erlebten Welt aus, weiß nicht, dass sie herkommt aus seinen früheren Taten und dass er eine ganz andere Welt nur mit ganz anderen Taten erwirbt. Der Kenner des Karmagesetzes dagegen hat das Ziel, arbeitet darauf hin, sein Denken, Reden und Handeln zu erhellen und zu erhöhen. Das Erlebte ist ihm vor allem Aufgabe, nicht vorwiegend Genuss oder Verdruss.

In der folgenden Unterweisung beantwortet der Erwachte die Frage eines Inders, wie sich dieser karmische Zusammenhang auf sieben Hauptgebieten unseres Menschenlebens ganz

konkret auswirkt, und zeigt damit, durch welche Vorgehensweise wir diese sieben Gebiete immer besser ausbauen können, immer schöner, immer größer bis zu den Himmeln und darüber hinaus.

Sieben unterschiedliche „Schicksale“ der Menschen

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthī im Siegerwald, im Klostergarten Anāthapindikos.

Da begab sich der junge Brahmane Subho, der Sohn Todeyyos, dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort wechselte er mit dem Erhabenen höfliche, freundliche Begrüßungsworte und setzte sich zu seiner Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach nun Subho zum Erhabenen:

Was ist da wohl, Herr Gotamo, die Ursache, woher kommt es, dass man auch unter den menschlichen Wesen, den als Mensch Geborenen, Elend und Wohlfahrt findet? Denn man sieht ja, Herr Gotamo, unter den Menschen
kurzlebige und sieht langlebige Menschen.
Man sieht Menschen mit Gebrechen und sieht gesunde.
Man sieht unschöne und schöne Menschen.
Man sieht seelisch dürftige Gemüter und seelisch reiche Menschen.
Man sieht besitzlose Menschen und sieht wohlhabende.
Man sieht niedrig gestellte und hoch gestellte Menschen.
Man sieht stumpfsinnige und sieht klare Geister.
Was ist da wohl, Herr Gotamo, die Ursache, woher kommt es, dass man auch unter den menschlichen Wesen, den als Mensch Geborenen, Elend und Wohlfahrt

findet? –

Eigentum des Wirkens, Subho, sind die Wesen, des Wirkens Erben, des Wirkens Kinder, an das Wirken gebunden. Das Wirken ist ihr Betreuer [215], das Wirken ist es, das die Wesen unterschiedlich werden lässt zwischen elend und gut lebenden. –

Nicht kann ich diese kurze Erklärung des verehrten Gotamo schon verstehen; gut wäre es, wenn mir Herr Gotamo diese Sache ausführlicher erklären möchte. –

Diese erste kurze Antwort des Buddha enthält das Grundgesetz des karmischen Zusammenwirkens in Vollkommenheit, aber auch in äußerster Dichte. Für den modernen weltgläubigen Menschen ist diese Antwort noch erheblich schwerer zu verstehen als für den jungen Brahmanen, denn dieser hat schon von Kind an von der Wiedergeburt der Wesen im *Samsāra* und von dem karmischen Zusammenhang gehört, und er mag auch diese Kurzform des karmischen Grundgesetzes, die der Erwachte ihm nannte, schon öfter gehört haben. Jetzt wird sie ihm vom Erwachten, dessen Urteil ihm wichtig ist, bestätigt und somit für ihn noch sicherer. Aber ihm geht es um nähere Belehrung über die von ihm beobachteten sieben Unterschiede zwischen den Menschen.

Die Frage des jungen Brahmanen zeigt, dass er ganz natürlicherweise mit über- und untermenschlichen Lebensformen rechnet und um diese weiß. Seine Verwunderung darüber, dass auch unter den Menschen so große Unterschiede sind, lässt erkennen, dass er bisher etwa dachte, dass die guten Menschen nach dem Tod zu den (übermenschlichen) Göttern gelangen, bei denen das Leben in allen Bereichen ganz herrlich ist; dass dagegen die üblen Menschen nach dem Tod zu den (untermenschlichen) Geistern, Gespenstern, ja, sogar bis zur Hölle gelangen, wo das Leben in allen Bereichen elend, traurig, ja,

---

215 Dieser kann je nach dem Wirken treu oder verräterisch sein.

entsetzlich ist. Aber nun hat er inzwischen beobachtet, dass auch hier im Menschenleben sehr große Unterschiede sind, dass man schon bei den Menschen fast himmlisches und fast höllisches Leben erfahren kann, und das wird ihm zum Problem.

An den sieben Unterscheidungen, die er trifft, ist zu erkennen, dass er einen realistischen Blick für das Menschenleben hat. Er weiß, dass er aus karmischen Gründen, d.h. durch sein früheres Tun und Lassen zu den gegenwärtigen Lebensqualitäten auf den sieben Sektoren gekommen ist. Und darum möchte er wissen, auf welches Tun und Lassen im Einzelnen es ankommt, um auf allen sieben Sektoren zu immer besserem Ergebnis zu kommen. Darum kommt er zum Erwachten.

Für uns nun ist es gut, wenn wir die hier genannten sieben Sektoren des Lebens – jeweils mit ihrer positiven und ihrer negativen Seite – einmal auf uns selbst beziehen. Denn wir leben ja in allen diesen sieben Sektoren, und in jedem Sektor nehmen wir unseren ganz bestimmten Platz ein. Darum die naheliegende Frage: wie würde ich mich fühlen, wenn ich ein ganzes und langes Menschenleben (1) mit vollkommenem Körper in bester Gesundheit und Frische (2) mit besonders sympathischen, anziehenden, ja, schönen Gesichtszügen und schöner Gestalt (3) zubringen könnte und dabei ein reiches, einflussstarkes Gemüt hätte, durch das ich in jeder Gesellschaft beliebt bin oder gar als der Mittelpunkt empfunden werde (4), dabei reich, wohlhabend wäre mit großem Besitz, reichlich ausgestattet lebte (5), sozial zu den ersten Kreisen gehörte (6) und endlich mit einer solchen Lebensweisheit und Vernunft begabt, die mich weitblickend immer das Richtige vom Falschen unterscheiden ließe (7), so dass mein ganzes Leben ohne Schwierigkeiten verliefe.

Schon dieser eine Blick lässt fast ein Märchenbild erstehen in seiner Schönheit, dem ein schreckliches gegenübersteht: Wenn ich dagegen stumpfsinnig-blöd wäre (7), zu keiner rechten Arbeit tauglich, sozial ganz unten wäre (6), dabei ohne Geld, von der Hand in den Mund leben, oft hungern, frieren

müsste (5), dann im Gemüt trocken und leer, überall als Last und als Null empfunden würde (4), Gesicht und Gestalt hässlich und abstoßend (3), der Körper krüppelhaft, erbärmlich, schwächlich, kränklich (2) und bald den Tod vor mir hätte (1).

Wir merken, dass diese sieben Sektoren nicht nur „uns etwas angehen“, sondern dass sie geradezu das Herz unseres Lebens ausmachen und die Qualität unseres Lebens, unseres „Schicksals“, bestimmen. Es kommt also wahrhaftig darauf an, ob wir auf diesen Sektoren mehr auf der guten oder mehr auf der schlechten Seite sind, oder besser gesagt, „mehr oben oder mehr unten“.

Der Erwachte beantwortet nun die sieben Fragen des jungen Brahmanen einzeln in der gleichen Reihenfolge.

Die Bedingung für Kurzlebigkeit und Langlebigkeit

Wohlan denn, Subho, so höre und achte wohl auf meine Rede. –

Ja, Herr! –, antwortete Subho aufmerksam.

Der Erhabene sprach: Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann mörderisch, grausam und blutgierig, gewohnt an Totschlag und ohne Mitempfinden mit den Lebewesen. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn, zur Tiefe hinab in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dorthin gelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wo man da neu geboren wird, kurzlebig sein.

Das ist die Vorgehensweise, die zu Kurzlebigkeit führt, dass man da mörderisch, grausam und blutgierig ist, gewohnt an Totschlag und ohne Mitempfinden mit den Lebewesen.

Da hat aber, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann

das Töten von Lebewesen abgetan; dem Töten von Lebewesen widerstrebt ihrem Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll, hegen sie zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dahin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neu geboren wird, langlebig sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu Langlebigkeit führt, dass man das Töten von Lebewesen abgetan hat, dass man mit seinem ganzen Wesen dem Töten widerstrebt, ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden hegt.

Wir sehen auf den ersten Blick, dass hier die spätere Wirkung genau der Ursache, dem vorherigen Wirken entspricht: Wer anderen das Leben verkürzt, der erfährt auch Kurzlebigkeit. Wer das Leben aller ihm begegnenden Wesen schont, dessen Leben wird auch geschont. Das ist Karma.

Hier wird gesagt, dass der Übeltäter nach dem Tod in die Unterwelt gelangt, *oder aber, wenn man nicht dorthin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neu geboren wird, kurzlebig sein*. Mit diesem „entweder – oder“ nennt der Erwachte die beiderseitigen Grenzfälle. Natürlich ist der Aufenthalt in der Unterwelt unermesslich schrecklicher als die Verkürzung der Lebensdauer in der Menschenwelt. Da geht nun aus anderen Reden des Buddha hervor, dass vielerlei üble und gemeine Charakterzüge und Taten zusammenkommen müssen, ehe ein Wesen für längere Zeit der Unterwelt verfällt. Darum kann es häufig vorkommen, dass auch ein mörderischer Mensch unter Umständen der Unterwelt entgeht, also nach seinem Tod wieder

Mensch wird - etwa, wenn er sonst in Familie und Freundeskreis viel Fürsorge aufgebracht hat. Aber es werden auch andere Fälle berichtet aus dem Bereich zwischen den beiden Grenzfällen: Fälle, in denen ein guter oder schlechter Mensch nach dem Tod erst in langlebige jenseitige oder untere Welt gelangt und dann im nächsten Menschenleben zusätzlich noch weiterhin Folgen seines früheren Tuns erfährt. Der Kurzlebigkeit entgeht also ein Mörder der hier beschriebenen Art auf keinen Fall.

Das Entsprechende gilt für den mitempfindenden, rücksichtsvollen und teilnehmenden Menschen, der zu allen Lebewesen Liebe und Mitempfinden hegt: Auch er gelangt, je vielseitiger und reicher seine gute Gesinnung ist, um so sicherer nach dem Tod in übermenschliches Dasein und wird auf jeden Fall, wenn er wieder Menschentum erlangt, entsprechend langlebig sein.

Wie fast immer so hat der Erwachte auch hier nur die extremsten Haltungen an Mordgier einerseits wie auch an Schonung und Liebe andererseits gezeigt. Dazwischen liegen alle anderen mittelmäßigeren Verhaltensweisen. Das ergibt eine große Skala von der grausamsten Mordgier bis zu der größten Schonung und Liebe. Und auf dieser Skala haben auch wir, hat jeder von uns seinen Platz. Es gibt nur ganz wenige Menschen, die in dieser Skala ganz oben wie auch ganz unten angesiedelt sind. Fast alle sind in Bezug auf Schonen und Nichtschonen von Lebewesen, von Menschen und Tieren aller Art, mehr oder weniger mittelmäßig, mehr oder weniger unten oder oben. Und so hat jeder von uns seinen Platz auf dieser Skala des Tötens oder Schonens von Lebewesen aller Art.

Neben diese Skala, die den Stand des Wirkens im Umgang mit den Lebewesen anzeigt, gehört eine gleichartige Skala, die den Stand der Wirkung, der Auswirkung unseres Tuns, anzeigt, eben in der Lebensdauer. Es steht durch unser früheres Wirken schon ziemlich fest, an welchem Punkt wir das gegenwärtige Leben zu beenden haben. Die Älteren erkennen, dass ihr Leben zwar auf jeden Fall schon bis zum heutigen Tage währte,

aber Alte wie Junge können für keine weitere Lebensdauer garantieren; keiner weiß, wann seine Stunde schlägt, und doch steht sie weitgehend fest durch unser bisheriges Wirken.

Aber wenn auch die Dauer unserer gegenwärtigen Lebensform als Mensch durch früheres Wirken bereits mehr oder weniger abgemessen ist, so haben wir es doch in der Hand, die Dauer unseres folgenden Lebens weitgehend zu bestimmen - durch unser jetziges Tun und Lassen im Denken, Reden und Handeln.

Wir befinden uns mit unserem gegenwärtigen Tun und Lassen hinsichtlich Schonen oder Rücksichtslosigkeit gegenüber fremdem Leben auf der Skala an einem bestimmten Punkt zwischen unten und oben. Der um sein „Schicksal“ besorgte Mensch wird sich öfter prüfen, wie es mit seinem Verhalten in dieser Hinsicht aussieht, denn wir sind ja nicht festgebannt auf diesem Punkt. Wir können unseren Platz auf dieser Skala gezielt verändern; wir verändern ihn sowieso jeden Augenblick. Nehmen wir uns als Beispiel und Gleichnis für alle Wesen, die uns begegnen; bedenken wir, wie wir selber Lebensgefährdung und Tod fürchten, stellen wir uns dann vor, wir wären in der Situation der anderen Lebewesen, die alle ganz ebenso die Lebensgefährdung und den Tod fürchten - je mehr wir uns so an die Stelle der anderen Wesen versetzen, mit ihnen empfinden, um so mehr wird unser Handeln rücksichtsvoll und schonend sein. Die Haltung des Verzeihens, der Versöhnlichkeit, der Liebe zum Frieden, des Beschützens, Helfens, Mitempfindens und Erbarmens hat zur Folge, dass ein Mensch, der so vorgeht, sich allmählich eine Umgebung schafft, die immer mehr innerlich beruhigt, befriedet ist, die sich gut aufgehoben fühlt bei dem Liebenden und ihm seine Anteilnahme teils sogleich vergilt und teils ihrerseits liebevoll den Wesen zuneigt, so dass er insgesamt eine friedvolle, teilnehmende Umwelt erlebt. Seine innere Art wird durch die Gewöhnung des Mitempfindens und der Fürsorge immer heller und strahlender und wird bereits auf Erden himmlischen Geistern wesensverwandt. Er hat eine lange Lebensdauer, und das Erscheinen in

himmlischer Welt nach dem Tod offenbart nur das, was ein solches Wesen bereits auf Erden gewirkt hat. So sagt *Angelus Silesius*:

Kind, mache dich gemein
mit der Barmherzigkeit,
sie ist die Pförtnerin
im Schloss der Seligkeit.
(Cherub. Wandersmann V/314)

Wer sich aufmerksam beobachtet, der hat bei sich erfahren, dass er manchmal von mehr Mitempfinden im Umgang mit anderen Lebewesen bewegt wird und manchmal von weniger, ja, von Ungeduld, Rücksichtslosigkeit, Ärger, Zorn, Wut oder von starkem Begehren nach bestimmten Objekten. Wir haben in jedem Augenblick auf den sieben Skalen unseren je bestimmten Platz, aber wir stehen da, wie wir sehen, nicht fest, sondern sind ununterbrochen in leiser zitternder Bewegung, manchmal etwas mehr aufwärts, manchmal etwas mehr abwärts.

Die Bedingung für Gebrechlichkeit und Gesundheit

Da behandelt, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann die Wesen heftig und qualvoll, geht mit Fäusten, mit Steinen, mit Stöcken, mit Waffen gegen sie vor. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn, zur Tiefe hinab in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dorthin gelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wo man da neu geboren wird, gebrechlich sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu Gebrechlichkeit führt, dass man da die Wesen heftig und qualvoll behandelt, mit Fäusten, mit Steinen, mit Stöcken,

mit Waffen gegen sie vorgeht.

Da behandelt wieder, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann die Wesen nicht heftig und qualvoll, geht nicht mit Fäusten, mit Steinen, mit Stöcken, mit Waffen gegen sie vor. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dahin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neu geboren wird, gesund und rüstig sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu Gesundheit führt, dass man da die Wesen nicht heftig und qualvoll behandelt, nicht mit Fäusten, mit Steinen, mit Stöcken, mit Waffen gegen sie vorgeht.

Alles Wirken hat die genau entsprechende Wirkung. Hier zeigt der Erwachte, dass die brutale, körperschädigende Vorgehensweise gegen andere Lebewesen dazu führt, dass man selbst mit gebrechlichem Körper geboren wird. Das Pāliwort *bavhābādha = bahu-ābādha*, wörtlich „Viel Bedrängnis“, „viel Beschwer“ umfasst alle Möglichkeiten der körperlichen Behinderung, z.B. dass die Genesung nach Krankheiten schleppend verläuft oder dass manche Organe, Arme, Augen, Ohren usw. schon in der embryonalen Entwicklung nicht richtig ausgebildet werden; oder es zeigen sich frühzeitig starke körperliche Beeinträchtigungen, wie z.B. Kreislaufstörungen oder Gallenleiden, Nierensteine, Magengeschwüre, Krebs usw.

Ein Jenseitsbericht aus unserem Kulturbereich zeigt auffallende Parallelen zu der vom Erwachten genannten Gesetzmäßigkeit. Ein jenseitiges Wesen berichtet über ein Medium über seine Erfahrung [216]

---

216 ‘Was uns erwartet‘, Erfahrungsberichte aus der „Geistigen Welt‘, zusammengestellt von Prof.Dr.Hinz – Verlag „Geistige Loge“, Zürich 1962, S. 57-62

„Ich wurde in eine begüterte Familie hineingeboren, begütert? Ich möchte eher sagen: reich. Dementsprechend war auch mein Leben und waren die Menschen, mit denen wir verkehrten. Wer nicht von unserem Stand war, war uns untertan, und wir versuchten, so viel wie möglich Nutzen aus ihnen zu ziehen. Das ging nicht immer so leicht. Man leistete uns Widerstand, der nur mit Gewalt gebrochen werden konnte. Für uns war das selbstverständlich. Wir hatten Gewalt angewandt mit der Peitsche, mit den Stiefeln, ganz gleich, wie es sich gerade ergab. So hatten wir uns Respekt verschafft, und wir glaubten dabei, dass dies unser gutes Recht wäre. So hatte ich manchem die Peitsche mitten ins Gesicht geschlagen, weil er meinen Anforderungen nicht rasch genug entsprach, oder weil ich da und dort einen inneren Widerstand verspürte.

Ich musste von dieser Welt abtreten und dann - dann kam die schwere Zeit. Höhere Wesenheiten klagten mich an und führten mich vor all jene hin, die von mir misshandelt worden waren und vor mir ins Jenseits kamen. Sie standen alle vor mir und blickten mich so vorwurfsvoll an. Immer wieder hieß es: „Ich klage dich an!“ Das eine Mal wegen Misshandlung, das andere Mal wegen anderer Gewalttaten. Und jedes Mal, wenn man mir ein solches Wesen vor Augen führte, erlebte ich das an mir, was ich ihnen im Leben angetan hatte. Man führte es mir wieder vor Augen, wie ich jenen Menschen mit der Peitsche schlug. Aber jetzt war es nicht der andere, der die Schmerzen verspürte, sondern mit jedem Schlag spürte ich sie am eigenen Geistleib ... So erlebte ich es bei jedem bis zum letzten, bis zum Kinde. Jeder wurde mir vorgeführt, und überall verspürte ich den Schmerz, den ich ihm einst zugefügt hatte. Es vergingen Jahre dabei, und dann kamen immer wieder Neue heim ins Geisterreich und wurden mir auch vorgeführt – alle, alle, mit denen ich in Verbindung war. Und immer wieder hieß es: „Du bist angeklagt! Du bist angeklagt!“ So litt ich sehr sehr lange. Ein Menschenleben lang musste ich diese Pein ertragen.

Dann wurde ich wiedergeboren als Krüppel. Frühzeitig verlor ich meine Eltern. Da ich in Armut geboren worden war, kam ich in eine Anstalt, in ein Waisenhaus. Das Leben war dort nicht angenehm für mich, denn ich war gezeichnet durch meine körperliche Schwäche und wurde deshalb ausgelacht. Das tat mir weh. So verbrachte ich mein ganzes Leben in dieser Anstalt, ein eintöniges Leben.

Umgekehrt führt ein Wirken in schonender, fürsorglicher, sanfter Umgangsweise mit den Mitwesen dazu, dass im nächsten Leben der Körper von allen Gebrechen und Leiden verschont wird. Ein Beispiel dafür gibt der Erwachte aus seinem eigenen Leben. Wir lesen in D 30:

Weil eben der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestand, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, keinerlei Wesen verletzen mochte, weder mit der Hand noch mit einem Stein, weder mit Stock noch mit Messer: weil er solch ein Wirken vollbracht, immer gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte, war er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode auf gute Fährte, in selige Welt emporgelangt. Von dort abgeschieden, zu dieser Welt wiedergekehrt, wird er, wenn er im Hause bleibt, König werden, Kaiser. Ein König geworden, erlangt er nun was? Rüstig ist er und gesund. Seine Kräfte sind gleichmäßig gemischt, weder zu kühl noch zu heiß. Wenn er aber aus dem Haus in die Hauslosigkeit zieht und ein Erwachter geworden ist, erlangt er dann was? Rüstig ist er und gesund. Seine Kräfte sind gleichmäßig gemischt, weder zu kühl noch zu heiß, den mittleren Kampf zu bestehen.
Nicht mit der Faust, mit Steinwurf nicht und Stockesschlag,
nicht mit dem Schwert, um irgend zu verletzen je,
verschüchternd nie, bedrückend und bedrohend nicht: verletzen mocht' er keinen, keinen kränken nur.

Mahatma Gandhi sagt zum gleichen Zusammenhang:

Wir sind hilflos Todgeweihte, von der Feuersbrunst von himsa (Gewalt) eingefangen. In der Redewendung, dass Leben von Leben lebt, steckt ein tiefer Sinn. Der Mensch kann keinen Augenblick leben, ohne äußerlich bewusst oder unbewusst himsa zu begehen. Die bloße Tatsache seines Lebens - essen, trinken und äußere Bewegung - schließt notwendig himsa, Zerstörung von Leben, ein, und sei es noch so winzig.

Aber wer sich zur Gewaltlosigkeit bekennt (ahimsa), der bleibt dennoch seinem Bekenntnis treu, wenn der Ursprung all seines Tuns Mitleid ist, wenn er, so gut er es vermag, die Zerstörung des kleinsten Lebewesens vermeidet, es zu retten sucht und sich so unablässig bemüht, von der tödlichen Verstrickung in himsa frei zu werden. Er wird daher ständig an Selbstzucht und Mitleid zunehmen.

Es gibt Menschen, die bei Auseinandersetzungen mit anderen oder bei Verdruss über das Verhalten von Haustieren gleich tätlich werden, und das heißt ja, andere Wesen am Körper treffen wollen, ihnen Schmerzen bereiten wollen. Es gibt auch Menschen, die, ohne bewusst Schmerzen bereiten zu wollen, doch die Art an sich haben, ihren Ärger körperlich gewaltsam auszulassen, etwa durch Schlagen oder Steinwerfen. Andererseits gibt es Menschen, die auch im erbittertsten Streit bei größter Kränkung und sogar körperlicher Verwundung sich doch nicht entschließen können, mit ihrem Körper, mit Händen oder Füßen oder Waffen auf den Körper des Nächsten, des Menschen oder Tieres einzudringen. Aber diese Menschen sind sehr selten, und die des anderen Extrems sind auch nicht die Regel. In manchen Ländern ist es üblicher, bei irgendwelchen Meinungsverschiedenheiten tätlich vorzugehen, in anderen ist es weniger üblich. Und natürlich gibt es in jedem Land Menschen, die unterschiedlich tätlich reagieren. Auch hier müssen wir wieder zwischen den beiden vom Erwachten genannten Extremen die Skala der vielen Möglichkeiten sehen. Und wenn wir uns und unsere Neigungen und unser praktisches Tun in den verschiedenen Lebenssituationen aufmerk-

sam beobachten, werden wir erkennen können, wo wir unseren Platz auf der Skala zwischen der körperlich rohen und der sanften Aktionsweise haben. Hinter der rohen Verhaltensweise kann die Absicht des Verletzens stehen, aber es kann auch ganz fehlen, nur einfach die Angewöhnung der rohen Auseinandersetzungsweise ohne direkte Verletzungsabsicht bestehen. Natürlich hat dieser Unterschied in der Motivation des Wirkens auch entsprechende Unterschiede in der Wirkung, d.h. in der karmischen Ernte. Aber wie der Erwachte zeigt und wie auch in anderen Religionen berichtet wird, bleibt es dabei: Aus aktiver körperlicher Schädigung und körperlich roher Behandlung geht hervor, dass der Täter später in dieser oder jener Weise körperlich geschädigt ist. Die „Umwelt“ ist nur Spiegel des „Ich“, die Wirkung ist Spiegel des Wirkens. Habe ich andere gewaltsam verletzt, habe ich Verletzen in die Welt gesetzt, so begegnet mir diese Erscheinung in Form von Gebrechen am eigenen Körper oder durch Schaffung von Rächern, die mir wiederum gewalttätig und verletzend begegnen, oder durch Schaffung einer Umgebung von grausamen Wesen. Immer entsprechen sich „Ich“ und „Umwelt“.

Alle Menschen dieser Erde sind mit einem bestimmten Grad der Langlebigkeit oder Kurzlebigkeit ausgestattet und verfügen ebenso über einen ganz bestimmten Grad körperlicher Rüstigkeit, Gesundheit oder Gebrechlichkeit. Und nun vernehmen wir, dass die Ursachen dafür nicht bei einem blind waltenden Schicksal oder einem Schöpfergott liegen, sondern in ganz bestimmten, konkreten Gesinnungs- und Verhaltensweisen von uns selber, von Gesinnungs- und Verhaltensweisen, die wir langsam aber sicher ändern können. Damit hat der Erwachte eine Wegweisung durch die Kette der Erdenleben gegeben, die allein schon in diesen beiden für uns wichtigen Lebensqualitäten zu einer im Westen ganz ungeahnten Macht führt, quälende Fragen zu lösen und das eigene „Schicksal“ selber in die Hand zu nehmen: So wie unsere gegenwärtige körperliche Beschaffenheit die Ernte ist von unserer Verhaltensweise in früheren Leben, so können wir mit unserer jetzi-

gen Verhaltensweise für weitere Verbesserung unseres Lebens und unserer körperlichen Beschaffenheit sorgen.

Die Bedingung für Hässlichkeit und Schönheit

Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann zornig, leicht aufbegehrend. Wenn auch wenig gesagt wird, ist man unwillig, zornig, übelwollend, widersetzt sich, legt Ärger, Ablehnung und Unzufriedenheit an den Tag. Da lässt solches Wirken, also angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn, zur Tiefe hinab, in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dorthin gelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wenn man neu geboren wird, hässlich sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu Hässlichkeit führt, dass man da zornig ist, leicht aufbegehrend; wenn auch wenig gesagt wird, unwillig ist, zornig, übelwollend sich widersetzt, Ärger, Ablehnung und Unzufriedenheit an den Tag legt.

Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann nicht zornig, nicht leicht aufbegehrend. Wenn auch wenig gesagt wird, ist man nicht unwillig, nicht zornig, nicht übelwollend, widersetzt sich nicht, legt nicht Ärger, Ablehnung und Unzufriedenheit an den Tag. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dahin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neu geboren wird, schön sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu Schönheit führt, dass man da nicht zornig ist, nicht leicht aufbegehrt; wenn auch wenig gesagt wird, nicht unwil-

lig ist, nicht zornig, nicht übelwollend, sich nicht widersetzt, nicht Ärger, Ablehnung und Unzufriedenheit an den Tag legt.

Der Erwachte gibt hierüber ein Beispiel aus seinem früheren Leben (D 30):

Weil eben der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestand, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, nicht zornig gesinnt war, nicht leicht aufbegehrend war; wenn ihm auch viel gesagt wurde, nicht unwillig war, nicht zornig, übelwollend war, sich nicht widersetzte, nicht Ärger, Ablehnung und Unzufriedenheit an den Tag gelegt hat, war er nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt. Von dort abgeschieden, zu dieser Welt wiedergekehrt, hat er dann dieses Merkmal eines großen Mannes empfangen, dass der Körper gülden leuchtet, seine Haut wie Gold erglänzt.

Diese vom Erwachten an dritter Stelle genannte Eigenschaft des Zürnens empfinden wir wohl als eine, die uns ganz besonders angeht. Wir kommen uns nicht so leicht als Mörder oder als Rohlinge vor, aber der Zorn und das Aufbegehren bei Durchkreuzung von Absichten, Nichterfüllung von Wünschen, vermeintlich ungerechter Behandlung - das liegt uns erheblich näher. Auch hier hat der Erwachte wieder nur die Extreme genannt: wenn jemandem auch nur wenig gesagt (d.h. vorgehalten oder als Fehler nachgewiesen) wird, so wehrt er sich dennoch mit ärgerlichen Worten oder mit Gegenangriffen. Oft pflegt man auch noch nach dem Streit eine entsprechend üble Gesinnung, ist ärgerlich, verdrossen, grollt dem anderen. Und wenn man ihn später wieder sieht, denkt man sofort wieder an die empfundene Kränkung. Ärger kommt erneut auf. Zorn und Groll werden in den Lehrreden oft zusammen genannt. Was einst Zorn war, wird später Groll, Hass, Rachsucht, weil man nicht vergessen kann, was andere einem angetan haben. So

sagt *Bollmann*:

Wie eine vergiftende Krankheit frisst sich der Ärger im Leben des Menschen ein. Er verdüstert das Dasein, zerstört alle Lust am Leben und macht den Menschen unerfreulich für sich und andere.

Wer dagegen den Blick auf sich selbst richtet und bei sich bemerkt, wie Ärger und Verdruss in ihm bohren, wie er jetzt nicht mit wohlwollender Gesinnung seinen Nächsten gegenübersteht, sondern abgeschlossen, abgewandt, gegengewandt, missmutig, übelwollend, der sieht ganz deutlich, selbst ohne die Belehrung des Buddha, dass solche Gesinnung ihn in eine andere Richtung bildet und ihm ein anderes Schicksal „beschert“ als die wohlwollende, heitere, gelassene Gesinnung, die über der Situation steht.
Der Erwachte nennt sieben üble Folgen, die aus dem Zorn entstehen (A VII,60) :

Die erste Folge ist die in unserer Lehrrede M 135 ausschließlich genannte, dass ein von Zorn überwältigter, zornverzehrter Mensch hässlich wird.

Die zweite Folge ist, dass der Zornige auch auf dem weichsten Bett nicht gut schläft. Die Zornregungen verfolgen ihn, lassen ihn schlecht träumen und sich unruhig hin- und herwälzen.

Die dritte Folge ist, dass der Zornige so affektgeladen ist, dass er nicht mehr seinen Vorteil von seinem Nachteil unterscheiden kann.

Als viertes kann man durch Zorn oder Jähzorn sich zu schweren gesetzwidrigen Handlungen hinreißen lassen, die schwerwiegende Maßnahmen nach sich ziehen. Man kann dadurch sein Vermögen oder für lange Zeit seine Freiheit verlieren.

Fünftens wird der Zornige Ansehen verlieren, so wie er seine Selbstbeherrschung verlor.

Sechstens: Wenn er auch viel Freunde hatte, so meiden die-

se ihn bald und ziehen sich von ihm zurück.

Das Siebente aber ist der auch in M 135 genannte Extremfall, dass er nach dem Tod auf den Abweg gelangt, zur Hölle.

Eine christliche Nonne, *Schwester Hadewich* aus Holland, nennt ganz ähnliche sieben Schädigungen durch Zorn:

Siebenfacher Schaden entsteht durch Zorn:
Weisheit wird vergessen.
Das Zusammenleben wird gestört.
Der heilige Geist wird vertrieben. Der böse Geist wird gestärkt.
Die Freundschaft wird irre, bleibt unbetätigt, wird vergessen.
Tugend wird hintangesetzt.
Siebentens aber raubt der Zorn die Reinheit des Wesens, lässt immerzu mit Argwohn um sich spähen und die Wonnen der brüderlichen Liebe vergessen.
Und fern bleibt ihm die Kenntnis des himmlischen Wesens.

Der Erwachte und ein christlicher Mönch nennen drei Grade von Zorn, der die Menschen befällt, je nachdem, wo sie auf der Skala des Zornes stehen: ganz unten: fast lebenslänglich versunken in Zorn, Groll, Wut; in der Mitte: nach einiger Zeit doch zur Ruhe kommend; oben: nur kurze Zeit zornig, doch bald wieder beruhigt. Wir können daraus ersehen, an welchem Punkt der Zornskala, der Wirkensskala zwischen diesen drei Hauptabschnitten wir stehen, und können daraus entnehmen, wie es uns in Zukunft ergehen würde, wenn wir uns nicht immer mehr von ihm befreien.

Der Erwachte sagt (A III,133):

Drei Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche drei?

Der der Spur im Stein gleichende Mensch, der der Spur auf dem Erdboden gleichende Mensch und der der Spur im Wasser gleichende Mensch.

Welcher Mensch aber gleicht der Spur im Stein?

Da gerät ein Mensch häufig in Zorn, und dieser Zorn haftet ihm lange an. Gleichwie nämlich die Spur in einem Stein nicht so bald vergeht, weder durch Wind noch durch Wasser, sondern lange bestehen bleibt; ebenso auch, ihr Mönche, gerät da ein Mensch häufig in Zorn, und dieser Zorn haftet ihm lange an. Von diesem Menschen sagt man, dass er der Spur im Stein gleicht.

Welcher Mensch aber gleicht der Spur auf dem Erdboden?

Da gerät ein Mensch zwar häufig in Zorn, aber dieser Zorn haftet ihm nicht lange an. Gleichwie nämlich die Spur auf dem Erdboden gar bald vergeht, sei es durch Wind oder Wasser, und nicht lange bestehen bleibt; ebenso auch, ihr Mönche, gerät da ein Mensch zwar häufig in Zorn, aber dieser Zorn haftet ihm nicht lange an. Von diesem Menschen sagt man, dass er der Spur auf dem Erdboden gleicht.

Welcher Mensch aber gleicht der Spur im Wasser?

Da trachtet ein Mensch, selbst wenn er hart, grob und unliebsam angefahren wird, nach Eintracht, ist versöhnlich und freundlich. Von diesem Menschen sagt man, dass er der Spur im Wasser gleicht.

Diese drei Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.

Ähnlich sagt ein Mönch der Ostkirche, *Abbas Dorotheos* über drei Arten von Zorn:

Viele folgen widerstandslos der aufsteigenden leidenschaftlichen Regung, die sie in verschiedenem Ausmaß erfasst. Der eine hört ein verletzendes Wort und erwidert sogleich fünf oder zehn böse Worte, ist feindselig, aufgebracht. Selbst nachdem die Erregung vorüber ist, grämt er sich ständig, dass er nicht noch viel mehr erwidert. Er denkt im Innern noch verletzendere Antworten für die Zukunft, kocht vor Zorn und hegt ein Leben lang Feindschaft. Die böse Verfassung wird hier zur Gewohnheit.

Andere ärgern sich und reagieren genauso, doch kommen

sie - je nach dem Stadium der Leidenschaft - nach Monaten, Tagen oder Stunden zur Besinnung und lassen vom Nachtragen ab.

Andere entflammen kurz und beruhigen sich sogleich wieder. Sie alle befinden sich in einem höllischen Zustand und unterliegen, solange die Leidenschaft in ihnen währt, einer Höllenqual.

Wenn in einem Menschen Zorn aufkommt, so braucht er sich deswegen noch nicht schlecht vorzukommen. Der größere Mangel liegt daran, dass man ihn nicht bald wieder abschüttelt. Wir müssen wissen: Zorn ist so lange unvermeidlich, als ein Mensch noch Anliegen an die äußere Welt hat. Zorn kommt bei fast allen Wesen der Sinnensuchtwelt auf, sowohl bei den Menschen, erst recht bei den untermenschlichen Wesen, aber auch bei Geistern und Göttern, soweit sie noch nicht in der Herzenseinigung leben. Solange ein Wesen irgendwelche Anliegen hat, die durch irgendwelche äußeren Umstände unerfüllt bleiben oder durchkreuzt werden, so lange muss auch je nach der Stärke des inneren Anliegens nun die Durchkreuzung als störend bis zerstörend empfunden werden, und das tut immer im ersten Augenblick weh. Damit ist schon der Anfang des Zorns gegeben. In dem Sinn sagt der weit geläuterte christliche Mystiker *Makarios*:

> *Wenn ihr die Sanftmut erlangt*
> *und den Zorn abgelegt habt,*
> *dann bedarf es nicht mehr viel,*
> *um eure Seele von der Knechtschaft zu befreien.*

Darin zeigt sich, dass wir den Zorn als ein Zeichen unserer Knechtschaft durch die sinnliche Befriedigung betrachten müssen. Solange sinnliche Befriedigung erwartet und dann plötzlich verhindert wird, so lange kommt Zorn auf. Aber es geht darum, die Wildheit und Hässlichkeit des Zorns und das

Üble, das von ihm ausgeht, bald zu empfinden, um ihn schnell wieder abzutun.

In einem ähnlichen Sinn sagt der römische Dichter *Ovid*:

Wahrlich, je größer der Mensch,
um so versöhnlicher ist er im Zorn,
denn ein edles Gemüt
fühlt sich stets zur Güte geneigt.

Diesen Äußerungen braucht nicht viel angefügt zu werden. Wer sich selbst beobachtet, der findet sie als unmittelbar lebensnah und richtig. Alle hochsinnigen weltlichen Lehren und alle Religionen empfehlen, der Mensch solle von Anfang an anstreben, sehr bald Herr seines Zorns zu werden, indem er von höherer Warte aus betrachtet und einsieht, dass letztlich alle Lebenssituationen, auch die augenblickliche Durchkreuzung eigener Anliegen, von ihm selbst geschaffen worden sind und nun zurückkehren nach dem karmischen Gesetz. Und er betrachtet und bedenkt zugleich, dass er mit Zorn sich grob und wild gegen lebende Wesen, Menschen oder Tiere, wendet und damit die Freundschaftlichkeit und Harmonie zerstört. Das alles wird einem hochsinnigen Menschen peinlich, ja unerträglich. Und er wird gewillt, das Leiden, das ihn trifft, zu tragen. Daraus ergibt sich eine große Genugtuung, mit sich selber fertig zu werden. Wenn man erlebt, dass alles schief gegangen ist, dann hat man die Wahl, sich zu empören oder sich zunächst ganz in sich zurückzuziehen, wie wenn man einen Winterschlaf hielte, vielleicht zuerst ärgerlich, aber nur nicht nach außen explodieren. Dann wird aus dem Ärger allmählich Traurigkeit, und daraus wächst allmählich Wehmut, Einsicht, und nachher ist man ganz bei sich zufrieden. Dann denkt man: „Das hast du alles ganz mit dir allein ausgetragen, so ist es gut. Du bist gar nicht auf andere angewiesen. Du wirst auch allein fertig.“ Und wenn wieder eine große Enttäuschung kommt - sie kann ja nur bei Irrtum kommen - dann weiß man schon: „Überlass dich wieder diesem Prozess, geh wieder für dich allein!“ Und dann läuft der Prozess auch schon schneller

ab. Schneller ist man aus den gefährlichen ersten Tagen heraus und ist schon länger und besser im Hinnehmen und in der Geduld. Eine Hilfe dazu nennt *Friedrich Wilhelm Förster*:

Zwingt euch immer, an die guten Seiten des anderen zu denken und an die Wohltaten, die er euch vielleicht schon erwiesen, oder überhaupt an das Gute und Erfreuliche, was ihr von ihm gelernt habt – vergegenwärtigt euch alles recht hell, dann lichtet sich das Dunkel eures Ärgers.

Ähnlich gibt der Erwachte in A V,62 „Fünf Mittel zur Überwindung des Grolls."

Im *Mahābhārata* wird über die Versöhnlichkeit und Nachsicht ein Lobpreis angestimmt, der der Sanftheit des Inders entspricht:

Man muss jede Beleidigung, wie immer sie auch sei, verzeihen. Es ist gesagt worden, dass das Fortbestehen der Menschheit aus der Fähigkeit des Verzeihens erwächst. Verzeihen ist heilig: es erhält die Welt in ihrem Bestand; Verzeihen ist die Macht des Starken, ist Opfer und Ruhe der Seele. Verzeihen und Sanftmut sind Eigenschaften der Selbstbeherrschung. Sie stellen die ewige Tugend dar.

Diese Haltung prägt das Äußere des Menschen. Aus einem beruhigten sanften Gemüt, wie es der Zornlose und Hasslose besitzt, werden Körperhaltung und Gesichtszüge entspannt, sie lockern sich, werden „schön". Einem Antlitz gegenüber, das schön aussieht, das Sanftmut und Milde ausdrückt, ist der Mensch aufgeschlossener, entgegenkommend, mehr zugeneigt, fühlt sich geborgen und befriedet. So sagt Jesus: *Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen*. Die Sanftmut hebt selbst das Böse, das mir begegnet, auf, indem ich es nicht weitertrage, sondern fallenlasse. Dadurch wird die Welt erhellt, während aller Widerstand nie zum Frieden und zum Ende kommen lässt. Haben wir schon einmal

erlebt, dass man sich freiwillig einem unversöhnlich Zornmütigen unterordnet? Selbst wenn er recht hat, ist man wütend auf ihn; aber einem wahrhaft Sanftmütigen ordnet man sich gern unter. Äußerlich wirkt der Zornige als ein Herrscher, aber wenn man seine Umgebung genauer prüft, merkt man den Protest bei den anderen. Die Feigen heucheln und die Starken protestieren offen. Fast jeder Tyrann ist eines unnatürlichen Todes gestorben; aber den Sanftmütigen folgt man gern, schenkt ihnen Vertrauen. Ein persisches Wort sagt: *Eine sanfte Hand kann einen Elefanten an einem Haar leiten.*

Die Bedingung für Dürftigkeit und Unbeliebtheit und seelischen Reichtum und Beliebtheit

Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann neidisch. Wenn andere etwas erreichen, geehrt werden, ernst genommen werden, hoch angesehen werden, bewundert werden, verehrt werden, so ist er neidisch, missgünstig, ist an den Neid gebunden. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn, zur Tiefe hinab, in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dorthin gelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, trockenen Gemütes sein, dürftig, nicht beliebt sein.

Das ist also die Vorgehensweise, Subho, die zu trockenem Gemüt führt, dass man da, wenn andere etwas erreichen, geehrt werden, ernst genommen werden, hoch angesehen werden, bewundert werden, verehrt werden, neidisch, missgünstig, an den Neid gebunden ist.

Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann nicht neidisch: wenn andere etwas erreichen, geehrt werden, ernst genommen werden, hoch angesehen werden, be-

wundert werden, verehrt werden, so ist man nicht neidisch, missgünstig, ist an den Neid nicht gebunden. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dahin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, von reichem Gemüt, sympathisch und beliebt sein.

Das ist also die Vorgehensweise, Subho, die zu reichem Gemüt führt, dass man da nicht neidisch ist, nicht missgünstig, nicht an den Neid gebunden ist.

Es gibt viele Aussagen von Kennern der menschlichen Psyche über den Neid und die trübe Gemütsverfassung des Neidischen. Einige mögen hier folgen.

Wer andere um ihre Reichtümer, ihre schöne Gestalt, ihren Heldenmut, ihre edle Abstammung, ihre Freuden, ihr Glück und um die Ehre, die ihnen erwiesen wird, beneidet, der hat es mit einer endlosen Krankheit zu tun. (Mahābhārata)

So wie die Geier an Wiesen und duftigen Plätzen vorbeifliegen und den übelriechenden nacheilen - und so wie die Fliegen an dem Gesunden vorbeilaufen und sich auf das Geschwür stürzen, ebenso sehen die Neider das Leuchtende im Leben und die Größe guter Handlungen nicht einmal an, sondern werfen sich auf das Faule und Schlechte. (Basilius der Große)

Das Herz des Neidischen ist Galle und Bitterkeit. Seine Zunge speit Gift. Voll Gram sitzt er in seiner Behausung. Und das Gute, das einem anderen widerfährt, ist ihm ein Übel. Er liegt auf der Lauer und sinnt nur Unheil, aber des Menschen Abscheu verfolgt ihn; er wird im eigenen Netz gefangen wie eine Spinne.
(Aus dem Tandschur)

Der Neid ist ein hässliches, verabscheuungswürdiges Laster, das direkt der Nächstenliebe widerspricht. Diese freut sich an dem Glück des Nächsten, sucht es zu erhalten und zu vermehren. Der Neid aber betrachtet dieses Glück des anderen als ein Übel für sich und wird darüber traurig. (Johannes Chrysostomos)

Das Aufkommen von Neid hat mehrere Voraussetzungen. Die äußere Voraussetzung besteht darin, dass man bei einem anderen etwas sieht, was man selber gern haben möchte, aber nicht hat, seien es körperliche oder geistige Eigenschaften, Anerkennung, Liebe, Verwandtschaft oder Besitz. Aber ohne eine bestimmte innere Eigenschaft kann Neid trotz mancher Wünsche und obwohl man das Gewünschte bei anderen sieht, nicht aufkommen: wer sich nämlich über die Vorzüge oder die Freude seiner Mitmenschen freut, der kann sie um deren Besitz, den er nicht hat, doch nicht beneiden. Zu dieser Mitfreude gehört ein gewisser Grad von Nächstenliebe. Bei demjenigen, der diesen Grad nicht hat, zieht dann, wenn er bei dem anderen selber Begehrtes sieht, der kalte Neid ein, das heißt, er hat keinerlei Mitempfinden mit dessen Wohlergehen, sondern denkt nur an seinen Mangel und kann darum an dem Wohl des anderen nicht teilnehmen. Er verkneift sich, blickt hämisch, ist neidisch. Derjenige aber, der eine gewisse Nächstenliebe hat oder verwandtschaftliche oder freundschaftliche Neigung zu dem Betreffenden, der freut sich mit ihm, wenn er bei ihm etwas sieht, das er auch gern hätte. Er teilt die Freude des anderen an dessen Besitz - und damit nimmt er teil an dem Besitz des anderen. Es ist ihm wohl, wenn er den anderen glücklich und froh weiß.

Eine oft nicht klar ausgesprochene Grundwahrheit durchzieht alle Religionen: Was wir bei anderen verehren und lieben, das werden wir selber. Was wir nicht gelten lassen bei anderen, das verkümmert auch bei uns. Der Hochsinnige rafft sich auf, wenn er sieht: „Die werden gelobt, haben Erfolg.“ Er nimmt seine Kräfte zusammen, um seinen Vorbildern nachzu-

eifern. Der Neidische aber lähmt seine Kräfte durch dunkle, gefühlsgeladene Gedanken: „Gerade der, von dem ich doch das und das Üble weiß, der muss ausgerechnet dieses Glück haben.“ So bedenkt er nicht das Gute der guten Eigenschaften, wächst ihnen nicht zu, sondern lässt gar durch sein dunkles Brüten noch eigene Fähigkeiten ungenützt. So wird er im Gemüt trocken, dürftig, trübe, ist sich selbst im Weg, wie es in den Aussagen zweier Kenner der Psyche zum Ausdruck kommt:

Der Neider bekämpft sein eigenes Glück. Er beschäftigt sich so viel mit dem Zustand der anderen und kümmert sich so intensiv um die Herabsetzung des Nächsten, dass er seine eigene Lage nicht zu verbessern sucht. Diese Vernachlässigung des eigenen Glückes und der Wille, den anderen unglücklich zu machen, auch wenn man selbst an dem Glück der anderen teilhätte, ist letzten Endes in Bezug auf die Folgen ein Krieg gegen sich selbst. Deshalb gibt es nichts Schlimmeres als den Neid.
(Johannes Chrysostomos)

Wir verkleinern gewöhnlich die anderen, um dadurch selbst größer zu erscheinen, und merken nicht, wie wir uns dabei selbst vermindern, denn wir engen dadurch unser Mitgefühl und unseren geistigen Gesichtskreis ein. (Robert Saitschick)
Da sind diejenigen besser dran, die sagen: „Da ist ein Großer, dem will ich nacheifern“. Selbst wenn man im ersten Augenblick noch bedauern mag, dass man die Vorzüge des anderen nicht hat, so mag man sich bemühen, keinen Neid aufkommen zu lassen, sondern sich in den anderen hineinzuversetzen, mit ihm zu fühlen, sich mit ihm zu freuen und den guten Eigenschaften des Glücklicheren, die zu Wohl geführt haben, anerkennend selber nachzustreben. Auch hier gibt es auf der langen Skala der Neid/Mitfreude-Eigenschaft alle Grade vom Neid bis zu starker Mitfreude. So wie wir denken, so ist die Eigenschaft, die wir in uns großziehen, und dement-

sprechend erleben wir. Die auf dieser Skala sich aufwärts entwickeln, sind auf dem Wege, innerlich reicher zu werden. Der innerlich Reiche hat gute Auffassungsgabe, Freundlichkeit und Geschick im Umgang mit den Nächsten, kurz, alle Tugenden, die ihn dann in der Regel auch beliebt und anerkannt sein lassen, wo aber zeitweilig (wegen anderen früheren Wirkens) Anerkennung und Beliebtheit ausbleiben, geduldig und hell in seinem inneren Reichtum zu ruhen.

Wer anderen diesen inneren Reichtum nicht gönnt, dessen Denken läuft in engen Bahnen. Sein Fühlen und Handeln wird verengt, und entsprechende Umwelt erlebt er. Schon zu Lebzeiten lugt er ja trübe nach dem Finsteren, hat sich dem Finsteren wesensgleich gemacht.

Umgekehrt aber wird einer, der anderen die Größe und Höhe, die sie gewonnen haben, nicht nur gönnt, sondern sich darüber freut, und die Weite ihres Wesens mit Aufgeschlossenheit und Zugewandtheit betrachtet, selber dahin wachsen. Ein solcher hat in sich eine Großherzigkeit entwickelt, die in der Antike „die Tugend der großen Seele“ genannt wurde und von der Jean Paul sagt: „Zum Mitleiden gehört ein Mensch, zum Mitfreuen gehört ein Engel.“ Viele Kenner der Psychenlehre weisen darum den Menschen immer wieder darauf hin:

Alles Gute, das du nicht hast, musst du an dem, der es besitzt, betrachten und für bewundernswert und groß halten.
(Ägidius von Assisi)

Sobald ich den liebe, der mir überlegen ist, schwindet der Neid, und ich wachse zu seiner Höhe empor. (R.W. Emerson)

Das beste Mittel gegen den Neid ist aufrichtige, herzliche Liebe zum Nächsten, die auch in praktischen Liebeserweisen sich äußert. (Viktor Cathrein)
Es gehört mehr edelmütiger Sinn dazu, mit den Fröhlichen sich zu freuen als mit den Weinenden zu weinen. Zu diesem

letzteren leitet die Natur selbst an; wenige sind so steinhart, dass sie nicht fremdem Unglück Tränen widmeten. Dagegen gehört eine edelmütige Seele dazu, den Glücklichen nicht nur nicht zu beneiden, sondern sich mit ihm auch zu freuen.
(Johannes Chrysostomos)

Schon dämmert's im Zimmer und dunkelt's,
das Tageslicht schwindet dahin;
doch drüben beim Nachbar, da funkelt's,
als wäre sein Fenster Rubin.

Die Scheiben, gen Westen gewendet,
entzündet ein purpurner Strahl,
den scheidend die Sonne noch spendet
ins abendlich dämmernde Tal.

Und mich in der schattigen Halle,
zum dunkelnden Osten gekehrt,
beleuchtet die rosige Helle,
die drüben die Fenster verklärt.

So freue dich frohen Geschickes,
ging dir's auch am Hause vorbei,
genieße benachbarten Glückes,
als ob es dein eigenes sei!
(Gerok)

Die Bedingung für Armut und Reichtum

Da wendet, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann Asketen oder Geistlichen keine Gabe zu: Speise und Trank und Kleidung, Wagen und Schmuck und duftende Salben, Lager und Obdach und Licht. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn, zur Tiefe hinab, in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dorthin ge-

langt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, arm sein.

Das ist also die Vorgehensweise, Subho, die zu Armut führt, dass man da Asketen oder Geistlichen keine Gabe zuwendet: Speise und Trank und Kleidung, Wagen und Schmuck und duftende Salben, Lager und Obdach und Licht.

Da wendet, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann Asketen oder Geistlichen Gaben zu: Speise und Trank, Kleidung, Wagen, Schmuck und duftende Salben, Lager und Obdach und Licht. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dahin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, reich sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu Reichtum führt, dass man da Asketen und Geistlichen Gaben zuwendet: Speise und Trank und Kleidung, Wagen und Schmuck und duftende Salben, Lager und Obdach und Licht.

Während im Vorangegangenen der Reichtum an seelischen Qualitäten besprochen wurde, geht es jetzt um die Erlangung von materiellem Reichtum. Hier wird von Spenden an Asketen und Geistliche gesprochen, und zwar von reichlichen Spenden, nämlich auch: Kleidung, Wagen, Schmuck, duftende Salben, Lager, Obdach und Licht. Das sagt der Erwachte nicht im Interesse seiner Mönche, denn ihnen hat er zur Regel gemacht, sich nicht zu salben und zu schmücken usw. Sie nehmen nur zu einer Tageszeit Essen zu sich, bekommen nach einem Jahr oder nach einigen Jahren wieder ein neues Tuch zum Gewand und wohnen entweder im Freien oder in einem von einer Dorfgemeinschaft gestifteten Kloster. Auch Pferd und Wagen und dergleichen nehmen die Mönche nicht an, sondern gehen

nur zu Fuß. Dies alles hat der Erwachte nur gesagt aus den Gegebenheiten seiner Zeit heraus. Die Brahmanen, die Priesterkaste, hatte sich als die erste Kaste nach oben gespielt, und viele von ihnen hatten sich allmählich an Luxus gewöhnt. Da die Brahmanen aber auch die religiösen Sprüche kannten und unter ihnen viele auch einen guten Lebenswandel pflogen und den anderen mit Rat und Tat helfen konnten, so wurde diese Kaste weitgehend verehrt. Und soweit man spenden konnte und spenden wollte, ließ man ihnen die oben genannten Gegenstände zukommen. Ebenso aber hat der Erwachte den Menschen dringend angeraten, jedem armen und bedürftigen Menschen, auch wenn er weder Asket noch Priester war, das Nötige zum Leben zu geben, soweit es möglich war. Er zählt auf, dass man geben solle an Bettler, an Wandernde und Kranke, an Hungernde und Notleidende (A V,36).

Es geht also darum, ob man im Herzen kleinlich, geizig ist und selbst da, wo man Not sieht, nicht loslassen und helfen mag, oder ob man mitempfindet mit der Not anderer und diese so gut wie möglich lindert. Wir sehen aus dem folgenden Bericht des Erwachten über sein Verhalten im früheren Leben gerade diese grundsätzliche Hilfsbereitschaft:

Weil eben der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestand, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, Spenden gegeben hatte von erlesenen Gerichten an fester und flüssiger Speise, an schmackhaften Getränken: weil er solch ein Wirken vollbracht, immer gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte, war er nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt. Von dort abgeschieden, zu dieser Welt wiedergekehrt, erlangt er nun was?

Dargebracht werden ihm erlesene Gerichte an fester und flüssiger Speise, an schmackhaften Getränken. Wenn er aber aus dem Hause in die Hauslosigkeit zieht und ein Erwachter geworden ist, erlangt er dann was?

Dargebracht werden ihm erlesene Gerichte an fester und

flüssiger Speise, an schmackhaften Getränken.

Für Nahrung sorgt er, Armen gab er Speis' und Trank. Das Beste nur, was köstlich ist, er gab es gern. Mit solchem Wirken wohlzutun, das war sein Ziel. Im Wonnehain der Götter lebt' er lange dann.

Aller irdische Besitz geht mit dem Tode verloren. „Das Totenhemd hat keine Taschen." Der Tod offenbart den restlosen Zusammenbruch des Geschäfts, das auf weltliche Dinge spekulierte. Der Erwachte sagt: Wo ein Gebäude abbrennt, da verbrennt alles mit, und nur das, was man schon vorher hinausgebracht hat, kann den Brand überstehen. Ebenso könne man aus dem Brand des Lebens nur durch Geben etwas in die nächste Existenz hinüberretten:

Brennt rings das Haus,
so hilft uns nur das rasch hinausgetragene Gut.
Nur dieses nützt uns nach dem Brand,
nicht hilft uns, was im Haus verblieb.
Ganz ebenso brennt diese Welt,
denn alles altert, stirbt hinweg.
Da bringt nur reiches Geben Schutz,
die Gaben helfen drüben uns.
Und wer dann auch in seinem Tun, im Reden, Denken sich bewahrt, der findet drüben Wohl und Glück, weil er im Leben recht getan. (A III,54)

Acht Gaben eines guten Menschen gibt es. Welche acht?
Ehrlich Erworbenes gibt er.
Auserwähltes gibt er.
Zur rechten Zeit gibt er.
Erlaubtes gibt er.
Mit Überlegung gibt er.
Häufig gibt er.
Beim Geben erheitert sich sein Herz,
und nach dem Geben fühlt er sich zufrieden. (A VIII,37)

Wenn, ihr Jünger, die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben kennen würden, wie ich ihn kenne, so würden sie nicht essen, ohne gegeben zu haben. Und es würde das Übel des Geizes nicht ständig von ihrem Gemüt Besitz ergreifen. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, den sie hätten, würden sie nicht essen, ohne auch davon abzugeben, falls Bedürftige da wären.(It 26)

Geiz ist ein Sich-verschließen gegenüber den Bedürfnissen anderer, die man in Not sieht. Die Gleichgültigkeit des Geizes denkt: „Was geht‘s mich an, wenn dieser nichts hat. Das ist nicht meine Sache.“ Aber wie sehr der Geiz dem Gleichgültigen schadet, mögen die folgenden Aussagen zeigen:

Der Geiz vernichtet die Seele und erfüllt sie mit einem undurchdringlichen Dunkel, so dass sie das Sonnenlicht nicht mehr ertragen kann. Der Geizige verrennt sich allmählich in den dumpfsten Winkel, wohin kein einziger Strahl dringen kann: nur der Geizige kann dort aushalten, wo jeder sonst ersticken müsste, denn bei ihm hat die Natur alles verkehrt. Die Absichten, die sich anfangs zu seiner Habgier noch gesellt haben mögen, hören bald auf, Absichten zu sein und treten ganz in den Dienst der verkrümmten Triebe der Selbstliebe. Es ist die Liebe eines zusammengeschrumpften Ich zu seiner eigenen Zusammenschrumpfung, die Neigung zum Modrigen und Toten, der Hass gegen alles Weite, Große, Uneigennützige und Lebendige; es ist eine gesteigerte Liebe zum Unterirdischen und Erstickenden, zugleich eine geheime Furcht vor dem folgenden Tage und vor dem möglichen Zusammentreffen von Verhältnissen. Welch erschreckende Vereinigung von Metaphysik und Niedrigkeit, von einseitiger Energie und Feigheit liegt in dieser leidenschaftlichen Liebe zum Gelde.
Robert Saitschick

Oft ist mancher durch das Sparen unmerklich zum Geiz ge-

langt; zuerst hatte er die richtige Grenze verloren, und bald darauf war er schon dem Gelde hingegeben: lässt uns doch die Gewohnheit nur zu oft den Zweck über den Mitteln vergessen. Je höher unser Ziel ist, desto reicher sind wir; ein niedriges Ziel macht uns arm. Robert Saitschick

Neid und Geiz ist gemeinsam, dass sie nichts Gutes in die Welt geben, sondern stattdessen Dunkelheit und Kälte verbreiten. Im Geiz verkrallt sich das Ich in sein Mein. Die entgegengesetzte Haltung ist die des Loslassens, des Verzichtens. Aber es gibt auch viele Zwischengrade auf der Skala zwischen Geben und geizigem Festhalten, zum Beispiel dass einer nur die Hälfte des Nötigen gibt, es lieber festhalten möchte und gleichzeitig schon bereut und bedauert, dass er es abgibt. Der höchste Grad des Gebens ist der, dass der Geber voll Mitleid freigebig nicht wartet, bis er gefragt wird, sondern schon vorher von sich aus seine Hand öffnet, wie *Seneca* sagt:

Wir sollten so geben, wie wir selbst gern empfangen möchten, vor allem schnell, bereitwillig und ohne Zögern. Ungewürzt ist die Wohltat, die lange an den Händen des Gebers klebt, von der er sich offensichtlich nur mit Mühe trennen konnte und die er so gibt, als müsste er sie sich abringen. Das Beste ist, dem Wunsche des anderen zuvorzukommen. Es ist unangenehm und bedrückend, gesenkten Hauptes „ich bitte“ zu sagen. Zu spät gibt, wer erst den Bittenden gibt. Daher muss man den Wunsch eines anderen zu ahnen suchen. Und wenn man Bescheid weiß, ihn der drückenden Notwendigkeit des Bittens entheben.

Diese Haltung entkrampft, macht den Menschen hell und fröhlich, was sich auf sein Vegetatives auswirkt, und schafft eine freudige Umgebung:
Der gute Mensch, der schwer Verzichtbares verteilt, verschenkt, loslässt, die Heil‘gen als den besten Boden achtend, erhält zurück das Gute, das er schenkt.(A V,44)

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 Bedürfnis und so viel 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 alle die anderen Tugenden gesteigert, und alle die anderen Kräfte der Seele verschönt, denn der hilfsbereite Mensch ist allezeit freudigen Geistes und unbesorgten Herzens und überfließend von der Begierde, mit tugendhaftem Beistand sich an alle Menschen hinzugeben.

Denn wer hilfsbereit ist und nicht an irdischen Dingen hängt, der ist, wie niedrig er immer gestellt sei, Gott ähnlich; zumal sein ganzes Innere und sein Gefühl ein Ausgießen und Geben ist. Damit vertreibt er die vierte Todsünde: Geiz und Gier. (Ruisbroeck)

Das Los des Geizigen nach dem Tod ist es, dass er nichts mitnehmen kann und mangels guter Werke nun drüben der ärmste Mann ist. Großes Begehren ist da, aber keine Erfüllung. Darum muss er immer weiter gierig nach seinen Schätzen schauen, die ihm unzugänglich sind, und muss nun die anderen beneiden, die sie verbrauchen. Das ist Gespensterdasein, welches hauptsächlich durch die Eigenschaften des Geizes und Neides gespeist wird. Kalt, dunkel, einsam, öde ist dort die Welt, so wie es zu Lebzeiten als Mensch schon in seinem Herzen aussah.

Hier im Westen wird besonders von religiösen und ethisch strebenden Menschen die Meinung vertreten: Wer einem anderen in der Absicht gibt, dass ihm später auch wieder gegeben werde oder dass er in den Himmel komme oder mit irgendeiner anderen Absicht, der gibt in unwürdiger Weise. Man muss

geben ganz ohne Absicht, nur einfach aus Mitleid.

Der Osten denkt über diese Frage anders. Nicht nur vom Buddha, sondern auch im Hinduismus wird diese Frage differenzierter gesehen und werden feine Unterschiede berücksichtigt. Generell mag man die Aussagen darüber wie folgt zusammenfassen:

Sich über die Not des anderen hinwegsetzen, nichts geben und nur an sich denken, das ist das Übelste.

Dem anderen helfend geben, um sich nach diesem Leben ein wohltuendes weiteres Leben zu sichern, ist edler als das Nichtgeben und führt zu der erwünschten Folge.

Die Not des anderen sehen, Mitleid empfinden und die letzte Hemmung, die daran hindert, dadurch überwinden, dass man an den Segen im nächsten Leben denkt, ist noch edler.

Wenn man den Nächsten in Not sieht, dann nichts anderes im Sinn haben, als nur diese Not zu schlichten, ja möglichst schon zu verhüten, dass Not über die Nächsten kommt, den Nächsten satt und froh zu machen, ohne an die Folgen für sich selbst zu denken – das ist in Bezug auf das Geben die edelste Haltung.

Diesen Haltungen entsprechend sind hernach auch die jenseitigen Folgen:

Wer sich über die Not des anderen hinwegsetzt und nie gegeben hat, der ist drüben ein großer Hungerleider. Er sieht in seiner Umgebung köstlichste Dinge, aber er kann nicht an sie herankommen. Lange Zeit verzehrt er sich in vergeblichem Lungern und Sehnen.

Wer einem in Not befindlichen Menschen nur darum gegeben hat, weil er an sein eigenes Wohl im Jenseits denkt, der hat wenig Mitleid und große Selbstsucht. Drüben wird er das, was er anderen gegeben hat, vielfach vermehrt wiederfinden, wird sich eine Zeitlang wohlfühlen, aber diese Ernte hat er bald aufgezehrt. Damit ist das jenseitige Wohlleben beendet, und er kehrt als ein wenig mitempfindender begehrender Mensch mit entsprechendem Tun und Lassen wieder und erfährt daraus hervorgehendes zukünftiges Wohl und Wehe.

Wer aber im Anblick eines Notleidenden Mitempfinden hat und die letzte Hemmung zu geben, dadurch überwindet, dass er an die guten Folgen des Gebens nach dem Tod denkt, der ist drüben und hernach auch wieder als Mensch ein mitempfindender Mensch, der gern gibt und auch viel bekommt und Mitempfinden erfährt, so dass er sich wohlfühlt.

Wer aber ganz ohne Gedanken an die eigenen guten Folgen nur aus reinem Mitempfinden Not verhindert, lindert und aufhebt, wo immer er sie sieht und wo er helfen kann, der gelangt nach dem Tod in große Höhe, in große Helligkeit und Seligkeit; denn die hellen Gemütskräfte und Herzenseigenschaften wirken sich unvergleichlich stärker aus als die äußerlichen Taten.

Die Bedingung für sozial niedrige und hohe Stellung

Da ist irgendeine Frau oder ein Mann trotzig und überheblich, grüßt keinen, der Gruß verdient, erhebt sich vor keinem, vor dem man sich erheben soll, bietet keinen Sitz an, wem ein Sitz gebührt, weicht auf dem Weg nicht aus, wem auszuweichen ist, ehrt keinen, der zu ehren ist, nimmt keinen ernst, der ernst zu nehmen ist, achtet den nicht hoch, der hoch zu achten ist, schätzt den nicht, der zu schätzen ist, verehrt den nicht, der zu verehren ist. Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn zur Tiefe hinab, in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dort hingelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, niedrig gestellt sein.

Das ist also die Vorgehensweise, Subho, die zu sozial niedrigem Stand führt, dass man da trotzig und überheblich ist, keinen grüßt, der Gruß verdient, sich

vor keinem erhebt, vor dem man sich erheben soll, keinen Sitz anbietet, dem ein Sitz gebührt, auf dem Weg nicht ausweicht, wem auszuweichen ist, keinen ehrt, der zu ehren ist, keinen ernst nimmt, der ernst zu nehmen ist, den nicht hoch achtet, der hoch zu achten ist, den nicht schätzt, der zu schätzen ist, den nicht verehrt, der zu verehren ist.

Da ist wieder, Subho, eine Frau oder ein Mann nicht trotzig und überheblich, grüßt, wenn einer Gruß verdient, erhebt sich, wenn man sich vor einem erheben soll, bietet Sitz an, wem ein Sitz gebührt, weicht auf dem Weg aus, wem auszuweichen ist, ehrt einen, der zu ehren ist, nimmt ernst, wer ernst zu nehmen ist, achtet den hoch, der hoch zu achten ist, schätzt den, der zu schätzen ist, verehrt den, der zu verehren ist.

Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dahin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, hochgestellt sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zu sozial hohem Stand führt, dass man da nicht trotzig und überheblich ist, den grüßt, der einen Gruß verdient, vor dem sich erhebt, vor dem man sich erheben soll, dem Sitz anbietet, dem ein Sitz gebührt, dem auf dem Weg ausweicht, dem auszuweichen ist, den ehrt, der zu ehren ist, den ernst nimmt, der ernst zu nehmen ist, den hoch achtet, der hoch zu achten ist, den schätzt, der zu schätzen ist, den verehrt, der zu verehren ist.

Die Gesinnung, von welcher hier die Rede ist, muss wohl unterschieden werden von der Gesinnung, die zum dürftigen oder reichen Gemüt führt, nämlich Neid und Eifersucht bzw. Mit-

freude mit anderen, unabhängig von dem sozialen Stand der betreffenden Person. Hier geht es ausschließlich um den äußeren sozialen Stand, nicht um die seelischen Qualitäten, die über Beliebtheit und Einfluss entscheiden. Die Menschheit lebt und muss leben in einer sozialen Struktur. Auch wer im ersten Augenblick meint, ein solches Erfordernis nicht anerkennen zu sollen, wird doch einsehen, dass eine größere Menschenmenge nur dann gedeihlich miteinander leben kann, wenn eine bestimmte Ordnung eingehalten wird. Wenn unter den Egoisten die Stärkeren einfach an sich raffen könnten, was sie wollen, und die schwächeren Egoisten mit heimlich schleichenden Mitteln sich rächen und durchsetzen könnten, dann würden bald gerade die Nichtegoisten und insofern feineren Menschen zugrunde gehen. Darum muss also eine Ordnung bestehen. Um eine solche Ordnung zu erhalten, gibt es nur zwei Wege. Der erste Weg wäre, dass alle Menschen die Einsicht haben, dass eine solche Ordnung bestehen muss, und die Disziplin aufbringen, für sich selber diese Ordnung einzuhalten, d.h. also, dass es keine Egoisten gäbe. Diese in der Menschheit öfter vorgetragene Idee hat sich als Utopie erwiesen: zu ihrer Praktizierung fehlen den meisten Menschen die Eigenschaften des sozialen Weitblicks und das Zurücktreten von vordergründigen eigenen Wünschen.

Darum ist nur der andere Weg möglich: Es müssen von der Gesamtheit der Menschen Personen ausgewählt und mit entsprechender Macht ausgestattet werden, welche für die praktische Durchsetzung dieser Ordnung sorgen. Die ausgewählten Personen sind also nur das Werkzeug der obenan stehenden Ordnungsidee; und als solche müssen sie berücksichtigt und anerkannt werden.

Auch den einfachsten Clans und Stämmen der Naturvölker steht wenigstens ein Häuptling vor und bei größeren Stämmen Häuptlinge und Unterhäuptlinge. Ganz ebenso gab es von jeher bei den Völkern Könige, Fürsten, Feldherren und Richter, die über die Ordnung zu wachen hatten. Die Tatsache, dass solche Menschen ihre Macht sehr häufig zu unrechten Hand-

lungen ausnützten, ändert nichts an der Notwendigkeit solcher übergeordneter, auf Ordnung achtender Personen und Instanzen. Diese Notwendigkeit wird besonders dann deutlich, wenn ein Häuptling oder König unvorhergesehen stirbt und ein Nachfolger nicht feststeht. In einer solchen Situation regen sich im ganzen Stamm oder im Land die egoistischen, gewaltsamen, räuberischen Naturen, und es entsteht Kampf aller gegen alle, wobei die Schwächeren zugrunde gehen. Auch der Buddha berichtet, dass immer wieder, wenn im Verlauf der Äonen die Wesenheiten sich verdunkeln und vergröbern und Diebstahl und Raub aufkommt, dieser Umstand dazu führt, dass die Wesen aus ihrer Mitte einen umsichtigen starken Menschen wählen, der über die Ordnung zu wachen und die Übeltäter zu richten hat. Die übrige Bevölkerung sorgte dann für dessen Unterhalt.

Wir sehen solche sozialen Strukturen nicht nur bei Menschen, sondern auch in jedem Tierrudel. Dort sind es die Umsichtigeren und Stärkeren, die sich nach oben spielen, von den anderen anerkannt werden und bei der Herde eine gewisse Beruhigung bewirken, weil eben dieser Starke wacht. Auch dort kommt es oft vor, dass dieser Stärkere über seine Grenzen hinaus gewaltsam ist und zum Beispiel anderen Männern des Rudels ihre Weiber entfremdet. Selbst das wird hingenommen, wenn auch unwillig.

Wir müssen die Tatsache der Notwendigkeit einer geordneten Sozialstruktur mit entsprechenden Ordnungswächtern trennen von der anderen Tatsache des häufig vorkommenden Missbrauchs solcher Stellung. Das erstere ist unbestritten notwendig; der Missbrauch dagegen ist ein Übel, das immer wieder abgewendet werden muss.

In unserer Rede geht es darum, dass diese Hüter der Ordnung, deren es kleinere gibt über kleinere Menschenkreise – von der Stellung der Eltern in der Familie angefangen - , größere über Provinzen und die größten über ganze Völker, als solche anerkannt werden und dass die mit der Wahrung der Ordnung verbundene Machtbefugnis in der betreffenden Per-

son respektiert wird – gleichviel, ob die betreffende Person imponierend aussieht oder nicht, sympathisch ist oder nicht: sie ist die Hüterin der Ordnung, ohne welche das Chaos einziehen würde.

Der normale Mensch hat ein natürliches Empfinden dafür, ohne sich deswegen als „Untertan“ zu empfinden oder gar sich „untertänig“ zu verhalten. Er sieht in den Personen Hüter der auch von ihm ersehnten gewünschten Ordnung. Die Nichtachtung solcher Personen aber ist meistens ein Zeichen dafür, dass die Wächtertätigkeit der betreffenden Person dem Verachtenden ein Hindernis ist, dass er selbst also mehr oder weniger anarchistisch oder gar räuberisch ist, dass er, wie der Volksmund sagt, „im Trüben fischen“ will – bis zu der heutigen Erscheinung, dass viele gerade „asoziale Elemente“ von vornherein eine Voreingenommenheit oder einen Hass gegen Polizisten und die Polizei haben. Es gibt zwar Übergriffe seitens der Polizei, die geahndet werden müssen – aber es gibt einen Menschenschlag, der keine Ordnung und keinen Ordner haben mag.

Hierzu gehört auch noch eine andere Gruppe von Menschen, die im Gegensatz zu der vorher genannten für Ordnung sind, die aber eine Ordnung nach ihrem Maßstab verlangen und schaffen wollen. Es sind oft nachdenkliche Menschen, die sich selbst ein Bild von Ordnung und Hierarchie gemacht haben und die im ständigen Anblick ihres Bildes und ihrer Vorstellung in fast ununterbrochenem Protest zu den in ihrem Volk oder Kulturraum gegebenen Ordnungen stehen, diese nicht anerkennen und ihren Protest gegenüber den Hütern der gegebenen Ordnung mehr oder weniger deutlich zum Ausdruck bringen.

Diese verschiedenen Tendenzen wirken im Hintergrund, wenn bei einem Menschen das in Erscheinung tritt, wovon der Erwachte sagt: *Da ist irgendeine Frau oder ein Mann trotzig und überheblich, grüßt keinen, der Gruß verdient, erhebt sich vor keinem...* Die hier zum Ausdruck kommende Protesthaltung gegenüber den Gegebenheiten ist, wie man leicht erken-

nen kann, das Falsche und Unfruchtbare. Wir können bei Tieren und Menschen beobachten, dass normalerweise jedes Wesen sich zunächst in seinem Leben umsieht, um zu erfahren, nach welchen Gesetzen die jeweilige Gattung miteinander lebt. Es fügt sich dann diesen Gesetzen, um nicht zugrunde zu gehen. Wenn dann die Menschen im Lauf der Zeit den Eindruck gewinnen, dass in ihrem Umkreis zwar diese oder jene Regel besteht, dass aber eine andere Ordnung, die sie nach gründlicher und aufmerksamer Prüfung gefunden haben, besser wäre, dann werden sie versuchen, nicht protestierend und revolutionär ihre Ordnung durchzusetzen, sondern auf den Wegen, die der Ordnung in jener geistigen Gemeinschaft entspricht, ihre Auffassung bekanntzumachen und ihr auf den gegebenen Ordnungswegen Beachtung zu verschaffen. Hinter dieser Vorgehensweise steht die tiefe Einsicht und Umsicht, dass innerhalb eines größeren Menschenkreises auf jeden Fall eine Struktur und eine Ordnung bestehen muss und darum eine nicht vollständige Ordnung immer noch besser ist als eine Ordnungslosigkeit. Darum können sich Menschen mit solcher Einsicht nicht entschließen, die von ihnen für besser gehaltene Ordnung mit Protest, Gewalt, Intrige oder Trotz durchsetzen zu wollen, weil sie empfinden, dass dadurch die bestehende Ordnung gestört und Wirrsal und Feindschaft entstehen wird.

Wesen mit dieser Einsicht, nach der sie auch handeln, haben die rechten Voraussetzungen, entweder schon in diesem Leben innerhalb einer Gemeinschaft „nach oben“ zu gelangen, indem ihnen die Verantwortung für Aufrechterhaltung der Ordnung innerhalb eines größeren Bereichs anvertraut wird, oder sie werden im nächsten Leben auf Grund ihres Weitblicks bei ähnlich gearteten Eltern wiedergeboren, die bereits sozial höhergestellt sind. Ein Leitgedanke dessen, dem sozialer Weitblick eigen ist, zeigt sich in dem folgenden chinesischen Ausspruch:

Als Bo Kin im Begriffe war, von seinem Vater Abschied zu nehmen, bat er ihn um Ratschläge für die Verwaltung des

Staates Lu. Da sprach der Fürst von Dschou zu ihm: „Schaffe Nutzen, suche nicht Nutzen.“

Ebenso sagt *Adalbert Stifter*:

Das ist das Merkmal des großen und guten Menschen, dass er immer zuerst auf das Ganze und auf andere sieht, auf sich selbst zuletzt.

Das andere Naturell dagegen, das nur für sich etwas „herausschlagen“ will, „im Trüben fischen“ will oder die ihm vorschwebende Ordnungsidee trotzig durchsetzen will, bleibt gerade durch eine solche Verhaltensweise auch immer „unten“, d.h. in den Bereichen derer, die man mit Mühe und Not dazu bringt, die gegebene Ordnung zu respektieren. Solche werden wiedergeboren bei denjenigen, die auf Grund ihres vordergründigen begrenzten Blicks bereits zu den „unteren Schichten“ gehören.

Aber auch da gibt es alle Zwischengrade auf der Skala des Wirkens und entsprechender Wirkung. Es mag einer trotzig in seiner Haltung oder auf seinem Standpunkt beharren und blind allen Mahnungen gegenüber bleiben und es an jeder erforderlichen Berücksichtigung Höhergestellter oder Ordnungspersonen fehlen lassen und sich damit schon in diesem Leben Schwierigkeiten über Schwierigkeiten schaffen und erst recht nach dem Tod. Es kann ferner einer auf Mahnung hin oder bei starken Widerständen einlenken und seinen Trotz selber als schädlich erkennen. Und es kann einer mit weiträumigem Blick für das Wohl des Ganzen und die erforderliche Ordnung sozial höhere Stellung als selbstverständlich berücksichtigen. Dementsprechend ist seine innere Ernte - nämlich Verstärkung seiner Neigung, nicht nur vordergründig/ egoistisch die Erfüllung seiner Wünsche zu sehen, sondern das Wohl aller im Auge zu haben, des jeweiligen Stammes oder Volkes - und dementsprechend ist auch seine äußere Ernte, dass er im nächsten Leben noch als Jenseitiger sich hingezogen fühlt zu Eltern mit

ähnlichen Neigungen, die sozial höhergestellt sind, oder schon im Lauf dieses Lebens „arbeitet er sich empor“. So unterschiedlich wie das Wirken ist, so unterschiedlich ist die jeweils entsprechende Wirkung, wobei es auch vorkommen kann, dass ein Mensch nur eine Zeitlang eine höhere Stellung bekleidet, sozial höhergestellt ist, und es manche Menschen gibt, die sich in ihrem Leben auch nur unter besonderen Umständen einen weiträumigen Blick bewahren können, dann aber wieder in ihren vordergründigen Interessen versinken. Die Skala des Wirkens und der Wirkungen hat auch hier unendlich viele Zwischenstufen.

Die Bedingung für Stumpfsinn und Weisheit

Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann einem Asketen oder einem Geistlichen begegnet und fragt nicht: „Was ist heilsam, o Herr, was ist unheilsam, was ist zu tadeln und was ist nicht zu tadeln, was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben? Was kann mir, indem ich es pflege, lange zum Unheil und Leiden gereichen, und was kann mir, indem ich es tue, lange zum Wohl, zum Heil gereichen?“ Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn, zur Tiefe hinab, in höllisches Dasein; oder aber, wenn man nicht dorthin gelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, stumpfsinnig sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zum Stumpfsinn führt, dass man da einem Asketen oder einem Geistlichen begegnet und nicht fragt: „Was ist heilsam, o Herr, was ist unheilsam, was ist unrecht und was ist recht, was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben; was kann mir, indem ich es tue, lange zum Unheil und Leiden gereichen, und was

kann mir, indem ich es tue, lange zum Wohl, zum Heil gereichen?“

Da ist, Subho, irgendeine Frau oder ein Mann einem Asketen oder einem Geistlichen begegnet und fragt: „Was ist heilsam, o Herr, was ist unheilsam, was ist zu tadeln und was ist nicht zu tadeln, was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben ? Was kann mir, indem ich es tue, lange zum Unheil und Leiden gereichen, und was kann mir wieder, indem ich es tue, lange zum Wohl, zum Heil gereichen?“ Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn geraten, in himmlische Welt; oder wenn man nicht dort hingelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wenn man neugeboren wird, weise sein.

Das ist die Vorgehensweise, Subho, die zur Weisheit führt, dass man da einem Asketen oder einem Geistlichen begegnet und fragt: „Was ist heilsam, o Herr, was ist unheilsam, was ist zu tadeln und was ist nicht zu tadeln, was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben, was kann mir, indem ich es tue, lange zum Unheil und Leiden gereichen und was kann mir, indem ich es tue, lange zum Wohl, zum Heil gereichen?“

Die Fragen, die hier von dem einen Menschen nicht gestellt, von dem anderen Menschen aber gestellt werden, betreffen weniger das gegenwärtige Leben, sondern weit mehr die gesamte Existenz, die unabhängig vom Körper allein auf Grund der geistig-seelischen Eigenschaften so lange fortbesteht, als solche Eigenschaften bestehen, und so hell oder dunkel, so beglückend oder quälend wird, wie die Qualitäten dieser Eigenschaft sind.

Die Eigenschaften eines Wesens, die sein gesamtes Tun und Lassen und damit sein Schicksal und sein Lebensgefühl

bestimmen, entstehen letztlich einzig und allein aus der Anschauung des betreffenden Wesens, aus seiner Idee, seiner Vorstellung davon, was für ihn gut und förderlich wäre oder schlecht, schädlich und schmerzlich. Ist diese Anschauung, die geistige Vorstellung eines Wesens von dem, was für es gut oder übel wäre, falsch, so wird das Wesen, weil es seiner Anschauung folgen muss, in Leiden und Elend geraten. Ist diese Anschauung aber richtig, d.h. entspricht seine Auffassung von den ins Hellere, Schönere, Größere führenden Verhaltensweisen auch der Wirklichkeit, dann gelangt es auch zu hellerem Dasein. Weil es sich so verhält, darum vergleicht der Erwachte die rechte Anschauung mit dem Samen einer süßen Frucht, die falsche Anschauung aber mit dem Samen einer bitteren Frucht. Kommt der Same der bitteren Frucht in die Erde und zum Gedeihen, so macht er alles, was er an Nährstoffen der Erde und an Feuchtigkeit an sich zieht, zu bitterer Frucht, während der andere Same, wenn er in die Erde kommt, an derselben Stelle alles, was er an sich zieht, zu süßer Frucht macht. (A I,28) Von so entscheidender Bedeutung ist für den Menschen die bewusste oder halbbewusste Ansicht über das, was ihn zu Wohl oder Wehe führt: sie ist der Lenker seines Denkens, Redens und Handelns und damit der Erlebnisse. Und diese für alle Wesen so wichtige rechte Anschauung bekommt er von den Weisen, zu denen er sich hingezogen fühlt.

Es gibt Menschen, deren Veranlagung der Weisheit entspricht, d.h. sie besitzen vor allem zwei Fähigkeiten: erstens lassen sie sich durch die verschiedenartigen Erlebnisse – die entzückenden, beglückenden, wie auch die widerwärtigen, schmerzlichen oder gar ekelhaften – nicht so sehr aus der Fassung bringen; zweitens reagieren und handeln sie nicht sofort aus der ersten positiven oder negativen Erregung, sondern bemühen sich, diesen Erregungszustand bald wieder zur Ruhe zu bringen, um wieder klar und weit zu blicken. Ein solcher Mensch wird sich in seiner Jugend bald bewusst, dass er nicht recht weiß, was das Leben im Ganzen bedeutet, was etwa vor der Geburt war und nach dem Tod mit ihm sein wird und

durch welches Verhalten er allen Schmerzen, Qualen und Ängsten entrinnen kann. Darum sucht er, wo er Auskunft bekommen kann.

Dafür ist nun in der indischen Welt, besonders der damaligen Zeit, viel mehr Gelegenheit gegeben als heutzutage bei uns, wie es auch *Günter Mehren* ausdrückt:

Indische Philosophie hat sich anders als die europäische nie vom Leben getrennt. Die Liebe zur Weisheit ist dort nicht Sache der Schulen und Hochschulen, sondern der beständigen Übung. Weisheit ist nicht zu toten Buchstaben erstarrt, sondern lebt in den ungezählten Männern, die dem Volke heilig sind, weil es von ihnen lernt.

Wer über das indische Straßenbild in Dorf und Stadt auch nur etwas gehört und gelesen oder gesehen hat, der weiß, dass man dort neben den Mengen der im Haus lebenden Männer und Frauen auch immer wieder vereinzelt Priestern, Asketen und Pilgern begegnet, also Menschen, die entweder aus Beruf oder aus innerer Berufung sich um ein Wohl und Heil bemühen und bekümmern, das über den Tod hinaus auch im Jenseits wirksam ist. - Und ähnlich konnte man im Mittelalter bis hoch in die Neuzeit hinein auch hier im Westen vereinzelt Mönchen und Priestern begegnen, die ebenso wie die Asketen in Indien durch ihr Gewand schon gekennzeichnet waren. Hier sagt der Erwachte nun: Wer einem solchen Menschen begegnet und gar nicht daran denkt, eine Frage über das ganze Leben zu stellen, und durch diese Begegnung auch nicht zum Nachdenken angeregt wird, um später Fragen zu stellen, dessen Geist kreist nur um vordergründige Dinge. Er ist eingefangen in seinen Diesseitsfragen, wie er dieses und jenes Begehrte erlangen könne. Er sieht zwar Menschen, die sich mit tiefergehenden Fragen beschäftigen, aber er benutzt nicht den Anlass, sie zu fragen. Er übersieht sie und bleibt in seinem kleinen Zirkel. Vernichtend heißt es über solche Menschen in der indischen Spruchsammlung *Subhasitarnāva:*

Haben wir nicht, wie sich's gehört, in Verehrung die Weisen befragt, wie die Kette der Wiedergeburten zu sprengen sei; haben wir auch keine Tugenden angehäuft, die imstande wären, uns die Flügel der Himmelstür zu öffnen, so waren wir weiter nichts als die Axt, die unserer Mutter Jugendbaum fällte.

Wer sich nicht von Weiterreichendem, Höherem bewegen lässt, wer seinen Geist gewöhnt, nur die nächsten vordergründigen Ziele in diesem Leben immer wieder zu bedenken, dessen Geistesstruktur wird unfähig, weiträumige Zusammenhänge zu sehen und zu fassen. Er denkt nur von heute auf morgen: Geld mehr oder weniger; Ansehen mehr oder weniger; Macht mehr oder weniger usw. Für die Lenkkräfte zum Heileren hat er keinen Blick, er geht nach angenehm und unangenehm; weder will er sich über das Dasein als Ganzes orientieren noch fragt er nach dem späteren Ergehen.

Wer sich aber gewöhnt, auch bei manchen Widerständen doch die Hauptfragen in seinem eigenen Interesse hochzuhalten und sich um ihre Beantwortung zu bemühen, und die Gelegenheiten benutzt, sich um weiterreichende Ziele zu kümmern, der bildet seinen Geist, beschäftigt sich mit dem Wichtigsten und gewinnt eine Denkgewöhnung, die in das Wesentliche zielt, und das ist „Weisheit". Der Tor sucht vordergründige Lust zu gewinnen und flieht die Unlust. Der Weise ist auf länger währendes Wohl bis zum endgültigen Wohl aus.

Wenn es heißt, einer, der die Grundfragen des Menschen stellt, werde im nächsten Leben weise sein, so ist damit nicht gemeint, dass er viel weiß, viele Wissensdaten eingesammelt hat, sondern es bedeutet, dass einer durch das Fragen und Suchen nach Antworten einen Zuschnitt erwirbt, die Dinge größer, weiträumiger zu sehen. Der Erwachte unterscheidet zwischen dem Menschen, *der nur für das vor Augen Liegende Sinn hat, mit beiden Händen zugreift, sich schwer abweisen lässt*, und demjenigen, der nicht nur für das vor Augen Liegende Sinn hat, zu dessen Art das Forschen nach seiner ganzen

Zukunft gehört. Wir sprechen vom Augenblicksmenschen, der nur immer nach dem nächsten Wohl springt, von dem Zeitmenschen, der auf weitere begrenzte Zeit sorgt für dieses Leben, der auch für das Alter sorgen will und spart, der z.B. auch daran denkt, dass man sich durch große Rücksichtslosigkeit nur Feinde schafft und darum im eigenen Interesse möglichst rücksichtsvoll usw. ist, und dem Ewigkeitsmenschen, der nach den absoluten endgültigen Auswirkungen alles Tuns fragt: „Was muss ich tun, dass ich zum Heil komme?“ Es ist eine Sache des Formats, so zu fragen. - Diese Fragestellung nach der gesamten Entwicklung für seine Zukunft diesseits und jenseits ist es, die nach Aussage des Erwachten zur Weisheit führt. Wer sich diese im jetzigen Leben angewöhnt, wer nicht mit dem Wegräumen der vordergründigen Widerstände und dem Heranziehen der vordergründigen Genüsse zufrieden ist, sondern an weitere und weiteste Zukunft denkt, weil er weiß, dass nicht der Körper, sondern die Qualitäten seines Charakters sein Leben ausmachen und dass die guten Qualitäten gute Daseinsformen und die schlechten Charakterqualitäten schlechte Daseinsformen bewirken, der entwickelt sich zu einem weisheitlichen Menschen.

Aber auch hier gibt es auf der Skala des Fragens alle Möglichkeiten. Der eine fragt bereits als Kind nach dem Woher und Wohin und fühlt sich hingezogen zu religiösen Menschen, die sich um Läuterung bemühen, und strebt nach stillem Nachdenken; der andere erwacht zu weltanschaulichen Fragen zwischen 16 und 25 Jahren, und dann verliert es sich im Andrang des Sinnlichen. Ein anderer fragt erst bei Unglücksfällen oder im Alter nach seiner ferneren Zukunft. Der eine resigniert, Antworten zu bekommen, oder ist zufrieden mit Teilantworten; der andere bohrt und sucht unermüdlich weiter und versucht, wenn er in seiner Umgebung und in der Literatur seines Kulturraumes keine Antworten bekommt, in der Weisheit anderer Kulturen oder durch eigene Beobachtungen die Schleier zu lüften. Entsprechend der Art der Fragestellung und ihrer Intensität wird die Gewöhnung daran, die Neigung so zu fra-

gen verstärkt. Und manch einer, der erst im Alter durch Unglücksfälle ans Fragen kam und richtige Antworten darauf bekam, eignet sich nun einen auf fernere Zukunft gerichteten Blick an, entwickelt die Neigung dazu, wodurch er im nächsten Leben schon früh diese Eigenschaft besitzt, den geistigen Dingen auf den Grund zu gehen, durch den Schein der vordergründigen Dinge hindurchzublicken.

Die sieben üblen Verhaltensweisen, die hier besprochen wurden, sind als solche zu erkennen und nicht zu betreiben – und die sieben guten Verhaltensweisen sind als solche zu erkennen und zu betreiben. Indem wir uns von den üblen immer mehr entwöhnen und die guten uns immer mehr angewöhnen, erwachsen wir im Lauf der Zeit allmählich aber sicher zu immer hellerer Art. Und indem wir uns als siebentes immer weiter um die Gewinnung der vom Erwachten vermittelten rechten Anschauung über das Leiden und seine vollkommene Überwindung bemühen, da kommen wir auch zu denjenigen Einsichten, die allmählich aus dem *Samsāra* ganz herausführen.

Wir wissen: Der Weg bis zum *Nirvāna* ist weit, und das letzte Ziel werden wir in diesem Leben nicht erreichen. Aber wir können uns zu Lebzeiten um die rechte Anschauung bemühen und uns solchen Menschen anschließen, die ähnlich fragen oder gar rechte Antworten geben; dadurch können wir erreichen, dass wir nach dem Tod in einer geistigen Umgebung erscheinen mit weitreichender Fragestellung, auch dort nach der letzten Wahrheit fragen und suchen, unterstützt und belehrt von der so geschaffenen Umgebung – und wenn wir vor den Unvollkommenheiten auch der höchsten Götterwelten nicht die Augen verschließen, so erlangen wir im weiteren Bemühen schließlich das vollkommene Heil, die unvergleichliche Sicherheit. So ist das Fragen letztlich der Ausgangspunkt zum Erreichen höchsten Wohls. In diesem Sinn heißt es in *Subhasitarnāva*:

Weisheit ist ein Schiff, das uns über die Finsternis falscher

Lehren bringt; Weisheit ist das Auge der Welt; Weisheit ist ein hohes Gebirge am Fluss des klugen Benehmens; Weisheit entfernt moralischen Schmutz; Weisheit ist ein gefügiger Zauberspruch beim Streben nach der Erlösung; reine Weisheit läutert das Herz; Weisheit ist die Trommel, die zum Aufbruch in die Himmelswelt erdröhnt; Weisheit ist die Bedingung des Heils.

Wie der Mensch vorgeht in seinem Wirken, so wird sein künftiges Erleben von Ich und Umwelt. Diesen Zusammenhang zwischen Wirken und Wirkung über den Tod hinaus fasst der Erwachte am Ende seiner Antwort auf die Frage des jungen Brahmanen Subho noch einmal zusammen:

So lässt denn, Brahmane, die Vorgehensweise,
die zu kurzem Leben führt, kurzlebig werden;
die Vorgehensweise, die zu langem Leben führt,
langlebig werden;
die Vorgehensweise, die zu Gebresten führt,
bresthaft werden;
die Vorgehensweise, die zu Gesundheit führt,
gesund werden;
die Vorgehensweise, die zur Hässlichkeit führt,
hässlich werden;
die Vorgehensweise, die zur Schönheit führt,
schön werden;
die Vorgehensweise, die zu dürftigem Gemüt führt,
dürftig werden;
die Vorgehensweise, die zu reichem Gemüt
und zu Beliebtheit führt,
reichen Gemütes werden;
die Vorgehensweise, die zu Armut führt,
arm werden;
die Vorgehensweise, die zu Reichtum führt,
reich werden;

die Vorgehensweise, die zu niedriger Stellung führt,
niedrig gestellt werden;
die Vorgehensweise, die zu hoher Stellung führt,
hochgestellt werden;
die Vorgehensweise, die zu Stumpfheit führt,
stumpf werden;
die Vorgehensweise, die zu Weisheit führt,
weise werden.

Eigentum des Wirkens, Subho, sind die Wesen, des Wirkens Erben, des Wirkens Kinder, an das Wirken gebunden. Das Wirken ist ihr Betreuer. Das Wirken ist es, das die Wesen unterschiedlich werden lässt zwischen elend und gut lebenden.

DIE GROSSE DARLEGUNG VON DEN FOLGEN DES WIRKENS (M 136)
136. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Jedes Wirken hat eine genau entsprechende Wirkung

Die 135. und 136. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ sind das Kernstück der Karmalehre, der Lehre vom Saat-Ernte-Gesetz, das besagt, dass jedes Wirken eine genau entsprechende Wirkung hat. Die Folgen seines Wirkens spürt der aufmerksame Mensch am eigenen Charakter, das ist die innere Ernte, und die Folgen seines Wirkens erlebt er in der Reaktion der Umwelt auf ihn, das ist die äußere Ernte. Wie das Ich das begegnende Du behandelt hat, gewährend oder verweigernd oder entreißend, ertragend oder verlangend, Entsprechendes tritt wieder an das erlebte Ich heran.

Der Erwachte sagt (M 135)

Eigentum des Wirkens sind die Wesen,
Erben des Wirkens sind die Wesen,
Kinder des Wirkens sind die Wesen,
an das Wirken gebunden sind die Wesen.
Das Wirken ist ihr Betreuer. [217]
Das Wirken lässt die Wesen unterschiedlich werden
von niedrigem bis hochsinnigem Charakter.

K.E.Neumann übersetzt statt „Eigentum des Wirkens sind die Wesen“, „Eigner des Wirkens sind die Wesen“, was bedeuten würde, sie besäßen ihr Wirken, das Wirken wäre ihnen untertan. In Wirklichkeit besagt der Pālitext: Sie sind Eigentum des Wirkens, also nicht eine Person, sondern das Wirken hat die Verfügungsgewalt über die Wesen. Auch die Aussage *Kinder*

[217] Dieser kann je nach dem Wirken treu oder verräterisch sein.

des Wirkens, an das Wirken gebunden, das Wirken ist ihr Betreuer zeigt die völlige Abhängigkeit des Täters von seinem Wirken. Er ist dem, was er gewirkt hat, mit seinem ganzen Sein und Erleben ausgeliefert. In der christlichen Lehre heißt es, dass der Mensch das Geschöpf Gottes sei, in der Lehre des Buddha heißt es, dass er Geschöpf des eigenen Wirkens ist. Schon innerhalb unseres Menschenlebens können wir erkennen, wie wir Geschöpfe des eigenen Wirkens sind. Kein Mensch ist am Ende seines Lebens so, wie er am Anfang war. Was auch immer am Ende anders ist als am Anfang, was auch immer besser oder schlechter ist, er verdankt es nicht einem Gott oder einem Dämon, keinem guten und keinem bösen Geist, sondern einzig seinem eigenen Wirken, welches bedingt ist durch seine Einsichten oder Nichteinsichten. Wissen oder Unwissen entscheidet darüber, was und wie gewirkt wird und welche Neigungen man bei sich verstärkt, abschwächt oder aufhebt. Schon innerhalb dieses Lebens können wir erkennen, dass wir Kinder, Geschöpfe unseres Wirkens sind. Ebenso sagt *Jesus* (Matth.25,14-30): Wie man mit dem anvertrauten Pfund wuchert, was man also selber daraus macht, das hat man dann, und *„Was ihr sät, das werdet ihr ernten."* (Gal.6,7)

Mit jeder gewährenden Tat mache ich mich einen Grad gewährender und gewährensfreudiger und gewährensgewöhnter. Die erste Lüge, so heißt es, fällt dem Menschen schwer. Ist sie gelungen, dann wird ein solcher im Notfall sich wieder zum Lügen entschließen. Bei der hundertsten Lüge ist das schon ein ganz eingefahrenes Gleis, bei der tausendsten Lüge kann er das Lügen gar nicht mehr bremsen. Bei kleinster Verlegenheit ist die Lüge da. Und irgendwann wird ein Lügner geboren. Das heißt *Eigentum des Wirkens sind die Wesen.* Eine Person ist nichts anderes als die Summe früheren Wirkens, früherer Aktivitäten. Je öfter ich bei der Begegnung mit Menschen gedacht habe und danach handle: „Ich will Frieden, Entspannung, Verstehen", um so mehr werde ich ein friedvoller, verstehender Mensch. Später brauche ich gar nicht mehr

daran zu denken. Das Herz ist zu Wohlwollen und Verständnis geneigt.

Wenn wir aber gerade mit Freunden darüber gesprochen haben: „Man muss sich durchsetzen, man darf sich nicht alles gefallen lassen“, und wir bewerten ein solches Verhalten positiv, dann wird diese Idee, sich nicht alles gefallen zu lassen, sich durchzusetzen, zum Diktator. Wir sind ein Werkzeug, geführt, gelenkt von den Einflüssen durch die Eltern, von den aus der Zeitung oder aus dem Freundeskreis aufgenommenen Ideen. Wenn man einmal durch eine unbetretene Wiese geht, dann sind die Fußabdrücke kaum zu sehen. Wenn man aber denselben Pfad zehnmal geht und hundertmal geht, dann ist ein ausgetretener Pfad entstanden. Unser bisheriges Wirken verfügt über uns. Einer, der ganz gewöhnt, programmiert ist, bitter, zynisch zu handeln, der kann, selbst wenn er anders will, dies nicht sofort lassen. Der Erwachte sagt (M 46): Es gibt Menschen, die mit Schmerzen und Qualen Verbrecher sind. Nach ihrer inneren Art sind sie keine Verbrecher, sind gutartige Menschen, aber sie sind in eine Umgebung geraten, in der es heißt: „Man muss seine Feinde umbringen.“ Also tun sie es, aber ihrem Wesen widerstrebt es. Entweder geben sie dann bald das Töten auf, dann hat ihr guter Charakter gesiegt, oder sie tun die Verbrechen bald nicht mehr mit Schmerzen und Qualen, sondern haben sich ganz angepasst, sind vom Herzen her rücksichtslos, gewalttätig geworden.

Solcherart ist die innere Ernte: Durch jeden Gedanken, durch jedes eingewöhnte Tun machen wir uns selbst besser oder schlechter. Die Neigungen, unseren Charakter, die innere Ernte, haben wir immer bei uns. Jeder Gedanke verändert den Charakter etwas, er ist die Summe unserer bisherigen Bejahungen und Verneinungen, Angewöhnungen und Entwöhnungen. Mit diesem durch Bewerten gewirkten Charakter sind wir immer auf dem Laufenden, haben die innere Ernte immer bei uns.

Aber wir handeln auch an unserer Umwelt und erfahren von ihr die Ernte unseres Wirkens. Und diese Ernte, die von

außen an uns herantritt, kann gerade vor kurzem oder vor langer Zeit geschaffen sein. Das ist das Thema unserer Lehrrede.

Schon lange vor dem Buddha Gotamo war die Karmalehre den Indern bekannt. Karma heißt sowohl Wirken als auch Wirkung. Die Karmalehre besagt, dass all unser Wirken im Denken, Reden und Handeln ein Verursachen ist, das entsprechende Folgen (Wirkungen) hat. Das bedeutet in letzter Konsequenz, dass es kein Erlebnis gibt – kein scheinbar nebensächliches und kein großartiges, kein „inneres“ und auch kein Erleben von „Äußerem“ – das nicht verursacht ist durch das Wirken dessen, der jetzt erlebt, und dass es andererseits kein absichtliches und bewusstes Tun gibt, keine kleinste absichtliche Aktivität des Menschen in Gedanken, Worten oder Taten, die nicht Folgen auslöst, die an ihn selber wieder herantreten. Das ist das Karmagesetz, das der Erwachte formuliert hat:

Aus allen wohlgetanen Taten und übelgetanen Taten
reifen dem Täter die Früchte heran. (M 130 u.a.)

Unser gesamtes Welterlebnis samt etwaigen Krisen oder Katastrophen oder blühenden Entwicklungen ist immer nur Frucht des Wirkens. Die Gesamtheit unseres Wirkens – im bewussten Tun und im bewussten Unterlassen – zwischen gut und schlecht und die Gesamtheit unseres Erlebens und Erleidens zwischen Glück und Leid, ja, die gesamte Existenz ist Karma: Wo gewirkt wird, dahin kommt eine entsprechende Wirkung zurück. Wie gewirkt wird: wohlwollend, unachtsam oder hassend – so wird auch die davon zurückkommende Wirkung zu empfinden sein: wohltuend oder schmerzlich, freundschaftlich oder feindlich. Alles Erlebte ist Schöpfung, und es ist kein anderer Schöpfer als unser Wirken.

Durch Wirken wird die Welt bewegt,
bedingt durch Wirken ist der Mensch,
um Wirken dreht sich jedes um,
wie um die Achse rollt das Rad. (M 98=Sn 654)

Wie eng der Zusammenhang zwischen Wirken und Wirkung ist, drückt der Erwachte geradezu programmatisch aus (M 57):

1. Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder belastend und beschwerend. Und weil er immer wieder in Taten, Worten und Gedanken belastend und beschwerend wirkt, so gelangt er in lastvoller Welt wieder zum Dasein. Und ist er in lastvoller Welt wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn belastende Berührungen. Von belastenden Berührungen getroffen, fühlt er belastendes Gefühl, einzig schmerzhaft, gleichwie etwa höllische Wesen. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Der Wiedergeborene wird von Berührungen getroffen. Darum sage ich: „Erbe des Wirkens sind die Wesen." Das nennt man dunkles Wirken, das dunkle Folgen hat.
2. Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder ganz ohne die Wesen zu belasten und zu beschweren. Und da er immer wieder in Taten, Worten und Gedanken ohne zu belasten und zu beschweren wirkt, so gelangt er in lastfreier Welt wieder zum Dasein. Und ist er in lastfreier Welt wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn lastfreie Berührungen. Von lastfreien Berührungen berührt, fühlt er lastfreies Gefühl, einzig beglückend, gleichwie etwa strahlende Götter. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Der Wiedergeborene wird von Berührungen getroffen. Darum sage ich: „Erbe des Wirkens sind die Wesen." Das nennt man helles Wirken, das helle Folgen hat.

3. Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder bald belastend und beschwerend, bald ganz ohne die Wesen zu belasten und zu beschweren. Und wirkt er in Gedanken, Worten und Taten bald belastend und beschwerend, bald ganz ohne die Wesen zu belasten und zu beschweren, so gelangt er in einer teils lastvollen, teils lastfreien Welt wieder zum Da-

sein. Und ist er in einer teils lastvollen, teils lastfreien Welt wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn belastende und lastfreie Berührungen. Von belastenden und lastfreien Berührungen getroffen, fühlt er belastendes und lastfreies Gefühl, beglückend und schmerzhaft gemischt, gleichwie etwa bei Menschen, manchen Göttern und manchen Geistern. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Den Wiedergeborenen treffen Berührungen. Darum sagte ich: „Erbe des Wirkens sind die Wesen." Das nennt man dunkel-helles Wirken, das dunkel-helle Folgen hat.

Alle Wahrnehmungen, alles, was wir zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu tasten glauben an Schmerzlichem und an Erfreulichem, das ist Ernte, ist Wirkung aus früherem Wirken. Vorheriges Tun und Lassen in Gedanken, Worten und Taten ist es, das jede kleinste und größte Einzelheit des jetzigen Lebenstages geschaffen und geformt hat.

Soweit wir in unserem Tun und Lassen die in der Wahrnehmung erscheinenden anderen Lebewesen, die ebenso wie wir Wohl suchen, Wehe fliehen, mit Rücksichtslosigkeit, Ärger oder Egoismus behandeln, so weit werden Wahrnehmungen auftauchen, in welchen uns Lebewesen mit Rücksichtslosigkeit, Ärger, Egoismus, Antipathie begegnen werden, werden wir also Schmerzliches erleben. Soweit wir aber in unserem Tun und Lassen den anderen Lebewesen, die ebenso wie wir Wohl suchen, Wehe fliehen, mit Verständnis, Rücksicht und Fürsorge begegnen, so weit werden Wahrnehmungen auftauchen, in denen uns Rücksicht, Fürsorge und Verständnis begegnen werden.

Wo gewirkt wird, dahin kommt die Wirkung zurück; wie gewirkt wird: wohlwollend, unachtsam oder übelwollend – so wird auch die davon zurückkommende Wirkung zu empfinden sein: wohltuend oder schmerzlich, freundschaftlich oder feindlich. Alles Erlebte ist Schöpfung, und es ist kein anderer Schöpfer als unser Wirken.

Wir empfinden uns als Menschen in der Begegnung und Auseinandersetzung mit unserer Umwelt, also in der Situation einer Zweiheit und Gespaltenheit in Subjekt und Objekt mit allen dazugehörigen Spannungen und Problemen – der Erwachte aber sieht nur das ruhelose geistige Gewoge der Seele, des Herzens *(citta),* das er mit einem Maler vergleicht, der, ganz in den Anblick seines vielgestaltigen Gemäldes versunken, unentwegt daran arbeitet, der immer wieder die ihm „gelungen“ erscheinenden angenehmen Szenen mit Lust betrachtet und malend zu verschönern sucht und die ihm „misslungen“ erscheinenden, abstoßenden Szenen mit Verdruss betrachtet und malend zu verbessern versucht und der nie zufrieden ist mit seinem Lebensgemälde. (S 22,100)

Dieses Gleichnis des Buddha steht für Gier, Hass, Blendung, drei Grundeigenschaften des normalen Herzens. Wollen, das zum Wirken (karma) führt, ist Gier und Hass, ist der Maler, und das gemalte Bild, die Wahrnehmung, die ununterbrochen ankommenden Erlebnisse, ist die Blendung.

Der normale unbelehrte Mensch handelt im Leben meistens „von...her“, d.h. reaktiv: Die an ihn herantretenden angenehmen Begegnungen bemüht er sich festzuhalten, die unangenehmen Begegnungen bemüht er sich wieder zu entfernen. Wer aber das Karmagesetz kennt, der handelt „auf...hin“, d.h. nicht reaktiv, denn er weiß, dass alles an ihn angenehm oder unangenehm Herantretende nur Ernte aus früherem Handeln ist und dass es jetzt darauf ankommt, wie er handelt. Denn durch sein jetziges Handeln bestimmt er sein zukünftiges Erleben. Darum handelt er im Hinblick auf eine günstige Zukunft. So arbeitet er insgesamt darauf hin, sein Denken, Reden und Handeln mehr und mehr zu erhöhen und zu erhellen. Alle seine Lebensbegegnungen sind ihm nicht vorwiegend Genuss oder Verdruss, sondern eine Aufgabe, durch sein jetziges Verhalten sein Leben zu erhöhen.

In M 135 beantwortet der Erwachte die Frage eines Inders, wie sich der karmische Zusammenhang auf sieben Hauptgebieten unseres Menschenlebens ganz konkret auswirkt, und

zeigt damit, durch welche Vorgehensweise wir diese sieben Gebiete immer besser ausbauen können, immer schöner, immer angenehmer bis zu den Himmeln und darüber hinaus.

Die Ernte wirkt sich nicht immer im nächsten Leben aus

Bei Aussagen wie den aus M 135 ist allerdings eine gewisse Vorsicht geboten, da durch diese sehr konkreten Schilderungen leicht die einseitige Meinung aufkommen kann: „Ein jeder, der so und so übel oder gut gewandelt ist, gelangt in die Hölle oder in den Himmel oder in Menschentum usw.“ *Die Frucht der Taten ist etwas Unerfassbares,* sagt der Erwachte an anderer Stelle (A IV,77), über das solle man nicht nachdenken, solle sich nicht festlegen. Man kennt bei sich selber ja oft noch nicht einmal die Motive, die einen veranlassten, dieses oder jenes Üble zu tun, wie viel weniger bei anderen, und weder bei uns noch bei anderen kennen wir die Ansammlung der noch latenten Ernte früheren Wirkens.

Der Erwachte vergleicht an anderer Stelle (A III,99) unser schlechtes Tun mit dem Erzeugen von Salz, und unser gutes Tun vergleicht er mit dem Erzeugen von klarem Trinkwasser. Er sagt: Wer viel Übles getan hat, hat viel Salz gebildet, und wer wenig Gutes getan hat, der erlebt ein Leben, wie wenn man einen Salzklumpen in eine Tasse mit Wasser hineingibt, das Wasser ist völlig versalzen, ungenießbar. Das Gute bewirkt klares, durstlöschendes Wasser, und das üble Tun bewirkt Salz. Beides mischt sich. Wer ein Leben lang Gutes tut, der kann doch noch viel Salz aus früherem Wirken, das noch an ihn herantreten wird, zu erwarten haben, es wird nicht weniger, aber es kommt durch sein gutes Wirken durstlöschendes Trinkwasser dazu, und so wird die Mischung allmählich immer erträglicher. Auch darum kann man nicht behaupten: „Eine solche Tat muss immer solche Ernte haben.“ Sondern man muss jede Tat und die Gesinnung, aus der sie gewirkt wurde, in Beziehung setzen zu der Gesamtheit des Gewirkten. Das

erst bestimmt die Ernte. Daraus ergibt sich: Je mehr wir die gesamte Herzensbeschaffenheit und damit unsere Taten ab sofort verbessern, um so weniger wird das Salz unserer üblen Taten fühlbar.

Der Erwachte warnt in M 136 vor einer genauen Zuordnung bestimmter Taten zu einem genau entsprechenden Erleben und vor allem auch vor der Festlegung, wann die Folgen der Taten eintreten werden. So ist die folgende Lehrrede M 136 ebenso wie A III,99 eine notwendige Ergänzung zu M 135.

Die große Darlegung des Karmagesetzes (M 136)

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaha, im Bambuspark, am Hügel der Eichhörnchen. Um diese Zeit aber lebte der ehrwürdige Samiddhi im Wald in einer Hütte.

Da kam ein Wanderasket, der junge Potaliputto, auf einem Spaziergang dorthin, wo der ehrwürdige Samiddhi weilte. Dorthin gekommen, tauschte er höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich nun Potaliputto, der Wanderasket, an den ehrwürdigen Samiddhi:

Von Angesicht hab ich es, Bruder Samiddhi, vom Asketen Gotamo gehört, von Angesicht vernommen: „Nichtig ist das Wirken in Taten, nichtig ist das Wirken in Worten, Wirken in Gedanken ist einzig wirklich." Und: „Es gibt einen seelischen Zustand, bei dem man überhaupt nichts fühlt, wenn man in ihn eingetreten ist." –

Sag so etwas nicht, Bruder Potaliputto, sag so etwas nicht. Gib die Aussagen des Erhabenen nicht falsch wieder; es ist nicht gut, wenn man die Aussagen des Erwachten falsch wiedergibt. Der Erhabene würde

nicht so sprechen: „Nichtig ist das Wirken in Taten, nichtig ist das Wirken in Worten, das Wirken in Gedanken ist einzig wirklich.“ Aber, Bruder, es gibt einen seelischen Zustand, bei dem man überhaupt nichts fühlt, wenn man in ihn eingetreten ist. –

Wie lang ist es her, seit du in die Hauslosigkeit gezogen bist? –

Nicht lange, Bruder, drei Jahre. –

Was werden wir da erst noch die älteren Mönche angehn, wenn schon so ein junger Mönch den Meister verteidigen zu müssen glaubt! – Wer mit Absicht, Bruder Samiddhi, wirkt in Taten, Worten und Gedanken, was wird er empfinden (irgendwann später als Ernte)? –

Wer mit Absicht, Bruder Potaliputto, wirkt in Taten, Worten und Gedanken, der wird Leiden empfinden. –

Ohne die Worte des ehrwürdigen Samiddhi gutzuheißen oder abzulehnen, erhob sich da der Wanderasket Potaliputto von seinem Sitz und nahm Abschied.

Bald aber nachdem Potaliputto, der Wanderasket, gegangen war, begab sich der ehrwürdige Samiddhi zum ehrwürdigen Ānando. Dort angelangt, tauschte er höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, teilte nun der ehrwürdige Samiddhi das ganze Gespräch, das er mit dem Wanderasketen geführt hatte, Wort um Wort dem ehrwürdigen älteren Ānando mit. Auf diesen Bericht wandte sich der ehrwürdige Ānando an den ehrwürdigen Samiddhi:

Dieses Gespräch, Bruder Samiddhi, sollte dem Erhabenen mitgeteilt werden. Wir wollen, Bruder Samiddhi, zum Erhabenen gehen und es berichten. Wie es uns der Erhabene erklären wird, so wollen wir es

uns merken. – Gern, Bruder, sagte da der ehrwürdige Samiddhi dem ehrwürdigen Ānando zustimmend.

Und der ehrwürdige Samiddhi begab sich nun mit dem ehrwürdigen Ānando zum Erhabenen. Dort angelangt, begrüßten sie den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, teilte nun der ehrwürdige Ānando das ganze Gespräch, das der ehrwürdige Samiddhi mit Potaliputto, dem Wanderasketen, geführt hatte, Wort um Wort dem Erhabenen mit. Auf diesen Bericht wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Ānando:

Auch nur vom Sehen aus ist mir, Ānando, Potaliputto, der Wanderasket, nicht bekannt, geschweige denn, dass ich ihm das gesagt hätte. Aber auch Samiddhi, Ānando, hat da als ein Unverständiger Potaliputto, dem Wanderasketen, die vielseitig zu beantwortende Frage einseitig beantwortet.

Auf diese Worte wandte sich der ehrwürdige Udāyi an den Erhabenen:

Wenn da aber, o Herr, der ehrwürdige Samiddhi es in Bezug darauf gesagt hat: „Was irgend empfunden wird, ist leidvoll"?

So gefragt, wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Ānando und sagte: Sieh, Ānando, wie der unverständige Udāyi sich einmischt. Ich wusste, Ānando, dass dieser unverständige Mann sich, ohne der Frage auf den Grund zu gehen, einmischen würde. Gleich am Anfang, Ānando, hat Potaliputto, der Wanderasket, drei Arten von Gefühlen gemeint. Hätte da, Ānando, Samiddhi, der Unverständige, Potaliputto, dem Wanderasketen, auf seine Frage geantwortet: „Wer mit Absicht, Bruder Potaliputto, gewirkt hat in Taten, in Worten, in Gedanken, die als Wohl zu empfinden sind, der empfindet Wohl; wer mit Absicht, Bruder

Potaliputto, gewirkt hat in Taten, in Worten, in Gedanken, die als Wehe zu empfinden sind, der empfindet Wehe; wer mit Absicht, Bruder Potaliputto, gewirkt hat in Taten, in Worten, in Gedanken, die als weder Wohl noch Wehe zu empfinden sind, der empfindet weder Wohl noch Wehe“: So würde mit dieser Antwort, Ānando, Samiddhi, der Unverständige, Potaliputto, dem Wanderasketen, recht geantwortet haben.

Aber diese törichten unerfahrenen andersfährtigen Wanderasketen können die umfassende Darlegung von den Folgen des Wirkens durch den Erwachten nicht kennen. Ihr aber, Ānando, solltet zuhören, wenn der Vollendete die umfassende Darlegung von den Folgen des Wirkens erläutert. –

Da ist es, Erhabener, Zeit, da ist es Willkommener, Zeit, dass der Erhabene die umfassende Darlegung von den Folgen des Wirkens erläutert. Des Erhabenen Wort werden die Mönche bewahren. –

Wohlan denn, Ānando, so höre und achte wohl auf meine Rede. –

Gewiss, o Herr! –, sagte da aufmerksam der ehrwürdige Ānando zum Erhabenen. Der Erhabene sprach:

Vier Arten von Menschen, Ānando, finden sich in der Welt vor. Welche vier?

1. Da tötet ein Mensch Lebewesen, nimmt, was nicht gegeben wurde, begeht unrechten Geschlechtsverkehr, redet trügerisch, hinterträgt, spricht verletzende Worte, schwätzt; ist habgierig, voll Abneigung bis Hass, hegt verkehrte Ansichten. Bei dem Verfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt er abwärts, auf schlechte Bahn, zur Unterwelt.

2. Da tötet ein Mensch Lebewesen, nimmt, was nicht gegeben wurde, begeht unrechten Geschlechtsverkehr,

redet trügerisch, hinterträgt, spricht verletzende Worte, schwätzt; ist habgierig, voll Abneigung bis Hass, hat verkehrte Ansichten. Bei dem Verfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt er aufwärts, in himmlische Welt.
3. Da steht ein Mensch vom Töten von Lebewesen ab, nimmt nicht, was nicht gegeben wurde, begeht keinen unrechten Geschlechtsverkehr, redet nicht trügerisch, hinterträgt nicht, spricht keine verletzenden Worte, schwätzt nicht; ist nicht habgierig, nicht voll Abneigung bis Hass und hegt keine verkehrten Ansichten. Bei dem Verfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt er aufwärts, auf gute Bahn, in himmlische Welt.
4. Da steht ein Mensch vom Töten von Lebewesen ab, nimmt nicht, was nicht gegeben wurde, begeht keinen unrechten Geschlechtsverkehr, redet nicht trügerisch, hinterträgt nicht, spricht keine verletzenden Worte, schwätzt nicht; ist nicht habgierig, ist nicht voll Abneigung bis Hass, hegt keine verkehrten Ansichten. Bei dem Verfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt er abwärts, auf schlechte Bahn, zur Unterwelt.

Der Erwachte sagt (M 41):
Dreifach in Taten ist der unrechte verderbte Lebenswandel (Töten, Nichtgegebenes nehmen, unrechter Geschlechtsverkehr), *vierfach im Reden* (trügerische/verleumderische Rede, Hintertragen, verletzende Rede, Geschwätz) *und dreifach in Gedanken* (Habgier, Abneigung bis Hass, verkehrte Ansichten [218]). Von uns aus können wir Wirkungen nur auf drei Bah-

[218] *Verkehrte Ansichten, verderbliche Meinungen: Er denkt: „Das Spenden von Hab und Gut bringt keinen Gewinn. Es gibt aus gutem Tun keine gute und aus üblem Tun keine üble Ernte. Nicht gibt es außer dieser Welt auch höhere jenseitige Welt* – d.h. es gibt keine andere Welt, mit dem Tod ist das Leben beendet – *es gibt nur Zeugung durch die Eltern, keine unmittelbare geistige Geburt. Es gibt in der Welt keine Asketen und Brahmanen, welche durch Läuterung und hohe geistige Übung diese und die jenseitige Welt in überweltlicher Schau erlebt und erfahren haben und darüber lehren.*

nen oder Kanälen in die Welt setzen: 1. durch Einsatz des Körpers – indem wir also körperlich Schlechtes oder Gutes schaffen –, 2. durch Einsatz der Rede und 3. in Gedanken. Auf diesen insgesamt zehn Kanälen, den zehn Wirkensweisen, kann man unrecht, verderblich, d.h. für einen selber verderblich handeln, weil man andere schädigt, und kann man gut handeln, d.h. für einen selber förderlich, weil man andere fördert.

Der Erwachte 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 Extrem 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 rücksichtsvoll zu allen Wesen –, aber irgendwo dazwischen stehen wir, mit rechter oder falscher Anschauung.

Es gibt in der Existenz wirklich bestehende Gesetzmäßigkeiten wie das Karmagesetz. Wer diese nicht kennt, nicht weiß, welches Wirken zu Wohl und welches Wirken in Leiden führt, der richtet sich nach seiner falschen Anschauung, und obwohl er zum Wohl will, gerät er in Leiden, weil er falsche Anschauung hat. Falsche Anschauung bedeutet, von vornherein falsch eingestellt sein, sich nach einem falschen Maßstab richten. Es ist, wie wenn auf einem Kreuzweg ein Wegweiser stünde, den einer umgedreht hat, so dass er nun in eine falsche Richtung weist. Wer sich nach diesem verstellten Wegweiser richtet, muss die falsche Richtung einschlagen, die von seinem Ziel fortführt. Je sicherer einer seiner Anschauung ist, um so konsequenter geht er nach ihr vor und gerät, wenn sie falsch ist, um so tiefer in das Elend hinein. Wer falsche Anschauung hat und ihrer nicht ganz sicher ist, den hemmen seine Zweifel

am konsequenten üblen Vorgehen, und so gerät er nicht so tief in Leiden hinein.

In der Aussage 2 und 4 unserer Lehrrede wird die Möglichkeit genannt, dass ein Schlechter in höhere Welt geraten kann und ein Guter in niedere Welt. Der Erwachte erklärt im weiteren Verlauf der Rede, wie das möglich ist, nennt jedoch zunächst im Folgenden die falschen Auffassungen, die einer gewinnen kann, wenn er einen unvollkommenen Einblick in die Saat-Ernte-Folge gewinnt, weil er nur ein Menschenleben und nur ein darauf folgendes Leben in jenseitiger Welt überblickt.

Falsche Schlussfolgerungen der Seher

1. 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 da Lebewesen getötet hat, Nichtgegebenes genommen hat, unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, trügerisch/verleumderisch geredet hat, hintertragen hat, verletzende Worte gesprochen hat, geschwätzt hat, voll Habgier, Abneigung bis Hass war und falsche Anschauung gehegt hat, wie er bei Versagen des Körpers nach dem Tod abwärts geraten ist, auf schlechte Bahn, zur Unterwelt. Der sagt sich nun: „Es gibt in der Tat übles Wirken, und es gibt eine Ernte üblen Wirkens: Hab ich doch jenen Menschen erblickt, der da so übel gewandelt ist, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, abwärts geraten ist, auf schlechte Bahn, zur Unterwelt.“ Der sagt sich nun: „Wer da in der Tat so übel gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem

Tod, da hinab. Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Anschauung.“ 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.“

2. 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 Lebewesen getötet hat, Nichtgegebenes genommen hat, unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, trügerisch/verleumderisch geredet hat, hintertragen hat, verletzende Worte gesprochen hat, geschwätzt hat, voll Habgier, Abneigung bis Hass war und falsche Ansichten gehegt hat, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts gelangt ist, auf gute Bahn, in himmlische Welt. Der sagt sich nun: „Es gibt in der Tat kein übles Wirken, nicht gibt es eine Ernte des üblen Wirkens. Hab ich doch jenen Menschen erblickt, der da so übel gewandelt ist, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts gelangt ist, auf gute Bahn, in himmlische Welt.“ Der sagt sich nun: „Wer da in der Tat übel gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in himmlische Welt. Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Anschauung.“ 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.“

3. 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 trügerisch / 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. Der sagt sich nun: „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.“ Der sagt sich nun: „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 Anschauung.“ 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.“

4. 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 trügerisch/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, abwärts gelangt ist, auf schlechte Bahn in untere Welt. Der sagt sich nun: „Nicht gibt es heilsames Wirken, nicht gibt es eine Ernte des guten Wirkens. Habe ich doch jenen Menschen erblickt, der da so gut gewandelt ist, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, abwärts gelangt ist, auf schlechte Bahn, zur Unterwelt.“ Der sagt sich nun: „Wer da in der Tat gut gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, auf schlechte Bahn, in untere Welt. Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Anschauung.“ 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.“

Zu 1. *Hat da, Ānando, ein Mönch oder Brahmane gesagt: „Es gibt in der Tat übles Wirken, und es gibt eine Ernte üblen Wirkens“, so gesteh ich ihm das zu. Wenn er dann weiter sagt: „Hab ich doch jenen Menschen gesehen, der da übel gewandelt war, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, abwärts geraten ist, auf schlechte Bahn, in untere Welt“, so gesteh ich ihm auch das zu. Wenn er aber dann sagt: „Wer in der Tat so gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versa-*

gen des Körpers, nach dem Tod, in untere Welt“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Wenn er dann weiter sagt: „Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Anschauung“, so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Wenn er fest bei dem, was er selbst erkannt, selbst gesehen, selbst entdeckt hat, es ergreifend festhält und beharrt: „Dies nur ist Wahrheit, Unsinn anderes“, so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Und warum nicht? Anders ist die aus übersinnlicher Erfahrung hervorgegangene umfassende Darstellung von den Folgen des Wirkens durch den Erwachten.

Zu 2. *Hat da, Ānando, ein Mönch oder Brahmane gesagt: „Es gibt in der Tat kein übles Wirken und es gibt keine Ernte üblen Wirkens“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Wenn er dann weiter sagt: „Hab ich doch jenen Menschen gesehen, der da übel gewandelt war, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts geraten ist, auf gute Bahn, in himmlische Welt“, so gesteh ich ihm das zu. Wenn er aber dann sagt: „Wer in der Tat so gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in himmlische Welt“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Wenn er dann weiter sagt: „Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Erkenntnis“, so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Wenn er fest bei dem, was er selbst erkannt, selbst gesehen, selbst entdeckt hat, es ergreifend festhält und beharrt: „Dies nur ist Wahrheit, Unsinn anderes“, so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Und warum nicht? Anders ist die aus übersinnlicher Erfahrung hervorgegangene umfassende Darstellung von den Folgen des Wirkens durch den Erwachten.*

Zu 3. *Hat da, Ānando, ein Mönch oder Brahmane gesagt: „Es gibt in der Tat gutes Wirken, und es gibt eine Ernte guten Wirkens“, so gesteh ich ihm das zu. Wenn er dann weiter sagt: „Hab ich doch jenen Menschen gesehen, der da gut gewandelt war, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts gelangt ist, auf gute Bahn, in himmlische Welt“, so gesteh ich ihm auch das zu. Wenn er aber dann sagt: „Wer in der Tat gut gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in himmlische Welt“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Wenn er dann weiter sagt: „Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu erkennen glauben, haben falsche Anschauung“, so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Wenn er fest bei dem, was er selbst erkannt, selbst gesehen, selbst entdeckt hat, es ergreifend festhält und beharrt: „Dies nur ist Wahrheit, Unsinn anderes“, so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Und warum nicht? Anders ist die aus übersinnlicher Erfahrung hervorgegangene umfassende Darstellung von den Folgen des Wirkens durch den Erwachten.*

Zu 4. *Hat da, Ānando, ein Mönch oder Brahmane gesagt: „Es gibt in der Tat kein gutes Wirken, und es gibt keine Ernte guten Wirkens“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Wenn er dann weiter sagt: „Hab ich doch jenen Menschen gesehen, der da gut gewandelt war, wie er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, abwärts geraten ist, auf schlechte Bahn, in untere Welt“, so gesteh ich ihm das zu. Wenn er aber dann sagt: „Wer in der Tat gut wandelt, ein jeder solcher gelangt bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in untere Welt“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Wenn er dann weiter sagt: „Die das erkennen, erkennen recht, die anderes zu*

erkennen glauben, haben falsche Anschauung", so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Wenn er fest bei dem, was er selbst erkannt, selbst gesehen, selbst entdeckt hat, es ergreifend festhält und beharrt: „Dies nur ist Wahrheit, Unsinn anderes", so gesteh ich ihm auch das nicht zu. Und warum nicht? Anders ist die aus übersinnlicher Erfahrung hervorgegangene umfassende Darstellung von den Folgen des Wirkens durch den Erwachten.

Hier nennt der Erwachte Seher, die lediglich ein einziges Mal mit einem transzendierenden Blick einen Gestorbenen in dieser oder jener Form weiterleben sehen. Zwei von diesen vier Sehern sehen zufällig eine neue Lebensform, die sie auf Grund der ihnen bekannten alten Lebensform als gerecht ansehen, und zwei sehen zufällig eine neue Lebensform, die dem vorherigen Leben des ihnen Bekannten geradezu widerspricht. So wie wir hier die Wesen sehen, so sehen die Seher die jenseitigen. Und so wie wir hier daran glauben, dass wir in diesem Zimmer sind, weil wir es ja erleben, so weiß der Seher: Ich habe den Betreffenden ja in seiner jetzigen Umwelt gesehen. Und nun folgert der 1. Seher: Wer so übel gewandelt ist, ein jeder solcher gelangt da hinab. Diese Folgerung des geistmächtigen Sehers ist falsch. Er hat einen einzelnen Fall gesehen, und nun folgert er: Jeder, der so lebt, wird das erfahren. Das „Jeder" hat er nicht erlebt, er hat nur einen Fall gesehen, und das ist viel zu wenig, um daraus generelle Schlüsse ziehen zu können.

Der Erwachte sagt von sich (M 71), dass er sich bis zum 91.Weltzeitalter rückerinnert. Aber das bedeutet nur, dass er bei der Rückerinnerung bis zum 91.Weltzeitalter aufgehört hat. Er hätte sich leicht weiter rückerinnern können. Es ist für einen, der auch von den letzten Resten von Faszination für irgendein Detail befreit ist, überhaupt gar keine Schwierigkeit,

sich weiter und immer noch weiter zurückzuerinnern. Es geht nur darum, ob er will oder nicht will.

Wenn der Erwachte Hunderttausende von Leben eines „Individuums“ auf ein Weltzeitalter zählt, dann sind 90 Weltzeitalter u.U. Millionen, wenn nicht noch viel mehr Leben, und bis dahin hat der Erwachte das Karmagesetz nicht nur so weitgehend bestätigt gefunden, dass er daraus eine Wahrscheinlichkeitsrechnung hätte aufstellen können, sondern er hat es in totaler Weise, also völlig lückenlos und d.h. hundertprozentig bestätigt gefunden.

Wenn wir bedenken, dass unsere Aktivität sich lediglich auf den drei Gebieten betätigen kann: Denken, Reden und Handeln, und dass schließlich alles Reden und Handeln ausschließlich vom Denken ausgeht, dann kommen wir nicht an unendlich viele Aktionsmöglichkeiten, sondern an endlich viele. Außerdem geht es ja nicht darum, ob etwa ein Mord mit einem Hammer oder mit einer Säge oder mit einem Baumast geschieht, sondern ob er geschieht oder nicht geschieht. Diese Verkürzung, übertragen auf alle anderen Verbrechen wie auch guten Taten, gibt eine weitere Reduzierung. – Aber es geht fast nicht einmal darum, ob ein Mord effektiv geschehen ist oder nicht, wenn die Neigungen, die Triebe, die Gesinnung dazu vorlag. Ist diese Gesinnung gegeben, dann hängt es ja fast nur von äußeren Umständen ab, ob zusätzlich die Werkzeuge – die Arme und Hände – in Bewegung gesetzt werden, um die Tat zu vollbringen oder nicht. So gesehen bleiben letztlich die drei Hauptantriebe für alles Gute und Üble übrig, nämlich einmal von äußerster Sinnlichkeit *(kāma)* bis vollkommener sinnlicher Unbedürftigkeit (das reine Herz), 2. von äußerstem Hass *(vyāpāda)* bis vollkommener Liebe *(mettā)* und 3. von äußerster Rohheit, Gewaltsamkeit *(vihesa)* bis zu äußerster Schonung und Sanftheit *(karuna)*. Diese drei großen Qualitätspolaritäten des Herzens sind verantwortlich für all unser Erleben im Aktiven und Passiven, also sowohl für unser Tun und Lassen (als Saat) als auch für unsere Erlebnisse, die an

uns herantreten (Ernte). Es ist dies, was der Erwachte nennt (S 22,100): *Maler Herz malt.*

Wer nun seine Leben rückwärts betrachten kann, der sieht immer wieder, dass und inwiefern der Aufenthalt des Täters zwischen den dreimal zwei Polaritäten entscheidend ist für alles Tun und Erleiden, wie von daher die Gemälde entstehen mit allen einzelnen Szenen und wie je nach der Wandlung dieser Qualitäten auch die einen Details weiter ausgemalt und verstärkt werden und die anderen abgeblasst oder gar übermalt werden. Dieser Zusammenhang ist bei der Rückerinnerung innerhalb eines Weltzeitalters schon so deutlich und lückenlos zu lesen, dass der sich Rückerinnernde sicher sein kann, das Karmagesetz völlig zu kennen. Und nicht nur das: Er hat in diesem einen Weltzeitalter – oder seien es auch in drei oder fünf oder zehn – schon so viele Male ähnliche Fälle, dann sehr ähnliche Fälle erlebt und allmählich immer mehr gleichartige Fälle, so dass einer, je mehr Weltzeitalter (mit je Hunderttausenden von Leben) er sich rückerinnert, um so mehr nur noch an Wiederholung kommt, bald an doppelte und dreifache und fünffache Wiederholung, und allmählich kann er im Voraus sagen, dass dieses oder jenes Erlebnis, dessen er sich zu jener oder jener Zeit erinnert, auf ein Wirken zurückgeführt werden muss, das genau so und so beschaffen sein muss – und bei weiterer Rückerinnerung ist auch dieses Wirken genau so geschehen, so dass er im Lauf der Zeit überhaupt keinerlei Neuigkeit mehr erfährt. Das ist der Punkt, an dem sich der Rückerinnernde sagt, dass er nun „das Ganze“ kennt. Denn alles Weitere wird nur noch Wiederholung sein, unendliche Wiederholung, weil kein Anfang zu sehen ist.

Von den Sehern in unserer Lehrrede aber heißt es, dass sie das jenseitige Erleben nur e i n e s Wesens sehen.

Der 1. Seher sieht, wie das Wesen, das übel gewirkt hat in Taten, Worten und Gedanken, von anderen grausamen Wesen in dunkles Erleben gezerrt wird, ob es will oder nicht. Aus eigenem Erleben weiß er: „So ist es. Ich habe es ja gesehen.“

Er weiß es so sicher, wie wir unseres Erlebens sicher sind. Dieses Erleben deutet er nun: „Ich weiß, es gibt übles Tun und darauf folgende üble Ernte. Ich habe es ja selber gesehen.“ Und er folgert: „In der Tat, ein jeder solcher, der übel gewandelt ist, hat üble Ernte.“

Diese Folgerung, die der Seher zieht, ist falsch, sagt der Erwachte. Er hat einen einzelnen Fall gesehen und sagt daraufhin: „Jeder, der die zehn falschen Wirkensweisen gepflegt hat, hat eine schlechte Wiedergeburt.“ Dass es jedem so geht, hat er nicht erlebt, er hat nur einen Fall gesehen, den er verallgemeinert. Da liegt sein Fehler, der ihn behaupten lässt: „Die das erkennen, haben recht, die anderen haben falsche Anschauung. Was sie sagen, ist Unsinn.“

Der 2. Seher sieht, wie ein Wesen, das die zehn falschen Wirkensweisen gepflegt hat, nach dem Tod eine gute Wiedergeburt hat, in übermenschliche Welt gelangt. Das muss den Seher wundern, weil sein Erleben allen religiösen Aussagen zu widersprechen scheint. Aber trotzdem verlässt er sich einzig auf seine Erfahrung und zieht daraus eine falsche Folgerung, indem er behauptet: „Es gibt keine Ernte des üblen Tuns.“ Er hat nur einen Fall gesehen und sagt trotzdem: „Ein jeder, der übel gewandelt ist, gelangt nach dem Tod in höhere übermenschliche Welt.“ Wenn ein Seher bei dieser Auffassung, dass es keine Ernte üblen Wirkens gibt, beharrt, an ihr festhält, dann hat das schlimme Folgen für ihn und andere, die ihm vertrauen. Unweigerlich wird er die bereits erworbenen geistigen Fähigkeiten wieder verlieren, weil er keinen Sinn mehr in der Läuterung sieht, wenn er nicht von ihren guten Folgen überzeugt ist.

Der 3. Seher sieht einen Guten in den Himmel kommen, sagt aber auch: „Jeder, der gut gewirkt hat, wird nach dem Tod in himmlische Welt kommen.“ Er hat aber nur einen Fall gesehen.

Der 4. Seher sieht einen Guten abwärts in untere Welt gelangen. Daraus schließt er, dass jeder, der gut gehandelt hat und gut gesonnen ist, in die Hölle kommt. Das ist falsch. Er

hat nur einen Menschen in die Hölle gelangen sehen. Daraus kann er nicht folgern, dass es jedem so geht. Aus seiner Erfahrung leitet er ebenso wie die anderen Seher ein Gesetz ab. In diesem Fall: „Es gibt keine Ernte guten Wirkens."

Angenommen, diese vier Seher sprechen miteinander. Sie könnten in Streit geraten, denn jeder hat ja leibhaftig erlebt, was er sagt. Jeder ist fest davon überzeugt, dass es so ist. Er könnte meinen, der andere wäre ein Lügner, wenn er sagt, er hätte anderes erlebt.

So entstehen falsche Anschauungen bei tiefreligiösen Menschen, die Übersinnliches gesehen, erfahren und doch sich geirrt haben. Der Erwachte berichtet (D 1) 500 Jahre vor Chr., dass ein Wesen, aus dem Brahma-Bereich entschwunden, als Mensch wiedergeboren wird, in die Hauslosigkeit geht und sich geeinten Herzens seiner früheren Daseinsform als Sohn Brahmas, des Schöpfergottes, 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.

Der Erwachte erklärt im Folgenden: Die falsche Anschauung des 2. und 4. Sehers, dass es keine Ernte üblen und guten Wirkens gibt, haben sie gewonnen, weil sie nur einen Ausschnitt karmischer Auswirkungen gesehen haben. Der Er-

wachte und viele triebversiegte Mönche aber überblicken unendlich viele Leben von sich und anderen und wissen um die Ernte guten und üblen Wirkens, nur tritt die Ernte nicht immer sofort im anschließenden Leben in Erscheinung.

Also nicht darum, weil ein Mensch übel gehandelt hat, erscheint er in himmlischer Welt und nicht darum, weil er gut gehandelt hat, erscheint er in der Hölle, sondern es gibt die Möglichkeit – der Erwachte stellt die Erfahrung des Sehers nicht in Frage – dass ein Mensch, nachdem er übel gehandelt hat, im Himmel wiedererscheint und nachdem er gut gehandelt hat, in der Hölle wiedererscheint. Im Folgenden gibt der Erwachte die nähere Erläuterung für alle diese vier Fälle:

Die Saat war vor längerer oder kürzerer Zeit
oder in der Sterbestunde, die Ernte wird eintreten
bei Lebzeiten oder in der nächsten Existenz
oder in einer der folgenden Existenzen

1. Ist da, Ānando, ein Mensch, der Lebewesen getötet hat, der Nichtgegebenes genommen hat, unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, trügerisch/verleumderisch geredet hat, hintertragen hat, verletzende Worte gesprochen hat, geschwätzt hat, voll Habgier, Abneigung bis Hass war und falsche Anschauungen gehegt hat, bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, abwärts gelangt, auf schlechte Bahn, zur Unterwelt, so hat er sein übles Wirken, das als leidvoll empfunden wird, früher getan oder später getan, oder er hat zur Zeit seines Sterbens eine falsche Anschauung erworben und angenommen. Darum ist er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in untere Welt geraten. Wenn er hier so übel gewandelt war, dann wird er die Folge davon schon bei Lebzeiten spüren oder in der nächsten Existenz oder in irgendeiner der folgenden Existenzen.

2. Ist da, Ānando, ein Mensch, der Lebewesen getötet hat, der Nichtgegebenes genommen hat, der unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, trügerisch / verleumderisch geredet hat, hintertragen hat, verletzende Worte gesprochen hat, geschwätzt hat, voll Habgier, Abneigung bis Hass war und falsche Anschauungen gehegt hat, bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, aufwärts gelangt, auf gute Bahn, in himmlische Welt, so hat er sein gutes Wirken, das als Wohl empfunden wird, früher getan oder später getan, oder er hat zur Zeit seines Sterbens eine rechte Anschauung erworben und angenommen. Darum ist er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in himmlische Welt gelangt. Wenn er hier übel gewandelt war, dann wird er die Folge davon schon bei Lebzeiten spüren oder in der nächsten Existenz oder in irgendeiner der folgenden Existenzen.

3. Ist da, Ānando, ein Mensch, der sich vom Töten von Lebewesen ferngehalten hat, der Nichtgegebenes nicht genommen hat, der keinen unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, der nicht trügerisch / verleumderisch geredet, nicht hintertragen, keine verletzenden Worte gesprochen hat, nicht geschwätzt hat, der nicht voll Habgier, Abneigung bis Hass war und falsche Anschauungen gehegt hat, bei Versagen des Körpers nach dem Tod, aufwärts gelangt, auf gute Bahn, in himmlische Welt, so hat er sein gutes Wirken, das als Wohl empfunden wird, früher getan oder später getan, oder er hat zur Zeit seines Sterbens eine rechte Anschauung erworben und angenommen. Darum ist er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in himmlische Welt gelangt. Wenn er hier so gut gewandelt war, dann wird er die Folge davon schon bei Lebzeiten spüren oder in

der nächsten Existenz oder in irgendeiner der folgenden Existenzen.

4. Ist da, Ānando, ein Mensch, der sich vom Töten von Lebewesen ferngehalten hat, der Nichtgegebenes nicht genommen hat, der keinen unrechten Geschlechtsverkehr gepflegt hat, der nicht trügerisch / verleumderisch geredet, nicht hintertragen, keine verletzenden Worte gesprochen hat, nicht geschwätzt hat, nicht voll Habgier, Abneigung bis Hass war und falsche Anschauungen gehegt hat, bei Versagen des Körpers nach dem Tod abwärts geraten, auf schlechte Bahn, in untere Welt, so hat er sein übles Wirken, das als leidvoll empfunden wird, früher getan oder später getan, oder er hat zur Zeit seines Sterbens eine falsche Anschauung erworben und angenommen. Darum ist er bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, in untere Welt gelangt. Wenn er hier so gut gewandelt war, dann wird er die Folgen schon bei Lebzeiten spüren oder in der nächsten Existenz oder in irgendeiner der folgenden Existenzen.

So gibt es ein Wirken, das untauglich ist und als untauglich erscheint (1); gibt es ein Wirken, das untauglich ist und als tauglich erscheint (2), gibt es ein Wirken, das tauglich ist und als tauglich erscheint (3); gibt es ein Wirken, das tauglich ist und als untauglich erscheint (4).

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Ānando über das Wort des Erhabenen.

	Saat	Ernte
Nach der ersten Aussage unserer Lehrrede kommt ein übler Mensch in üble Welt.	–	–
Nach der zweiten Aussage		

kommt ein übler Mensch in gute Welt. – +

Nach der dritten Aussage

kommt ein guter Mensch in gute Welt. + +

Nach der vierten Aussage

kommt ein guter Mensch in üble Welt. + –

Aber in allen vier Fällen sagt der Erwachte generell immer dasselbe, nämlich ob er nach dem Tod gerade in die Welt kommt, die seinem Tun und Lassen im unmittelbar vorausgegangenen Leben entspricht – also der Gute in gute Welt, der Schlechte in schlechte Welt – oder in die Welt kommt, die seinem Tun und Lassen im unmittelbar vorausgegangenen Leben widerspricht – also der Gute in schlechte Welt, der Schlechte in gute Welt: was er nach dem Tod erlebt, muss nicht im Zusammenhang stehen mit dem Verhalten im letzten Leben. Vielmehr kann er die Ernte für sein Verhalten im letzten Leben schon zu Lebzeiten erfahren haben oder unmittelbar nach dem Tod, und das hieße, dann ist die Ernte nach dem Tod die Ernte seines Tuns im letzten Leben. Oder er erfährt sie erst in irgendeinem späteren Leben. So nennt der Erwachte drei Zeiten für die Ernte. Das jeweilige Wirken hat entsprechende Folgen, aber wann diese eintreten, liegt nicht fest. In den Versen des „Wahrheitpfades“ (Dh 119, 120) heißt es:

Auch einem Bösen geht es gut,
solang das Böse nicht gereift;
ist aber reif die böse Frucht,
dann geht es schlecht dem schlechten Mann.

Auch einem Guten geht es schlecht,
solang sein Gutes nicht gereift;
ist aber reif die gute Frucht,
dann geht es gut dem guten Mann.

In einem ähnlichen Sinn muss auch das christliche Wort aufgefasst werden:

Gottes Mühlen mahlen langsam,

mahlen aber trefflich fein,
was aus Langmut er versäumet,
holt mit Schärf' er wieder ein.

Wenn also der gute Mensch in höhere Welt kommt, dann ist damit doch nicht gesagt, dass er wegen seines guten Verhaltens im letzten Leben in höhere Welt gekommen ist. Denn die Ernte für sein gutes Verhalten im letzten Leben kann er schon bei Lebzeiten erfahren haben, oder er kann irgendwann später die Ernte davon erleben.

Aber die Tatsache, dass er jetzt in höhere Welt gekommen ist, hat natürlich eine Ursache. Da heißt es, dieses gute Wirken kann er weit früher vollbracht haben oder erst in einem kürzlich vergangenen Leben vollbracht haben, oder er kann in der Sterbestunde eine rechte Anschauung sich angeeignet und gepflogen haben, deretwegen er nun in höhere Welt kommt.

Was gesät ist, das wird unweigerlich geerntet. Nur steht nicht fest, wann es geerntet wird.

„Gottes Mühlen mahlen langsam..." Der Christ schiebt alles auf den Willen eines Gottes, der bestrafe und belohne. Der Erwachte sagt (A III,61): Wer an einen Schöpfergott glaubt, der denkt fatalistisch: Alles eigene Wirken hat keinen Zweck, das fatum, mein Schicksal, liegt in Gottes Hand. Ich kann es nicht beeinflussen. Der Karma-Kenner sagt dagegen: Was an mich herantritt, das ist Ernte des selbst Gewirkten. Selbst der Ernte gegenüber kann ich mich richtig oder falsch verhalten. Ich kann das Herankommende gelassen hinnehmen, kann dabei denken: „hab ich selber gemacht." Dann werde ich nicht zornig, nicht bedrückt darüber. Wenn an mich begehrliche oder gehässige Gereiztheit herantritt, sagt sich der Kenner der Lehre des Erwachten: „Jetzt liegt es in meiner Hand, ob ich dem Begehren, dem Hassen folge – ernten werde ich Entsprechendes."

Weil wir im westlichen Kulturraum in dem Glauben erzogen sind, ein vollkommener Gott habe die Welt gemacht, darum haben wir uns angewöhnt, bei allen Dingen, auch bei

noch so leidvollen, hinzuzudenken: „Wer weiß, wozu es gut ist, Gott, der Vater, macht alles gut.“ Der gläubige Mensch sah in allem Leiden etwas Gutes, einen Sinn, weil es von einem vollkommenen Gott geschickt wurde. So haben wir gelernt, der Wirklichkeit widersprechend nicht zu folgern, sondern zu deuten. Das ist die große Krankheit des Abendlandes, der abendländischen Philosophie.

Der Erwachte aber zeigt: Was du in die Welt schickst, das ist nun da und kommt wieder an dich zurück. Wenn du den Berg hinaufkletterst und kommst oben auf die Höhe, dann braucht da nicht einer zu stehen, der sagt, zum Lohn dafür, dass du hinaufgeklettert bist, sollst du jetzt hier oben sein. Und umgekehrt, wenn man herabsteigt, so kommt man zwangsläufig unten an. Der Volksmund sagt: *Wie man sich bettet, so schläft man;* oder: *Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück.*

Bei uns allen ist es so, dass wir viel Gutes und viel Schlechtes getan haben. Mit jeder Tat tun wir etwas – so können wir es uns vorstellen – in zukünftig zutage tretende „Daseinssäcke“ (*bhava*-Säcke). Diese Säcke, in die die Saaten hineinkommen, stehen auf den unterschiedlichen Daseinsebenen bereit, und das heißt, das Gewirkte ist jetzt potentiell da. Wenn ich z.B. aus Zorn verletzende Worte gesagt oder feindlich gehandelt habe und mein Gegenüber hat nicht gleich entsprechend reagiert und mich ebenso, wenn nicht noch schlimmer verletzt, so dass ich die Ernte meines Wirkens sogleich erfahre, dann ist ins *bhava,* in die nicht einsehbare, latente Existenz, eine feindliche Handlung gegeben, die in der Zukunft wieder an mich herantritt. Was wir Dasein nennen, ist nur ein ganz kleiner Ausschnitt, das jeweilige Diesseits, in das die Wesen hineingeboren werden. Aber wir haben außer dem im jeweiligen Diesseits Begegnenden große Komplexe von Schaffsal *(bhava)* erzeugt, gröbstes, mittleres und feines. In die Menschenwelt hat man vieles gesät, in untermenschliche, in übermenschliche Bereiche. Überall stehen Säcke, halb, dreiviertel gefüllt mit unserem Wirken. Wenn wir geboren

werden, werden wir geboren bei diesem oder jenem Sack, der dann ausgeschüttet wird: Ein Erlebnis nach dem anderen kommt aus der Latenz heran. Das ist das Füllhorn, aber nicht immer des Glücks, sondern des Schaffsals. Angenehmes und Unangenehmes wird erlebt, je nach dem Schaffsal. Das in Säcken verborgene, latente Schaffsal mag in dem jetzigen Leben oder in einem der folgenden Leben zur Auswirkung kommen.

Ein Mensch, der ein Leben lang schlecht gewirkt hat, aber dennoch nach dem Tod Gutes erlebt, in übermenschliche Welt gelangt, kommt doch als einer, der auch Schlechtes an sich hat, in übermenschliche Welt. Er ist in jener Welt ein Schlechter, ein Geringer, der neben viel Erfreulichem manche Schwierigkeit hat. Das Schlechte ist in ihm, es sei denn, dass er in jener Welt sich umerzieht und anders wird, sonst wird in den nächsten Leben sein Schlechtes zur Auswirkung kommen und seine Daseinsform bestimmen. Aber dass einer durch helles Wirken Dunkles erlebt, das kann nicht sein. Er kann aber trotz hellen Wirkens im anschließenden Leben Dunkles, Schmerzliches erleben, aber dieses Dunkle erlebt er, weil er irgendwann früher entsprechend Übles gewirkt hat, ganz früher oder im jüngsten Leben oder in der Sterbestunde übel gesonnen war.

Sich die Ernte zu Lebzeiten erfahrbar, fühlbar machen

Einige Beispiele dafür, wie man die Ernte des Gewirkten bereits in diesem Leben erfahren kann, sich in diesem Leben fühlbar machen kann: *Jesus* sagt:
Wenn du nun Almosen gibst, so sollst du nicht lassen vor dir posaunen, wie die Heuchler tun in den Schulen und auf den Gassen, auf dass sie von den Leuten gepriesen werden. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin. (Matth. 6,2)

Wenn die Leute die Spender wegen ihrer Freigebigkeit loben und preisen, dann erfahren die Spender ja schon gleich die

gute Ernte ihres Wirkens und haben keine weitere gute Ernte im Jenseits zu erwarten, wie Jesus sagt: *Sie haben ihren Lohn bereits empfangen.*

Und wenn du betest, sollst du nicht sein wie die Heuchler, die da gern stehen und beten in den Schulen und an den Ecken auf den Gassen, auf dass sie von den Leuten gesehen werden. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin. (Matth. 6,5)

Den Lohn, den ein Gebet nach der Auffassung von Jesus nach sich zieht, den erfahren sie schon dadurch, dass sie dafür angesehen, verehrt werden.

Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer sehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, auf dass sie vor den Leuten scheinen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin. (Matth.6,16)

Die mit sauren Mienen fasten und erkennen lassen, dass sie Leiden auf sich nehmen, und deswegen bewundert, geehrt und anerkannt werden, die haben ihren Lohn bereits empfangen.
Ein Beispiel aus den Lehrreden (M 86):
Der Geheilte Angulimālo, der einstige Raubmörder, wurde von Menschen, die sich für seine früheren üblen Taten an ihnen oder an ihren Verwandten und Freunden rächen wollten, mit Steinen beworfen. Sie fürchteten ihn nun nicht mehr, wussten, dass er als Mönch harmlos war. Angulimālo kam mit blutüberströmtem Kopf, zerbrochener Almosenschale und zerrissener Robe zum Erwachten, und der Erwachte sagte zu ihm – wahrscheinlich im Hinblick auf Zeugen dieses Vorgangs, denn er selber wird des Trostes nicht bedurft haben – *Ertrage es, Reiner, Ertrage es, Reiner! Du erlebst hier und jetzt das Ergebnis von einem Wirken, für das du viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende lang in der Hölle gequält worden wärst.*– Der Geheilte kann ja nicht mehr wiedergeboren werden. Das einstige üble Wirken, das ihn als Nicht-

geheilter in die Hölle gebracht hätte, erfuhr er noch zu Lebzeiten des Körpers, aber lediglich als einige Wunden, die ihm als Geheiltem sowieso nichts ausmachten. – Aber es heißt, wer einen Geheilten, das reinste Wesen, das es auf der Welt gibt, verletzt oder umbringt, erlebt besonders dunkle Ernte. –

Der Geheilte kann den Heilszustand nur dann erreichen, wenn alle Ernte abgetragen ist. Sie wird in diesem Leben u.U. gewaltig verkürzt wie bei Angulimālo. Hinzu kommt, ein Geheilter ist ja vor seinem Heilszustand ein belehrter Heilsgänger geworden und ist nach Aussage des Erwachten damit schon aller Unterwelt entronnen, erfährt nur noch menschliche und himmlische Ernte, und diese hat er durch Aufhebung aller Anliegen auf dem Weg zum Heilsstand aufgehoben.

Die Folgen von gutem Tun und üblem Tun kann sich jeder Mensch bereits zu Lebzeiten fühlbar machen, wenn er sich des Üblen schämt, das er in diesem Leben getan hat, darüber bedrückt ist und die Last der Wiedergutmachung auf sich nimmt. Wenn z.B. einer die Lehre kennt, das Saat-Ernte-Gesetz kennt und sich um gute Gesinnung bemüht, aber nun doch jemanden so belogen hat, dass diesem dadurch Schaden erwachsen wird und er sich diesen Schaden vergegenwärtigt und den Wunsch hat, dem vorzubeugen, und es nun über sich bringt, dem Betroffenen rechtzeitig zu gestehen, wie es sich in Wirklichkeit verhält, dann ist ihm das Geständnis seiner Lüge peinlich, unangenehm, eine Preisgabe seines Ansehens. Indem er diese Unannehmlichkeit auf sich nimmt, macht er sich die Folgen seines Tuns zu Lebzeiten fühlbar.

Oder wenn man mit Menschen zusammenlebt, mit denen das Zusammenleben sehr schwer ist, dann kommen manche auf den Gedanken, sich zu trennen, auszuweichen oder entsprechend zurückzuschlagen. Aber wenn man weiß, wie es sich in Wirklichkeit verhält: dass alles, was an mich herantritt, irgendwann von mir ausgegangen ist, dann wird man veranlasst, den anderen zu verstehen und hinzunehmen, Missstimmung, Ärger immer wieder zurückzunehmen, durchzuhalten, zu ertragen. Das ist *sich bei Lebzeiten die üble Ernte fühlbar*

machen, die dann abgetragen ist. Wenn man einem Menschen ausweicht auf Kosten des anderen, weil der andere, der von mir abhängig ist, mir lästig und erschwerend ist, und ich trenne mich von ihm, dann bin ich der Ernte ausgewichen, die doch irgendwann wieder an mich herantritt. – Wenn ich aber sehe, dass da ein Auto in rasender Fahrt kreuz und quer herankommt, weil der Fahrer betrunken ist, und ich springe in einen Hauseingang, so hat das für mich keine üblen Folgen. Aber wenn ich durch mein Ausweichen einem anderen Menschen Schaden zufüge, dann habe ich irgendwann deswegen entsprechend dunkle Ernte zu erwarten.

Der Erwachte empfiehlt, sich ohne nutzlose Reue vor Augen zu führen: „Du hast das und das Üble getan aus dem und dem Grund. Das war nicht gut." Und er sagt: „Als ein Fortschritt wird es anerkannt, ein Vergehen als Vergehen zu erkennen und zu bekennen." Weil der Mensch sich das Üble seiner üblen Tat vor Augen geführt hat, ist er nun dem Guten zugewandt und bemüht sich nun um heilsames Tun. Damit überdeckt er das einst gewirkte Üble:

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 viel Dunkelheit, wie er geschaffen hat, so viel Helligkeit muss er erst schaffen, bis es dämmert. Aber wenn er noch mehr Helligkeit schafft, hebt er die Dämmerung auf. Man kann also in der Finsternis, die man durch übles Wirken geschaffen hat, ein Licht aufgehen lassen. Zwar kann man geschehenes Wirken nicht ungeschehen machen, aber man kann Gutes hinterherschicken, indem man gute Gedanken, Worte und Taten den üblen nachfolgen lässt.

Wenn einer sich die Folgen seines guten Tuns in diesem Leben fühlbar macht, was der Erwachte ausdrücklich empfiehlt (A XI,13), so entsteht Freude, Begeisterung, die noch weiter zum Guten motiviert.

Der belehrte Heilsgänger, der das Wandelbare durchschaut und erkennt, der hat einen Status gewonnen, der ihn nicht mehr unter das Menschentum hinabsinken lässt. Was er an Üblem getan hat, das kann nur noch im Menschentum und in übermenschlichen Welten abgetragen werden. Er hat auch nur noch eine begrenzte Anzahl von Leben, bis er die völlige Triebversiegung erreicht.

Wenn man sich weniger verletzbar macht, so ist das nicht Abtragen übler Ernte. Wenn man durch übles Wirken Stürme gesät hat, so kommen die Stürme wieder zu mir zurück. Hat sich der Übende aber bis dahin, bis die Stürme zurückkommen, zu einem Netz gemacht, dann gehen die Stürme durch ihn hindurch. Ist er aber noch ein senkrecht stehendes Brett, dann wird er umgeworfen. Die Triebe machen uns verletzbar. Solange Triebe sind, kommt die Ernte heran und findet einen Resonanzboden. Wenn die Triebe aufgehoben sind, dann ist keiner, bei dem etwas ankommt.

Anschauung und Gesinnung in der Sterbestunde

werden in unserer Lehrrede als mitbestimmend für das nächste Leben genannt. Der Erwachte sagt: Ich kann das Herz der Menschen so durchschauen, dass ich von manchem weiß: Würde er in diesem Augenblick sterben, so würde er in der Hölle sein. Die seelische Verfassung, in der ein Mensch gerade beim Sterben ist, spielt eine Rolle für die Wiedergeburt.

Es können in der Menschenwelt Wesen sein, die nach ihrem charakterlichen Zuschnitt vorwiegend untermenschlich oder übermenschlich sind, aber weil sie auch Menschliches an sich haben und in der Zeit des Abscheidens vorwiegend menschlich gesonnen waren, sind sie in menschlicher Welt wiedererschienen, bringen aber in die Menschenwelt ihre gesamte seelische Art mit, nämlich vorwiegend himmlische oder untermenschliche Art. Oder ein anderes Beispiel: Wenn ein mittelmäßiger Mensch mit mittleren menschlichen Qualitäten zu einer Zeit stirbt, in der er gerade übelste Gedanken und

Gesinnungen hat und durch diese Gedanken in der Sterbestunde die Weiche zu Unterwelten gestellt hat, dann ist er jetzt in der untermenschlichen Welt einer, der nach seinem Gesamtwesen nicht dahin gehört. Darum wird er, wenn er von dort abgeschieden ist, geradezu wie ein Gummiball, der unter Wasser gedrückt losgelassen wird, wieder hinauffedern.

Um die Weichen zu guter Wiedergeburt zu stellen, empfiehlt der Erwachte, seine besten Möglichkeiten in Gesinnung und Einsichten zu sammeln, sich die besten Gedanken in Erinnerung zu rufen. Wenn ein Mensch dann in heller Gesinnung den Körper verlässt, erreicht er in einem um so höheren Bereich die Wiedergeburt. Wenn man sich dann im Jenseits auch noch der guten Gedanken erinnert, dann wird man auch drüben weiter an sich arbeiten. Das ist auch der Zweck der katholischen letzten Ölung: die Hinwendung des Sterbenden zu höheren Gedanken und Zielen.

Wer daran denkt, dass es möglich ist, dass er plötzlich und unvorhergesehen den Körper verlassen kann, der wird auf seine Taten, Worte, Gesinnungen und Anschauungen achten und dafür sorgen, wenn er Übles an sich bemerkt, dass er bald wieder eine bessere innere Verfassung erreicht, die besseres Handeln ermöglicht.

Wer bewusst bei sich bleibt, steigt bewusst aus dem Körper aus und weiß auch um das Erleben im früheren Zustand. Ein solcher wird weniger von der äußeren Situation fasziniert, weil er vorwiegend auf sich achtet. Wenn man in der menschlichen Daseinsform die Lehre so eingegraben hat, dass man zu verschiedenen Tagesstunden von selber die Dinge mit den Augen der Lehre betrachtet, dann kommen auch im nächsten Leben die Gedanken der Lehre von selber auf.

Klares Bewusstsein in der Todesstunde ist möglich, wenn wir an den Dingen nicht so kleben, wenn wir ganz allgemein Begehren und Hassen mindern, des Gemüts Beruhigung *(ceta-so samatha)* pflegen, also nicht mehr so stark zugewandt bei Dingen, die gefallen, und nicht mehr so stark abgewandt bei

missfallenden Dingen, sondern immer mehr den wahren Wert der Dinge erkennen.

Sinnliches Begehren können wir erst abtun, wenn wir eigenständiges Wohl haben; das erreichen wir dadurch, dass wir uns Abneigung bis Hass abgewöhnen. Dann ist das Herz schon viel heller, und inneres Wohl wird empfunden. Alle Tugendübung dient der Minderung von Abneigung bis Hass, wodurch der Übende heller, lieber, verstehender, wohlwollender wird. Das gibt Freude, Kraft. Dann braucht man fast nicht mehr zu kämpfen, um von den sinnlichen Begierden abzukommen. Dann ist man erfüllt von feinerem Wohl als dem sinnlichen.

Das Taugliche und das Untaugliche wie es den vier Sehern erscheint – zusammengefasst

Es gibt nicht den Fall, dass jemand, der untermenschlich gehandelt hat, wegen solchen untermenschlichen Wirkens in himmlische Welt kommt. Sondern er kommt in himmlische Welt, weil er irgendwann früher himmlisch gehandelt hat oder in der Sterbestunde aus einem latenten guten Schatz gedacht, gesonnen hat. Und es gibt nicht den Fall, dass jemand, der übermenschlich gehandelt hat, wegen solchen übermenschlichen Wirkens in die Hölle kommt. Sondern er kommt in höllische Welt, weil er irgendwann früher untermenschlich gehandelt hat oder in der Sterbestunde voll Verbitterung, Wut und Rachsucht gedacht und gesonnen hat.

Der letzte Absatz unserer Lehrrede fasst zusammen, was tauglich und untauglich ist und wie es den Sehern erscheint. – „Tauglich“ (*bhabba* = fähig, geeignet, passend) hängt zusammen mit tugendlich. Die Tugend ist es, die zum Leben in der Begegnung mit den Mitwesen tauglich macht, ein harmonisches, friedvolles Miteinander auch im eigenen Interesse ermöglicht. Besonders im Hinblick auf die taugliche, gute Ernte im nächsten Leben ist es vernünftig, geeignet, passend, tu-

gendhaft zu sein. Spätestens nach dem Tod werden die tauglichen oder untauglichen Früchte und Ergebnisse erfahren.

Danach ist es unmöglich, dass ein Mensch durch gutes Wirken in niederer Welt wiedergeboren wird.
Es ist unmöglich, dass ein Mensch durch schlechtes Wirken in höherer Welt wiedergeboren wird.
Aber es ist möglich, dass ein Mensch nach gutem Wirken in niederer Welt wiedergeboren wird.
Es ist möglich, dass ein Mensch nach üblem Wirken in höherer Welt wiedergeboren wird.

Die Nichtbeachtung des Unterschieds zwischen Zeit („nach“) und Bedingung („durch“) ist die Ursache für den Irrtum der Seher, besonders der 2. und 4., wie folgende Zusammenfassung noch einmal im Überblick zeigt:

Der 1. Seher sieht einen *Schlechten abwärts*
der 2. Seher sieht einen *Schlechten aufwärts* *gelangen*
Der 3. Seher sieht einen *Guten aufwärts*
Der 4. Seher sieht einen *Guten abwärts*

ist unmöglich und erscheint unmöglich	erscheint wem unmöglich oder möglich?
durch schlechtes Wirken in höhere Welt	dem 1. Seher
durch gutes Wirken in niedere Welt	dem 3. Seher der gesehen hat, dass einer durch gutes Wirken in höhere Welt, durch schlechtes Wirken in niedere Welt gelangt ist.

ist unmöglich und erscheint möglich

durch schlechtes Wirken in höhere Welt	dem 2. Seher
durch gutes Wirken in niedere Welt	dem 4. Seher

ist möglich und erscheint möglich

durch schlechtes Wirken in niedere Welt	dem 1. Seher
nach schlechtem Wirken in niedere Welt	dem 1. Seher
nach schlechtem Wirken in höhere Welt	dem 2. Seher
durch gutes Wirken in höhere Welt	dem 3. Seher
nach gutem Wirken in höhere Welt	dem 3. Seher
nach gutem Wirken in höhere Welt	dem 4. Seher

ist möglich und erscheint unmöglich

durch schlechtes Wirken in niedere Welt	dem 2. Seher
nach schlechtem Wirken in niedere Welt	dem 2. Seher
nach schlechtem Wirken in höhere Welt	dem 1. Seher
durch gutes Wirken in höhere Welt	dem 4. Seher
nach gutem Wirken in höhere Welt	dem 4. Seher
nach gutem Wirken in niedere Welt	dem 3. Seher

DIE DARLEGUNG DER SECHS SÜCHTE – IHRE PROJEKTIONEN – UND IHRE AUFHEBUNG
137. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Diese Lehrrede hat die Befreiung von allen Trieben zum Ziel. Sie zeigt dem die inneren Vorgänge beobachtenden Menschen zunächst die Fesselung durch die Triebe und nennt dann die Vorgehensweise zur Aufhebung der Triebe. Die Lehrrede schließt ab mit der Aussage darüber, inwiefern der Vollkommen Erwachte der unübertreffliche Führer der lenkbaren Menschen ist.

Der Hinblick auf innere Vorgänge

Die Voraussetzung für das Verständnis dieser und vieler anderer Lehrreden ist der Hinblick auf die inneren Vorgänge bei einem selbst. Die inneren geistigen Vorgänge geschehen fortgesetzt, aber wahrgenommen können sie nur dann werden, wenn die Aufmerksamkeit auf sie gerichtet wird. Da die Aufmerksamkeit aber meistens auf die durch die sinnliche Wahrnehmung erscheinenden Dinge gerichtet ist, so wird dadurch die Wahrnehmung innerer, geistiger Vorgänge verhindert. Wer sich fesseln lässt von dem, was außen erscheint, so wie ein Theaterbesucher sich an den Anblick der Bühne oder des Films verliert, der ertrinkt in der Ausschließlichkeit der durch die sinnliche Wahrnehmung entworfenen äußeren Welt wie der Theaterbesucher in der Dramatik des Spielstücks: Das ist die Extravertiertheit. Wer aber, nach der Herkunft und den Bedingungen der Erlebnisse fragend, die inneren Vorgänge feststellt, beobachtet, wahrnimmt, der bleibt in dem gleichen Maß unbehelligt von Wirbel und Dramatik der Vorgänge. Das ist der Anfang der Introvertiertheit.
Der Unterschied darin, ob man auf die (gesehene) Form achtet oder ob man auf das Sehen (der Form) achtet, ob man auf die (gehörten, gerochenen, geschmeckten, getasteten, also wahrgenommenen) Dinge achtet oder auf das Wahrnehmen (der

Dinge) achtet, das ist der Unterschied zwischen der sinnlichen und der geistigen Wahrnehmung. Durch die sinnliche Wahrnehmung werden die tausend Dinge der Welt, wird die Welt erfahren; durch die geistige Wahrnehmung werden geistige Vorgänge, z.B. das Wahrnehmen (der Dinge) erfahren.

Nehmen wir an, ein Mensch sieht einen anderen Menschen, zu dem er eine starke Zuneigung hat. In einem solchen Fall geschehen verschiedene geistige Vorgänge: Zunächst wird plötzlich wahrgenommen, erlebt: „Da ist ja wieder dieser Mensch." Was einen Augenblick vorher noch nicht im Geist war, das kommt dort nun plötzlich auf. Zugleich kommt Wohlgefühl, eine Freude auf. Die beiden Vorgänge sind geistiger Art, sind aber sonst nicht miteinander vergleichbar, denn Wissen ist etwas völlig anderes als Fühlen. Wissen ist ein Aufzeichnen, Nennen, Unterscheiden, Urteilen; Fühlen dagegen ist ein Gestimmtsein. Man kann ein Gefühl fühlen, ein Wohl- oder Wehgefühl oder ein Gefühl, das weder ausgesprochen wohl noch wehe ist, ohne es gleichzeitig wissend zu vermerken, nämlich dann, wenn die Aufmerksamkeit zur gleichen Zeit mit anderen Problemen intensiv beschäftigt ist; dagegen kann man nie ein Gefühl wissen, das man nicht fühlt und noch nie gefühlt hat.

Aber mit diesen beiden Vorgängen, dem erkennenden Wissen und dem freudigen Gestimmtsein, ist der geistige Prozess nicht beendet, denn sofort kommt noch etwas auf: ein Verlangen, Ersehnen, Begehren, ein geistiger Durst nach diesem Menschen, der Wunsch, mit ihm wieder zusammen zu sein als Intention. Damit haben wir schon drei Vorgänge, die alle geistiger Natur sind, die aber je besonderer Art sind und je ihre besonderen Bedingungen haben: Wissen, Fühlen und Wollen.

Und auch damit ist der Prozess durchaus nicht abgeschlossen; jeder Mensch, der sich selbst etwas beobachtet, weiß aus eigener – also geistiger – Erfahrung: Sofort mit dem durstigen Sehnen melden sich die verschiedensten und auch einander widersprechenden Erinnerungen und veranstalten einen Widerstreit von verschiedenen Gedanken, ein Ringen, das oft

mehr ein unbeherrschtes Gewoge als ein beherrschtes Abwägen und Erwägen ist.

Aufgerufen von dem sehnsüchtigen Dürsten nach neuer Begegnung werden Pläne entworfen (geistiger Vorgang); mit den Plänen kommt, je stärker die Sehnsucht nach Realisierung der Begegnung ist, zwangsläufig um so stärker die Frage (geistiger Vorgang) nach der Durchführbarkeit der Pläne auf und von daher die Sorge (geistiger Vorgang), dass jener geliebte Mensch vielleicht keine Neigung oder keine Zeit zu dem erwünschten Treffen habe. Das führt zu der Suche (geistiger Vorgang) nach Mitteln und Wegen, ihm das Treffen lieb und leicht zu machen.

Unter Umständen handelt es sich um Wünsche, die von dem „Gewissen“ nicht gutgeheißen werden, um Wünsche also, deren Aufkommen und Bedenken und Bewegen jene Erscheinung aufkommen lässt, welche wir die „Gewissensstimme“ (geistiger Vorgang) nennen, deren Herkunft und Zustandekommen der nach außen gewandte Mensch oft nicht kennt. Ihre mehrfache Bedingtheit kann man aber aus gründlicher Beobachtung der geistigen Erfahrung einwandfrei erkennen, so dass sich durch die gründliche geistige Erfahrung unbegrenzte Möglichkeiten einer in allen Religionen geforderten Gewissensbildung und Gewissenspflege ergeben.

Durch das Gewissen wird der Vorgang noch erheblich komplexer. Diese Stimme löst im ersten Aufkommen ihrer Mahnung ein (geistiges) Stutzen und (geistiges) Zurücktreten aus. In manchen Fällen mag es dabei bleiben, in anderen Fällen aber meldet sich danach das (geistige) Begehren um so ungestümer, und zugleich kommt eine Gereiztheit (geistig) über den Einspruch des Gewissens auf, über jene Störung also, welche die Gefahr der Verhinderung des Ersehnten mit sich bringt. Hier gibt es nun die (geistigen) Möglichkeiten, sich mit dieser Stimme auseinanderzusetzen und sich ihr entweder zu beugen, oder die Möglichkeit, nicht auf sie zu hören, sie zu ignorieren und um so intensiver auf den Gegenstand des Begehrens zu schauen, sich an ihm zu entzünden (geistig), bis

alle Hemmungen (geistig) übertönt sind – oder es gibt die Möglichkeit, die Gewissensstimme dadurch zu entkräften, dass man ihr eine fragwürdige Herkunft zuschreibt und sie damit als maßgebliche Instanz ablehnt.

Das sind schon drei verschiedene geistige Einstellungen allein dem Gewissen gegenüber, und es ist sofort zu erkennen, dass eine jede Einstellung auch wieder ganz andere Folgen nach sich zieht. Denn je nach dem Verhalten gegenüber dem Gewissen werden die Gedanken sein, die als Folge davon aufsteigen, und diese Gedanken haben wiederum geistige Folgen: Vorfreude oder Missmut, Erleichterung oder Beklemmung, Zweifel und Widerspruch, Resignation oder Ärger. Und ob nun das Ergebnis dieses geistigen Gewoges zu dem „Entschluss“ führt, dieses ersehnte Treffen zustande kommen zu lassen, oder zu dem Entschluss, darauf zu verzichten: immer sind unterschiedliche Gefühle, neue Erwägungen und Überlegungen die Folge.

Ähnliche vielfältige geistige Vorgänge mannigfaltiger Art finden statt, wenn der Mensch einen Gegenstand seiner Abneigung wahrnimmt, etwa einen ihm unsympathischen „unausstehlichen“ Menschen, ein Gesprächsthema, eine bestimmte Arbeit, Aufgabe, Verpflichtung, die er „nicht leiden“ kann. Auch hier steigen in unmittelbarer Verbindung mit dem geistigen Akt der sinnlichen Wahrnehmung des betreffenden Menschen oder Gegenstands (geistige) Gefühle auf, aber nicht Wohlgefühle wie zuvor, sondern unangenehme Gefühle, Wehgefühle, die bei dem so Fühlenden kein Ersehnen auslösen wie zuvor, sondern (geistige) Ablehnung, Abneigung, Abwendung. Daraus geht nicht wie zuvor der Gedanke hervor: „Was kann ich tun, um es zu erlangen“, vielmehr kommt nun der (geistige) Gedanke auf: „Was kann ich tun, um diese Sache von mir abzuwenden oder fernzuhalten, wie kann ich ihr entgehen?“ Auch hier mag sich dann das (geistige) Gewissen melden und an Pflichten und Verpflichtung erinnern usw. Und auch hier löst die Stimme des Gewissens die unterschiedlichen (geistigen) Gedankenreaktionen aus, mit weiteren (geistigen)

Stimmungen im Gefolge, wie Ärger, Gereiztheit, Beklemmung, Erleichterung, Genugtuung usw.

Das hier geschilderte geistige Gewoge spielt sich vielleicht in wenigen Sekunden ab. Wenn aber in diesen Sekunden der Blick des Betreffenden gebannt an dem geliebten Menschen oder verdrossen an der unlieben Aufgabe hängt, wenn der Mensch seine Aufmerksamkeit nur auf das durch die sinnliche Wahrnehmung Erschienene richtet, dann merkt er alle diese geistigen Vorgänge nicht und gewinnt auch keine geistige Erfahrung.

Wenn man sich aber mehr in diese geistigen Vorgänge vertieft, dann merkt man, dass man hier inmitten eines geistigen wogenden Prozesses steht, und zwar eines Prozesses, aus welchem als Ergebnis dauernd Steuerimpulse hervorgehen als Wissensentscheidungen, welche dann „draußen“ in der Welt der tausend Dinge, jenseits des geistigen Gewoges zu einem entsprechenden Tun und Lassen im Reden und Handeln des betreffenden Leibes führen. Man merkt dann, dass das, was wir „Leben“ nennen, diese zwei verschiedenen und miteinander nicht vergleichbaren Dimensionen hat: einmal dieses geistige „Innen“, die ganz unmittelbar erlebte weltlose Geistigkeit, jenes unendlich bewegte Gewoge von auf- und absteigendem Wissen, Fühlen, Wollen, Denken – und man erkennt jenseits dieses weltlosen Innen jenes ganz andere: das „Außen“, die Welt der sichtbaren Dinge, in welcher dauernd Begegnungen zwischen Subjekt und Objekt stattfinden und bei den Begegnungen immer neue Taten und Aktionen und Ereignisse stattfinden, die sich aneinanderreihen und sich übereinander schichten als Geschichte.

Es hängt nur von der geistigen Blickrichtung ab, ob das Außen oder das Innen bewusst wird, gewusst wird. Bei der Begegnung mit dem geliebten Menschen gibt es sowohl die Erscheinung der sich begegnenden Gestalten als auch jenes unsichtbare, aber doch wahrnehmbare geistige Gewoge von Wissen, Fühlen, Wollen und Denken. Diese geistigen Vorgänge und Prozesse geschehen ebenso wirklich wie die sinnlichen

Erscheinungen. Das Geistige ist ebenso wirklich und wirkend wie jene – durch die sinnliche Wahrnehmung erscheinende – dreidimensionale „Welt“.

Ist nun, während beide Vorgänge vor sich gehen, die geistige Aufmerksamkeit nur auf die sinnliche Erscheinung gerichtet, so wird nur Antlitz und Gestalt des geliebten Menschen in das Wissen genommen, wird bewusst, während das gleichzeitig geschehende geistige wogende Aufsteigen und Absteigen und Sichverändern von Wissen, Fühlen, Wollen und Denken nicht in das Wissen genommen, nicht bewusst wird, sondern unbewusst bleibt.

Diese beiden Erscheinungsweisen, die geistigen Vorgänge einerseits und die sinnliche Welt andererseits, sind voneinander so völlig verschieden, sind miteinander so unvergleichbar, dass das Geistige vom Standort des Sinnlichen aus als „transzendent“, als jenseits der hier gegebenen Möglichkeiten aufgefasst wird, wie eben die Dimensionslosigkeit keine Beziehung haben kann zur Dreidimensionalität. Die geistige Aufmerksamkeit hat die Möglichkeit, je nach ihrer Gerichtetheit den einen oder den anderen Erfahrungsbereich, das Geistige oder das Sinnliche, zur Wahrnehmung, zum Wissen zu bringen.

Der Erwachte zeigt die inneren geistigen Vorgänge auf, denn mit ihnen befindet sich der Mensch im Herzen der Existenz, bei den Wurzeln des Lebens. In der geistigen Dimension liegt die regierende Instanz des Menschen.

6 Sinnensüchte – 6 Außenprojektionen der Sinnensüchte – 6 Erfahrungs- und Berührungs-Strukturen – 18faches geistiges Angehen

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: Eine Darlegung der sechs Süchte in den Sinnesorganen will ich euch geben. Das höret und achtet wohl auf meine Rede. – Ja, o Herr!–, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:

Zusammenfassung des Inhalts der Lehrrede

6 zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen sind bei sich zu erkennen und
6 Außenprojektionen der Sinnensüchte,
6 Erfahrungs-Strukturen (kāya),
6 Berührungs-Strukturen (kāya),
18 geistige Stellungnahmen (18faches geistiges Angehen),
36 Haftensgrundlagen.
Da habt ihr auf eines gestützt, das andere aufzugeben. Hat der Geheilte drei Standorte der Wahrheitsgegenwart (satipatthāna) inne, im Heilen wohnend, so ist er als Meister würdig, viele zu belehren. Unter den Lehrern der Übung ist er derjenige, der unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt wird. Dies ist eine Zusammenfassung der Darlegung der 6 Sinnensüchte in den Sinnesorganen (mit ihren Auswirkungen)
(Nun folgt die ausführliche Erklärung:)

6 Sinnensüchte

„Sechs zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen (ajjhattikāni āyatanāni) sind (bei sich) *zu erkennen“, das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Wegen*

des Lugers (der Sucht im Auge)
des Lauschers (der Sucht im Ohr)
des Riechers (der Sucht in der Nase)
des Schmeckers (der Sucht in der Zunge)
des Tasters (der Sucht im ganzen Körper)
des Denkers (der Sucht im Gehirn).
In Bezug hierauf wurde gesagt: „Sechs zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen sind (bei sich) *zu erkennen.*

6 Außenprojektionen der Sinnensüchte

„Sechs Außenprojektionen der Sinnensüchte in den Sinnesorganen (bahirāni āyatanāni) sind (bei sich) *zu erkennen", das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Wegen*
der Form-Projektion
der Ton-Projektion
der Duft-Projektion
der Saft-Projektion
der Tastung-Projektion
der Gedanken-Projektion.
In Bezug hierauf wurde gesagt: „6 Außenprojektionen der Sinnensüchte in den Sinnesorganen sind (bei sich) *zu erkennen."*

6 Erfahrungs- und Berührungs-Strukturen

„Sechs Erfahrungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen", das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Wegen*
der Luger-Erfahrung
der Lauscher-Erfahrung
der Riecher-Erfahrung

der Schmecker-Erfahrung
der Taster-Erfahrung
der Denker-Erfahrung.
In Bezug hierauf wurde gesagt: „Sechs Erfahrungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen.“*

„Sechs Berührungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen.“ Das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Wegen*
der Luger-Berührung
der Lauscher-Berührung
der Riecher-Berührung
der Schmecker-Berührung
der Taster-Berührung
der Denker-Berührung.
In Bezug hierauf wurde gesagt: „Sechs Berührungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen.“*

18 geistige Stellungnahmen / 18faches geistiges Angehen

„18faches geistiges Angehen ist (bei sich) *zu erkennen.“ Das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden?*
Ist mittels des Lugers eine Form gesehen worden, so geht man die Freude verursachende Form an, geht die Traurigkeit verursachende Form an, geht die Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachende Form an.
Ist mittels des Lauschers ein Ton gehört,
mittels des Riechers ein Duft gerochen,
mittels des Schmeckers ein Saft geschmeckt,
mittels des Tasters eine Tastung getastet,
mittels des Geistes ein Ding erfahren,

so geht man die Freude verursachende – die Traurigkeit verursachende – die Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachende – Form an,
so geht man den Freude verursachenden Ton – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachenden – Ton an,
so geht man den Freude verursachenden – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachenden – Duft an,
so geht man den Freude verursachenden – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachenden – Saft an,
so geht man die Freude verursachende – die Traurigkeit verursachende – die Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachende Tastung an,
so geht man den Freude verursachenden – den Traurigkeit verursachenden, den Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachenden Gedanken an.
So gibt es sechsfaches durch Freude verursachtes Angehen, sechsfaches durch Traurigkeit verursachtes Angehen, sechsfaches durch Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachtes Angehen. In Bezug hierauf wurde gesagt: „18faches geistiges Angehen ist (bei sich) *zu erkennen.“*

Entsprechend unserer Lehrrede sagt der Erwachte in einer anderen Lehrrede (A III,62):

Sechs auf Berührung gespannte Süchte (phassāyatana) gibt es:
1. *Die Sucht des Lugers* (der Trieb im Auge zum Sehen) *nach Berührung durch Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.*
2. *Die Sucht des Lauschers* (der Trieb im Ohr zum Hören) *nach Berührung durch Töne, die ersehnten....*

3. *Die Sucht des Riechers* (der Trieb in der Nase zum Riechen) *nach Berührung durch Düfte, die ersehnten...*
4. *Die Sucht des Schmeckers* (der Trieb zum Schmecken in der Zunge) *nach Berührung durch Säfte, die ersehnten....*
5. *Die Sucht des Tasters* (der Trieb zum Tasten im ganzen Körper) *nach Berührung durch Tastbares, das ersehnte...*
6. *Die Sucht des Denkers* (der Trieb zum Denken im Gehirn) *nach Berührung durch Dinge, Gedanken, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.*

Berührung ist eingetreten, wenn einer der nach bestimmten Erfahrungen lechzenden, berührungssüchtigen Triebe im Körper von dem berührt wird, worauf er gerichtet ist, sei es, dass er ihm Entsprechendes oder Widerwärtiges oder Gleichgültiges erfährt.

Dem Pālibegriff *āyatana,* den wir hier mit Sucht übersetzen, liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet „sich ausstrecken, ein Ziel haben, darauf aus sein“, genau wie das Wort „Tendenz“ – abgeleitet von lat. tendere – „spannen“, „sich hinstrecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen strecken sich aus, drängen nach Berührung durch die fünf äußeren Erfahrungsmöglichkeiten, und der Trieb zum Denken drängt nach Verarbeitung der durch die ersten fünf Sinnensüchte aufgenommenen Sinnesdinge. Diese Süchte, diese Triebe, Tendenzen, Dränge durchdringen und durchziehen als sinnlich nicht wahrnehmbare Spannungen und Dränge den ganzen Körper, weshalb sie im Fleischkörper einen Trieb- oder Wollens- oder Empfindungssuchtkörper *(nāma-kāya)* bilden, eine dynamisch-energetische Ausdehnung in Körperform. Die Dynamik oder Energie besteht in einem Magnetismus mit Zugeneigtsein zu dem einen und Abgeneigtsein von dem anderen. Dieser geistige Magnetismus benennt das, womit er berührt wird, was er erfährt, als angenehm, unangenehm oder neutral.

Es gibt einen Ausgangs- und einen Zielpunkt der Triebe: Der Ausgangspunkt ist das (häufig fühlbare) Vakuum, die zu sich gezählte sechsfache Spannung *(ajjhattika sal-āyatana,* von K.E.Neumann mit „6 Innengebiete“ übersetzt). Der Zielpunkt ist das als außen Wahrgenommene, die Vorstellung, die Einbildung, die Projektion *(bahiddha āyatana* – von K.E.Neumann als „6 Außengebiete“ übersetzt).

Berührung/Erfahrung der Triebe

Durch die Süchte nach Berührung kommt das bei der Berührung als außen Erfahrene zur Erfahrung. Mit „Erfahrung“ ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere“ Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung *(viññāna-bhāga),* die Erfahrung des Lugers, Lauschers usw. von Formen, Tönen usw. Wenn eine äußere Form als Ernte früheren Wirkens an das körperliche Auge herankommt, dann wird die im Auge wohnende Sucht nach bestimmten Formen ernährt/berührt. Mit der Ernährung/Berührung (des Lugers mit Formen, des Lauschers mit Tönen usw.) hat die Erfahrung (seitens des Triebs, der Sinnensucht) stattgefunden. Das heißt, der Luger (der Trieb im Auge) schmeckt das zur Berührung Gekommene mit seinem Mögen und Nichtmögen ab, wodurch Wohlgefühl bei den von ihm gewünschten Formen entsteht und Wehgefühl bei den seinen Wünschen widersprechenden Formen. Ebenso geht von Berührungen, für welche die Triebe nicht oder kaum interessiert sind, eine nur schwache, weder angenehme noch unangenehme Resonanz aus.

Der Erwachte spricht hier von Berührungs-Körpern und Erfahrungs-Körpern bzw. – Strukturen *(kāya).* D.h. entsprechend den Sinnensüchten und ihrer körperlichen Verteilung bestehen auch Berührung/Erfahrung der Sinnensüchte in Körper-Struktur.

Der Erwachte sagt (M 28): Wenn zwar das Auge funktionsfähig ist und Lichtstrahlen das Auge treffen, aber kein unwillkürliches oder bewusstes Wollen zum Sehen da ist, dann fin-

det keine Luger-Berührung, keine Ernährung des Lugers statt. Z.B. ist in den weltlosen Entrückungen das innere Wohl so groß, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht nach außen gerichtet ist. Darum findet dann keine Ernährung/Berührung/Erfahrung der Triebe statt, auch wenn Formen, Töne usw. herantreten.

Wir erleben oft, dass mehrere Menschen dieselbe Sache, die sie betrachten, sehr unterschiedlich empfinden. Dagegen kommt beim Geheilten, der keine Triebe mehr hat, auch kein triebhaftes Gefühlsurteil mehr auf, gleichviel, was von außen an „ihn“ herantritt. Er ist nicht mehr treffbar, verletzbar. Umgekehrt ist ein Mensch, der sich an tausenderlei Befriedigungsgefühle gewöhnt hat und diese begehrt und braucht, auch dementsprechend treffbar und verletzbar. Darum sagt der Erwachte (A III,101), dass die Früchte ein und desselben Wirkens, wenn sie an einen hochsinnigen, von Trieben weitgehend befreiten Menschen herantreten, bei diesem fast keine Reaktion auslösen, während ein anderer, der stark bedürftig ist, durch dieselben karmischen Früchte so stark getroffen werden kann, dass sein dadurch veranlasstes Wirken ihn in die Unterwelt gelangen lässt.

Durch Berührung bedingt ist Gefühl

Zwischen den Trieben und dem als außen Erfahrenen findet Berührung statt. Und jede Berührung der Triebe löst eine Resonanz aus. Diese Resonanz der Triebe auf das Erlebte von äußerster Lust bis zur tiefsten Qual erfahren wir als Gefühl. Immer nur um jener als Gefühl erfahrenen 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 der Triebe auf die Erlebnisse. 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 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, mit Gleichgültigkeit.

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 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 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 Verhalten 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 Verhalten mit Beschämung oder Reue als Wehgefühl. Hat er aber mangels entsprechender Situation weder seinen Trieben entsprochen noch ihnen zuwider gehandelt, so antwortet der gleiche Trieb darauf mit einem Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl.

Diese Beispiele können beliebig erweitert werden. Es versteht sich, dass das Wohlgefühl eines Menschen, der seiner triebebedingten 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 höchs-

tem 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.

Diese wenigen Hinweise erinnern uns an die fast endlose Mannigfaltigkeit unserer Gefühle in Wohl und Wehe, die unserem Leben Stimmung und Klang, Farbe und Duft geben, durch die wir unser Leben als licht oder dunkel, als erwärmend oder erkaltend, als Wohllaut oder Dissonanz erleben und empfinden. Und hinter jedem dieser unendlich vielfältigen groben und feinen, lauten und leisen, wohlen und wehen Gefühle steht still und schweigend im Hintergrund der Trieb als die starke oder schwache Sehnsucht nach einem bestimmten groben oder feinen Erlebnis, nach einer bestimmten seelischen Situation. Und er ist es, der da antwortet, wenn die ersehnte seelische Situation eintritt, mit dem ihm möglichen Wohlklang, und wenn eine ihm entgegengesetzte seelische Situation eintritt, mit dem ihm möglichen Missklang.

So ist das Gefühl „subjektiv bedingt“ und vermag wenig Auskunft über den wahren Wert der Erlebnisse zu geben. Wir können bekanntlich angenehme Gefühle und Zuneigung bei schlechten Menschen und Dingen haben und können unangenehme Gefühle und Abneigung bei guten Menschen und Dingen haben.

Das Gefühl verleiht den einzelnen Erlebnissen und darum unserem ganzen Leben Stimmung und Klang, wodurch unsere Erlebnisse packend werden, uns ansprechen, uns engagieren. Im Gefühl erst nehmen wir sie als unser Erlebnis, nehmen sie für wahr. Insofern eben ist das Gefühl Stimmung und Klang unseres Lebens.

Durch die Durchsetzung und Durchdringung des Erlebnisses mit dem angenehmen oder unangenehmen Gefühl hat sich der Trieb spontan für die Annahme des angenehmen Erlebnisses und für die Nichtannahme des unangenehmen Erlebnisses

ausgesprochen. Wir beobachten ja auch bei uns, dass wir uns dem angenehm empfundenen Erlebnis spontan zuwenden und uns von dem unangenehm empfundenen Erlebnis ebenso spontan abwenden. Dieser Triebwille wird ganz unmittelbar gespürt als ein Lechzen, Dürsten, Drängen in der genannten Richtung. Er kommt bei jedem normalen Menschen mit dem Gefühl auf nach dem Wort des Erwachten: *Durch das Gefühl bedingt ist der Durst* und hat bei aller Mannigfaltigkeit im Grund immer folgende vier Äußerungsweisen: Es ist entweder der Durst, das begehrte Erlebnis (Wohlgefühl), wenn es da ist, zu genießen oder, wenn es noch nicht da ist, zu erzeugen, zu schaffen oder drittens, das dem Wünschen und Begehren entgegengesetzte, also gehasste oder gefürchtete Erlebnis (Wehgefühl) zu verhindern, zu vernichten, zu zerstören oder 4. wenn Wehgefühl nicht aufgestiegen ist, es nicht aufkommen zu lassen.

Dieser vierfache, durch die Triebe bedingte, im Gefühl ausgelöste durstige Drang ist es, der den Menschen in jedem Augenblick bei jedem Gefühl mit einem neuen Willen herumjagen, herumtreiben will mit der gleichen blinden Aktivität wie etwa ein ungesteuertes Auto. Erst das Bedenken der Folgen, das dem Menschen zur Verfügung stehende Maß von Vernunft und Moral, stellt sich diesem blinden Drang entgegen.

Damit sehen wir, welche Zentralstellung das Gefühl in der Gesamtheit dessen, was das Phänomen „Mensch“ überhaupt ausmacht, einnimmt. Aus den Trieben geboren, gibt es 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 zugleicht dreht es „unsere“ Aktivität, also „uns“, unmittelbar auf das wohle Erlebnis zu bzw. von dem wehen Erlebnis fort. 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 und zu vernichten. Leben und Existenz ist

ohne das Gefühl nicht vorhanden, nicht denkbar, nicht möglich. So intensiv wie das Gefühl ist, so intensiv ist Leben und Existenz. Wie hell und heiter, wie dunkel und schmerzlich das Gefühl ist, so hell und heiter, so dunkel und schmerzlich ist Leben und Existenz. Die Qualität und die Quantität des Gefühls sind Qualität und Quantität des in der Wahrnehmung erfahrenen Lebens. Die Verheißung „ewiger Seligkeit“ oder die Androhung „ewiger Verdammnis“ in manchen Religionen ist nichts anderes als die Verheißung oder die Androhung von Gefühl in der höchstmöglichen bzw. in der furchtbarsten Qualität und zugleich von endloser 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 selbst aufmerksam beobachtet, feststellen, was hier bereits gesagt wurde: 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 Trieben und deren Projektionen 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, es ist blind für den wahren Wert oder Unwert des jeweiligen Erlebnisses. Es besteht nicht eigenständig aus sich selbst heraus, sondern ist gebunden an den Trieb und dessen Projektion, aus deren Zusammenkommen (Berührung) es entsteht.

Gefühlsbesetzte Wahrnehmung erzeugt den Glauben an Ich und Welt

Durch jede Berührung der fünf im Körper inkarnierten Sinnesdränge wird der von ihnen erfahrene Gegenstand (Form, Ton usw.) und die Gefühlsantwort der Triebe zusammen in den Geist eingetragen. Die Dränge in den Sinnesorganen und im ganzen Körper erfahren Wohlgefühl, wenn sie von dem Gewünschten berührt werden, und erfahren Wehgefühl, wenn das Gegenteil dessen ankommt, was sie ersehnen. Diese Gefühlsurteile der Triebgeschmäcke – Wohlgefühl bei den für die Triebe angenehmen Erscheinungen, Wehgefühl bei den für die Triebe unangenehmen Erscheinungen – sind eine Entstellung und Verzerrung der Erfahrungen, die – solcherart subjektiv gefärbt – als Wahrnehmung in das Gedächtnis eingetragen werden. Der Geist kennt gar nichts anderes als die Eintragungen der Blendungen. Die Triebe, die Neigungen bestimmen also, 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, vergleicht der Erwachte mit einer täuschenden Fata Morgana, mit einer Luftspiegelung.

Wie ist das zu verstehen? Durch die Berührung der Triebe mit dem als außen Erfahrenen, der Ernte des Gewirkten, kommt ein (angenehmes oder unangenehmes oder weder angenehmes noch unangenehmes) Gefühl auf, und zwar kommt es dort auf, wo die Berührung stattfindet, bei den Trieben. Dieses angenehme oder unangenehme Fühlen und Gestimmtsein bewirkt ein angenehmes oder unangenehmes Aufmerken und Wecken zu einem angenehmen oder unangenehmen Wahrnehmen von Formen, Tönen usw., also von Menschen und Dingen. – So ist also bereits vor dem Wahrnehmen, dem bewussten Erkennen der Menschen und Dinge das angenehme oder unangenehme Gefühl aufgekommen, und zwar ausgelöst durch die Berührung der Triebe mit dem als außen Erfahrenen.

Der unwissende Mensch aber unterliegt dem Selbstbetrug, dass er das in ihm selbst aufgekommene angenehme oder unangenehme Gefühl unbewusst über die gleichzeitig wahrgenommenen Menschen oder Dinge gleichsam ausgießt und dann meint, dass jenes Angenehmsein oder Unangenehmsein, das im Augenblick bei den Trieben ausgelöst wurde, etwa jenen wahrgenommenen Menschen oder Dingen anhafte, gleichsam von ihnen komme.

Wenn z.B. ein Mensch einem ihm bekannten sympathischen Menschen begegnet, dann spürt er eine entsprechende Zuneigung zu ihm und stellt daraufhin bei sich fest: „Das ist der angenehme Mensch." Wenn er sich von diesem geistigen Vorgang Rechenschaft ablegen wollte, so würde er etwa sagen: „Ich sah diesen Menschen, erinnerte mich, dass er sympathisch ist, und wurde dadurch angenehm berührt." So meint er also, dass er zuerst den betreffenden Gegenstand (in diesem Fall den Mitmenschen) gesehen, also wahrgenommen habe, dann sich des Wertes dieses Gegenstandes erinnert habe und daraufhin erst ein entsprechendes Gefühl (angenehm oder unangenehm) gefühlt habe. In dieser Feststellung liegen die entscheidenden Irrtümer über die Reihenfolge des Bedingungszusammenhangs und über den Ort der Gefühlsentstehung.

Dass die Auffassung über die Bedingungsfolge bei der Entstehung des Gefühls normalerweise falsch ist, soll an einem Beispiel gezeigt werden: Wenn drei Freunde, die zusammen die Straße entlanggehen, an einer Plakatsäule vorbeikommen, dann kann es vorkommen, dass jeder der drei Freunde die anderen auf ein Plakat an dieser Säule aufmerksam macht, und zwar jeder auf ein anderes Plakat: Der eine Freund mag die Ankündigung einer Sportveranstaltung entdeckt haben und mag die Freunde bewegen wollen, zu der betreffenden Zeit mit ihm dorthin zu gehen. Der andere Freund hat die Ankündigung eines Konzerts gesehen und erwägt ebenfalls, ob er dorthin gehen soll. Der dritte mag ein Plakat über den Tierschutz entdeckt haben und mag mit Mitleid an die hilflosen

Tiere bzw. mit mehr oder weniger Ärger oder Zorn an die Tierquäler denken.

Wenn diese drei Menschen sich nun fragen würden, ob die anderen auch die von ihnen entdeckten Plakate gesehen hätten, dann würden sie zugeben müssen, dass sie sie „nicht gesehen“ haben. Jeder hat nur, wie er selber zugibt, ein bestimmtes, aber anderes Plakat gesehen. Dieses bestimmte Plakat braucht nicht etwa für ihn günstiger sichtbar gewesen zu sein. Alle drei Plakate mögen gleich sichtbar und auffallend gewesen sein. – Woher kommt dann diese unterschiedliche Wahrnehmung?

Bei allen drei Freunden war das Auge (mit dem innewohnenden Luger) vorhanden, und als Formen boten sich die Buchstaben und Worte auf der ganzen ihnen zugekehrten Fläche der Plakatsäule an. Obwohl sie auf dem Weg miteinander im Gespräch gewesen sein mochten, tastete das von der Sinnensucht benutzte und geleitete Auge die Plakatsäule ab. So wurde von den drei Freunden der ganze Inhalt der ihnen zugekehrten Seite der Plakatsäule erfahren, und bei allen Dreien erfolgte die Berührung des Sinnesdrangs, des Triebs.

Die Triebe antworten auf jede Berührung mit Gefühl: Die stärkeren Triebe mit stärkerem Gefühl, die schwächeren Triebe mit schwächerem Gefühl. Der eine der drei Freunde „liebt“ den Sport, d.h. er hat starke, auf körperliche sportliche Betätigung gerichtete Triebe, dagegen erheblich weniger starke Triebe für Musik und fast keine für die Tierwelt. Die stärksten Triebe – hier also die auf Sport gerichteten – reagieren am stärksten, und darum löst bei ihm die Trieberfahrung von dem Sportplakat das stärkste Fühlen und Merken aus, und somit merkt er eben dieses Sportplakat am stärksten: Er nimmt es wahr. – Die erheblich schwächeren, auf Musik gerichteten Triebe lösen bei der betreffenden Erfahrung auch nur eine erheblich schwächere Resonanz aus, und die anderen Erfahrungen lösen, da für sie nur allerschwächste oder gar keine Triebe vorhanden sind, auch nur allerschwächste oder gar keine Resonanz aus. Darum wird die Aufmerksamkeit des vorwiegend für Sport interessierten Menschen auch vorwie-

gend auf das Sportplakat gelenkt und damit gleichzeitig in demselben Maß von allen anderen Plakaten abgelenkt, so dass er glaubt, er habe nur das eine Plakat gelesen.

Ganz ebenso verhält es sich hinsichtlich der Konzertveranstaltung bei dem zweiten Freund und des Tierschutzplakats bei dem dritten Freund. Und ebenso verhält es sich im ganzen Leben, wie jeder an sich selbst beobachten kann.

Der normale Mensch meint, dass das angenehme oder unangenehme Gefühl, das er bei der Wahrnehmung bestimmter Menschen oder Gegenstände fühlt, von den betreffenden Menschen oder Gegenständen ausgehe, an diese gebunden sei, diesen verbunden sei, und darum wendet er sich ja auch immer denjenigen Menschen und Gegenständen zu, die er in Verbindung mit angenehmen Gefühlen wahrnimmt, und er wendet sich von solchen Menschen oder Gegenständen ab bzw. tritt ihnen entgegen, die er in Verbindung mit unangenehmem Gefühl wahrnimmt. In Wirklichkeit aber hängt alles Angenehm oder Unangenehm, alles Wohl oder Wehe immer nur mit ihm selber, mit seinen eigenen Trieben zusammen, ist an die eigenen Triebe gebunden, geht von den eigenen Trieben aus. Diese Tatsache wird auch durch die Beobachtung bestätigt, dass derselbe Mensch und derselbe Gegenstand, die bei dem einen Menschen ein angenehmes Gefühl auslösen, bei einem anderen Menschen oft sehr unangenehme oder gleichgültige Gefühle auslösen können. Darin zeigt sich, dass alle wahrgenommenen Formen, Töne, Düfte usw. nicht an sich angenehm oder unangenehm sind, sondern dass erst die durch die Triebe bedingte Bedürftigkeit und Besonderheit des Menschen allen Erlebnissen einen Wert beimisst, dass nicht die Dinge an sich einen Wert haben, sondern dass es nur durch die eigenen Triebe zu einer Bewertung kommt, also die Triebe den Maßstab der Bewertung abgeben.

Der Erwachte sagt (A IV,45):

Hier in diesem klaftergroßen Körper mit Wahrnehmung und Geist, da ist die Welt enthalten...

Der wahrnehmende „Körper“, der Ich und Welt erleben lässt, ist nicht der grob- oder feinstoffliche Körper, sondern der Wollenskörper, der Spannungskörper, also die Summe sowohl der sinnlichen Triebe als auch der vom Geist ausgehenden intellektuellen, sozialen und moralischen Triebe. In A IX,38 erklärt der Erwachte:

Diese fünf Begehrensstränge (kāmagunā, Sinnensuchtbezüge) sind es, ihr Brahmanen, welche in der Wegweisung des Vollendeten „Welt“ genannt werden, nämlich
die vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,
die vom Lauscher erfahrbaren Töne –
die vom Riecher erfahrbaren Düfte –
das vom Schmecker erfahrbare Schmeckbare –
das vom Taster (Körper) erfahrbare Tastbare –
das ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, dem Begehren entsprechende, reizende.
Das sind, ihr Brahmanen, die fünf Begehrensstränge, welche in der Wegweisung des Vollendeten „Welt“ genannt werden.

„Begehrensstränge“ oder „Begehrensfäden“ oder „Süchtensstränge“ oder Sinnensuchtbezüge *(kāmagunā)* bedeutet, dass nur durch Begehren Formen, Töne usw., *die ersehnten, geliebten...,* erlebt werden. Jeder Begehrens-„Faden“ ist eine drängende Kraft, ein Trieb, ein Sog, ein mehr oder weniger starkes durstiges Sehnen nach etwas Bestimmtem. Zu dem einen Ende des Fadens, dem gefühlten durstigen Sehnen sagt der Mensch „Ich“, zu dem anderen Ende, den tausend Bildern und Vorstellungen, auf welche die Triebe aus sind, nach welchen das eingebildete Ich dürstet, sagt der Mensch „Welt“. Es ist ein Faden, ein Strang mit diesen zwei Enden: Begehren und Begehrtes.

Je stärker die innere Bedürftigkeit ist, um so stärker ist auch die Treffbarkeit durch die Berührung, die Beeinflussbar-

keit, um so stärkere Gefühle werden ausgelöst, um so aufdringlicher ist die Blendung, und um so stärker ist der Wahn von Ich und Welt.

Die im Körper inkarnierten Sinnensüchte spiegeln uns eine Welt vor, die nicht „da draußen“ ist, unabhängig vom Erleber, sondern als von den Trieben nach außen projiziert ist. Es ist wie im Traum. Wenn wir vom Traum erwachen, also die Traumdimension transzendieren, dann erkennen wir, dass unsere eigene Rolle, die wir im Traum spielten, und die gesamte Umgebung, die uns im Traum erschien, allein aus unserem Geist oder unserem Herzen heraus vorhanden war. Der Erwachte vergleicht unser gesamtes Erleben mit Träumen, ausgesponnen von den Trieben.

Darum auch wird in den ersten Versen des Suttanipāta (Sn 9-13) der Mensch angewiesen, bei all seinen Wahrnehmungen zu bedenken:

Dies Ganze gilt nicht wirklich, dies Ganze ist so nicht.

Ebenso sagt der Erwachte (M 106):

Schemenhaft, trügerisch, Einbildungen sind die Sinneserscheinungen; ein Blendwerk ist das Ganze...

Wer als unbelehrter Mensch den Vorgang der sinnlichen Wahrnehmung so nicht verstehen kann, sondern sich nur von den jeweils aufkommenden Formen, Tönen usw. fesseln lässt, der ist durch diese Unachtsamkeit herausgetreten aus dem inneren geistigen Bereich der Gefühlsvorgänge und ist an die durch die sinnliche Wahrnehmung entworfene unendlich mannigfaltige äußere Welt gekettet. Einen solchen entzückt das Erscheinen angenehmer Dinge und entsetzt das Vergehen der Dinge. Indem bei ihm durch Berührung der Triebe Gefühle entstehen, richtet er seine Aufmerksamkeit nicht auf diese und nicht auf die Tatsache des durch die Gefühle bedingten Wahrnehmens, sondern nur auf das durch die Wahrnehmung jeweils Erschienene. – Wie wenn einer, der aus dem Schornstein eines Hauses Rauch in bizarren Gestalten und Formen aufsteigen sieht, sich durch diese Gestalten so faszinieren und fesseln ließe, dass er nur den Wandel der Gestalten sähe und darüber

vergäße, dass alle diese Rauchgestalten nur durch Rauch bedingt sind, nur durch Rauch bestehen und beim Fortfall des Rauchs nicht mehr da sind – so auch bedenkt der normale Mensch bei allen Formwahrnehmungen nicht, dass diese Formen eben durch Wahrnehmen bestehen, und bedenkt bei allen Tonwahrnehmungen nicht, dass diese Töne eben durch Wahrnehmung bestehen. Darum glaubt er an eine Welt der Formen, Töne, Düfte usw., während der Kenner weiß, dass diese Welt durch Wahrnehmung, durch den geistigen Akt des Wahrnehmens entworfen ist, wie alle Traumgestalten durch den geistigen Akt des Träumens entworfen sind. Und wie wenn der den Rauchgestalten verblendet zusehende Mensch vergäße, dass dieser Rauch nur darum aus dem Schornstein aufsteigen kann, weil sich unten ein Feuer befindet, so vergisst der normale Mensch, dass alle Wahrnehmung durch das Auf- und Absteigen von Gefühlen bedingt ist. Und ebenso wie alles Feuer durch Brand und Brennen bedingt ist, so ist auch alles Gefühl durch Berührung der Triebe bedingt.

So wohnt der unbelehrte Mensch ganz an der Oberfläche und schaut nicht in die Tiefe. Die Wahrnehmung des einen Dings mag ihn angenehm berühren, die des nächsten entzücken, das dritte Ding mag ihn unangenehm berühren, das vierte erschrecken, das fünfte entsetzen, ein weiteres mag ihn wieder beglücken und so fort. Da er die Bedingungen der jeweils aufkommenden Wohl- und Wehgefühle nicht durchschaut, so bleibt er an Entzücken und Entsetzen gefesselt, fühlt sich bald auf der Höhe des Lebens, bald in tiefer Verzweiflung, bald von Hoffnung erfüllt, bald von Enttäuschung gelähmt. Entsprechend denkt er um das Erlebte herum und handelt entsprechend, wie es der Erwachte im Folgenden beschreibt:

Achtzehnfaches geistiges Angehen / achtzehn geistige Stellungnahmen

„Achtzehnfaches geistiges Angehen ist (bei sich) zu erkennen.“ Das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden?

Ist mittels des Lugers eine Form gesehen worden, so geht man die Freude verursachende Form an [219]*, geht die Traurigkeit verursachende Form an, geht die Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachende Form an.*
Ist mittels des Lauschers ein Ton gehört,
mittels des Riechers ein Duft gerochen,
mittels des Schmeckers ein Saft geschmeckt,
mittels des Tasters eine Tastung getastet,
mittels des Geistes ein Ding erfahren,
so geht man die Freude verursachende – die Traurigkeit verursachende – die Gleichmut / Gleichgültigkeit verursachende – Form an,
so geht man den Freude verursachenden Ton – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichgültigkeit verursachenden – Ton an,
so geht man den Freude verursachenden – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichgültigkeit verursachenden – Duft an,
so geht man den Freude verursachenden – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichgültigkeit verursachenden – Saft an,
so geht man die Freude verursachende – die Traurigkeit verursachende – die Gleichgültigkeit verursachende Tastung an,
so geht man den Freude verursachenden – den Traurigkeit verursachenden – den Gleichgültigkeit verursachenden – Gedanken an.
So gibt es sechsfaches durch Freude verursachtes Angehen, sechsfaches durch Traurigkeit verursachtes Angehen, sechsfaches durch Gleichgültigkeit verur-

---

[219] *somanassa tthāniyam rūpam upavicarati*
wörtliche Übersetzung: Man geht die Form an, die Freude verursachen muss/soll/kann (Gerundivum).

sachtes Angehen. In Bezug hierauf wurde gesagt: „Achtzehnfaches geistiges Angehen ist (bei sich) zu erkennen.“

Freude bei	Traurigkeit bei	Gleichgültigkeit bei
Formen	Formen	Formen
Tönen	Tönen	Tönen
Düften	Düften	Düften
Säften	Säften	Säften
Tastbarkeiten	Tastbarkeiten	Tastbarkeiten
Gedanken	Gedanken	Gedanken
6 +	6 +	6 =18

*A*ngehen der Freude verursachenden Form

Hat das Auge mit dem innewohnenden Luger eine Form gesehen, so geht man die Freude verursachende Form an – diesen Vorgang beschreibt der Erwachte (M 148) wie folgt:
Von einem Wohlgefühl getroffen, empfindet der unbelehrte Mensch Freude, Befriedigung, denkt darum herum, stützt sich darauf, Giergeneigtheit treibt ihn.

Das heißt, die vom Luger erfahrene Form hat dem Trieb entsprochen, ein Wohlgefühl ausgelöst und ist mit Wohlgefühl besetzt in den Geist gelangt, der feststellt: „Oh diese schöne Sache.“ Das ist weltliche Freude, weltliche Fröhlichkeit.

Das erlebte, empfundene Ich strebt Befriedigung des Gefühls an, und dieses Anstreben, Ergreifen ist das Angehen, die vierte Zusammenhäufung, das „Aufgreifen“ einer Erscheinung durch freudige oder traurige, lustvolle oder ver-drossene oder gleichgültige geistige Stellungnahme des Menschen zu dem Erlebnis, die natürlich dann auch – je stärker die Empfindun-

gen sind, um so mehr – zu entsprechendem Reden und Handeln führt. Durch dieses Angehen ist der Mensch seinen inneren Neigungen und Tendenzen gefolgt, hat aus diesen heraus angestrebt, hat sie also bestätigt und damit erhalten und bewahrt. Damit ist natürlich auch das Verhältnis des Icherlebnisses zu dem Begegnungserlebnis bestätigt, erhalten und bewahrt geblieben. Aber nicht nur das: Der Erwachte sagt, damit sei auch die wahrgenommene Situation erhalten geblieben, nicht aufgelöst worden.

Es ist zwar leicht einzusehen, dass das Verhältnis des erlebten Ich zu dem jeweils erlebten Begegnenden (also Sympathie oder Antipathie, Lust oder Unlust, Verlangen oder Ekel usw.) so bestehen bleibt, wenn wir unsere Einstellung zu dem Begegnenden nicht verändern – aber wie soll man verstehen, dass die Situationen selber dadurch „angeeignet", erhalten geblieben sind? Und was hat das für den Menschen zu bedeuten? Denn wir sehen ja, dass eine jede Situation schon im nächsten Augenblick zur Vergangenheit geworden ist, da sie durch die nächste Wahrnehmung verdrängt wird.

Da sagen nun die zu universaler Wahrnehmung Erwachten, dass sie sehen: Jede anlässlich der Begegnung nicht erlöste, nicht aufgelöste, sondern nur ein wenig veränderte Situation – also ein erlebtes Ich in seinem Verhältnis mit dem erlebten Begegneten wird zwar von der nachfolgenden Situation aus dem beschränkten Wahrnehmungstraum hinausgedrängt, aber damit ist sie nicht in Nichts aufgelöst, sondern alle diese Situationen werden über kurz oder lang wie aus „Zukunft" kommend, wieder in die Wahrnehmung eintreten. Dort werden sie wieder angegangen, d.h. mehr oder weniger verändert, aber fast nie aufgelöst. Und da sie nicht aufgelöst sind, müssen sie unweigerlich wiederkehren – und so fort, solange sie nicht aufgelöst werden. Damit bleibt die Kette der wahrgenommenen Begegnungssituationen bestehen und damit auch der Eindruck, die Einbildung eines Ich in ständiger Auseinandersetzung mit eingebildeter „Welt".

Diese Art des verbessernden oder verschlechternden Umgangs mit den einzelnen gegenwärtigen Begegnungssituationen, die das Spannungsverhältnis zwischen den beiden erlebten Spannungspolen, dem Ich und dem Begegnenden, nur verändert, nicht aber auflöst, das ist „Angehen“, „Aneignen“, „Ergreifen“. Alles Angehen der unbelehrten Wesen geschieht in dieser dem Gefühl folgenden, ergreifenden, aneignenden Weise, wie der Erwachte sagt (M 38):
Bei den Gefühlen sich befriedigen, das ist Ergreifen.
Ergreifen geschieht überall da, wo man durch Wirken (in Gedanken, Worten, Taten) der fühlbar gewordenen Neigung nach Genießen, Abweisen usw. folgt, sich das Ziel, das der Durst anstrebt, „zu eigen macht“. Damit ist das im Durst zum Ausdruck gekommene Verhältnis des erlebten Ich zu der betreffenden erlebten Begegnung im Dasein erhalten geblieben.

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, da 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.

Jeder Begehrensgedanke, jede Begehrensvorstellung ist ein Sandkörnchen mehr auf die Waagschale der Begehrlichkeit. Unser Leben besteht aus Einzelgedanken und aus einzelnen Vorstellungen, und ein begehrlicher Gedanke nach dem anderen füllt die Waagschale, mehrt das Gewicht, verstärkt die Süchtigkeit. Weil die Befriedigung nur kurz andauert, darum drängt sich den Begehrenden immer wieder der Gedanke auf: „Das allein befriedigt, das muss ich jetzt haben.“ Weil der

Mensch bei vielen Sinnendingen im Akt der Berührung eine kurze entspannende Befriedigung der inneren Sucht empfindet, darum bewertet er die Befriedigung durch Genuss der Dinge so positiv und muss sie immer wieder anstreben.

Angehen der Traurigkeit verursachenden Form

Hat das Auge mit dem innewohnenden Luger eine Form gesehen, so geht man die Traurigkeit verursachende Form an.

Diesen Vorgang beschreibt der Erwachte (M 148):

Von einem Wehgefühl getroffen, wird der unbelehrte Mensch bekümmert, beklommen, jammert, schlägt sich stöhnend die Brust, gerät in Verzweiflung, und Abwehrgeneigtheit treibt ihn.

Immer wieder zeigt sich im Leben, dass sich den gewünschten Erlebnissen etwas als Widerstand in den Weg stellt. Beim Erleben eines Widerstandes, einer Widrigkeit meldet sich das Anliegen als Unlust und Unwohl in zweifacher Weise: Passiv reagiert es mit Resignation, Müdigkeit, Traurigkeit, wehmütigem Klagen über die Durchkreuzung des Gewünschten. Mit beredten Worten vermag das Anliegen seinem Jammer Ausdruck zu geben. Die Last des Widrigen drückt aufs Gemüt, d.h. aufs Anliegen, und dieses reagiert mit Bedrücktheit, Beklommenheit, Betroffenheit. Aktiv reagiert das Anliegen mit Zorn, Wut, Ärger, Auflehnung, mit Vorwürfen, mit Fluchen und Schimpfen. Es ist der Versuch, dadurch die drückende Last abzuschütteln. Und das Anliegen rüttelt und zerrt an der Last bis zum Ausbruch der Verzweiflung: „Ich halte es nicht mehr aus.“

Beide Weisen helfen nichts. Im Gegenteil: Sie verstärken nur die Last, so dass es immer schwerer wird, sie zu ertragen. Durch das ständige Reflektieren über die Durchkreuzung des

Anliegens wird deren Wahrnehmung immer aufdringlicher und bedrängender. Diese aufgefärbte Widerstand-Wahrnehmung fügt man der ursprünglichen unangenehmen Wahrnehmung hinzu. Da das Anliegen Grund und Ursache des unangenehmen Gefühls ist, so wird, solange aus dem Anliegen heraus räsonniert und auf die Erfüllung reflektiert wird („Ach, hätte ich doch dieses, ach, wäre doch jenes"), das Leid nur vermehrt, aber nie beschwichtigt. Auch die Vorstellung der Vergänglichkeit des unangenehmen Gefühls vermag keinen Trost zu bieten, denn das Leid kommt wieder, solange das Anliegen unverändert ist. Jedes Wohlgefühl vergeht, jedes Wehgefühl vergeht – aber das Anliegen besteht.

Angehen der Gleichgültigkeit verursachenden Form

Hat das Auge mit dem innewohnenden Luger eine Form gesehen, so geht man die Gleichgültigkeit verursachende Form an.

Erlebnisse, die nicht besonders wohl getan haben und nicht besonders weh getan haben, sind einem gleichgültig. Hat die Form dem Trieb weder entsprochen noch nicht entsprochen, so wird ein gleichgültiges Gefühl ausgelöst, und der Geist stellt fest – wenn die Feststellung überhaupt bewusst wird, in die Wahrnehmung, ins Bewusstsein drängen vorwiegend die stark gefühlsbesetzten Dinge – „die Form interessiert mich nicht, sie ist mir gleich." An gleichgültige Dinge denkt man meistens nicht lange, eine solche Form ist schnell vergessen. Sie ist nur schwach bedacht worden, und dieses Denken löst kein gefühlsgetriebenes Reden und Handeln aus. Ein Stein im Weg, den wir umgehen, die Menschenmenge auf einem Markt, in der wir mitgetrieben werden, über die wir uns nicht aufregen, die uns „kalt" lässt, die nur schwaches Gefühl auslöst, auf die wir aber doch, wenn auch kaum merklich, gefühlsbesetzt reagieren, ist ein Angehen, eine Stellungnahme. Und das bedeu-

tet: Auch wenn die grobe Reizung von Gier und Abwehrgeneigtheit fehlt, unvermindert erhalten bleibt die selbstverständliche Annahme: „Ich bin in der Welt“, die Wahngeneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu empfinden.

Diesen Vorgang beschreibt der Erwachte (M 148):

Von einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl getroffen, kann der unbelehrte Mensch dieser Empfindung Entstehen und Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung nicht der Wirklichkeit gemäß verstehen, und Wahngeneigtheit treibt ihn.

Weil der unbelehrte Mensch nicht der Wirklichkeit gemäß Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Aktivität und programmierte Wohlerfahrungssuche 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 Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühle bewegen, nicht den Ausweg finden; denn zu solchen Zeiten treibt ihn die Wahngeneigtheit, der Wahn, dass ein Ich in der Welt ist, die Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu empfinden. Er hat ja nichts anderes erfahren, als dass ihn nach sinnlichem Wehgefühl im Geist Abwehr dagegen erfasst, er aus Abwehr gegen das Weh beim Sinnenwohl den Ausweg sucht: nur dieses „Programm“ ist sein Denken gewohnt. Anderes kennt er nicht. Deshalb heißt es von ihm nicht nur, dass er im Wahn befangen ist, sondern dass ihn die Wahngeneigtheit treibt. Damit ist die tiefste Wurzel genannt: In dem Wahn, dass ein Ich einer Welt gegenüber stehe, lässt er sich immer wieder von dem, was herankommt, beeinflussen, treiben, weil er es nicht durchschaut. So ist Wahn die Grundbedingung für das Weiterrollen, den Samsāra. Je dumpfer der Wahn ist, um so gröber wird alles Erleben, an um so schmerzlichere Erlebnisse ist der Mensch gebunden. Und je weniger einer im Wahn befangen ist, an um so hellere, subjektiv wohltuendere Erlebnisse ist der Mensch gebunden.

Wahn, ob grob oder fein, lässt Wollensflüsse/Einflüsse, die Gebundenheit, die Fessel, das Leiden weiterwerden.

Die Kette der selbstgewirkten Wahrnehmungen, der selbstgewirkten Bilder und Gefühle als von einer Welt herkommend ansehen, ernst nehmen und darauf wieder reagieren, das ist Wahngeneigtheit, ist Festhalten an der Wahnvorstellung. Selbst in den „neutralen Zeiten“ ist der unbelehrte Mensch unfähig zum stillen, sachlichen, auf das Entstehen, Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle gerichteten Beobachten, sondern wird *von der Wahngeneigtheit getrieben,* die immer und immer wieder den Regelkreis des Leidens durch Geburt, Tod, Kummer, Jammer und Wehe aufrechterhält. Ein solcher Mensch empfindet Gefühl als ein Gebundener – gebunden an Wahn und Leiden.

36 Haftensgrundlagen

„36 Haftensgrundlagen (sattapādā) sind (bei sich) *zu erkennen.“ Das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Wegen*
der 6 mit Weltlichem verbundenen Freuden,
der 6 mit Befreiung verbundenen Freuden,
der 6 mit Weltlichem verbundenen Traurigkeiten,
der 6 mit Befreiung verbundenen Traurigkeiten,
der 6 mit Weltlichem verbundenen Gleichgültigkeits haltungen,
der 6 mit Befreiung verbundenen Gleichgültigkeits haltungen.

Was sind die 6 mit Weltlichem verbundenen Freuden? Wenn mittels des Lugers erfahrbare ersehnte, geliebte, angenehme, erfreuliche, dem Begehren entsprechende Formen erlangt worden sind oder erhofft werden oder man an einst Erlangtes, das vergangen ist, das aufgehört, sich verändert hat, zurückdenkt, dann steigt

Freude auf. Eine solche Freude wird als eine mit Weltlichem verbundene Freude bezeichnet.

Wenn mittels des Lauschers erfahrbare ersehnte, geliebte, angenehme, erfreuliche, dem Begehren entsprechende Töne erlangt worden sind oder erhofft werden oder man an einst Erlangtes, das vergangen ist, das aufgehört, sich verändert hat, zurückdenkt, dann steigt Freude auf. Eine solche Freude wird als eine mit Weltlichem verbundene Freude bezeichnet.

Wenn mittels des Riechers – Schmeckers – Tasters – Denkers – erfahrbare ersehnte, geliebte, angenehme, erfreuliche, dem Begehren entsprechende – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken erlangt worden sind oder erhofft werden oder man an einst Erlangtes, das vergangen ist, das aufgehört, sich verändert hat, zurückdenkt, dann steigt Freude auf. Eine solche Freude wird als eine mit Weltlichem verbundene Freude bezeichnet.

Und was sind die 6 mit Befreiung verbundenen Freuden?
Wenn man die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Formen gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang, dann weiß man: „Frühere Formen und jetzige Formen, alle Formen haben keinen Bestand, sind Leiden, unterliegen dem Zerfall.“ Wenn er das mit vollkommener Weisheit gesehen hat, wie es wirklich ist, dann steigt Freude auf. Eine solche Freude wird als eine mit Befreiung verbundene Freude bezeichnet.

Wenn man die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken – gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang, dann weiß man: „Frühere Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken und jetzige Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken –

alles hat keinen Bestand, ist voll Leiden, unterliegt dem Zerfall.“ Wenn er das mit vollkommener Weisheit gesehen hat, wie es wirklich ist, dann steigt Freude auf. Eine solche Freude wird als eine mit Befreiung verbundene Freude bezeichnet.

Und was sind die 6 mit Weltlichem verbundenen Traurigkeiten?
Wenn mittels des Lugers erfahrbare ersehnte, geliebte, angenehme, erfreuliche, dem Begehren entsprechende Formen nicht erlangt worden sind oder nicht erhofft werden oder man an einst Nichterlangtes, das vergangen ist, das aufgehört, sich verändert hat, zurückdenkt, dann steigt Traurigkeit auf. Eine solche Traurigkeit wird als eine mit Weltlichem verbundene Traurigkeit bezeichnet.

Wenn mittels des Lauschers erfahrbare ersehnte, geliebte, angenehme, erfreuliche, dem Begehren entsprechende Töne nicht erlangt worden sind oder die Nichterlangung vorausgesehen wird oder man an einst Nichterlangtes, das vergangen ist, das aufgehört, sich verändert hat, zurückdenkt, dann steigt Traurigkeit auf. Eine solche Traurigkeit wird als eine mit Weltlichem verbundene Traurigkeit bezeichnet.

Wenn mittels des Riechers – Schmeckers – Tasters – Denkers – erfahrbare ersehnte, geliebte, angenehme, erfreuliche, dem Begehren entsprechende Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken nicht erlangt worden sind oder nicht erhofft werden oder man an einst Nichterlangtes, das vergangen ist, das aufgehört, sich verändert hat, zurückdenkt, dann steigt Traurigkeit auf. Eine solche Traurigkeit wird als eine mit Weltlichem verbundene Traurigkeit bezeichnet.

Und was sind die 6 mit Befreiung verbundenen Traurigkeiten?
Wenn man die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Formen gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang: „Frühere Formen und jetzige Formen, alle Formen sind der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Wandelbarkeit unterworfen“ und dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen hat, wie es wirklich ist, dann wird die Sehnsucht nach den letzten Befreiungen wach: „Wann doch nur werde ich jene Zustände (āyatana) erreichen und in ihnen verweilen, die die Geheilten schon erreicht haben!“ Indem er so mit Sehnsucht der letzten Befreiungen gedenkt, steigt ihm wegen der Sehnsucht Traurigkeit auf. Eine solche Traurigkeit wird mit Befreiung verbundene Traurigkeit genannt.

Wenn man die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Töne – Düfte – Geschmäcke – Tastungen – Gedanken gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang: „Frühere Töne – Düfte – Säfte – Geschmäcke – Tastungen – Gedanken und jetzige Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken, alle sind der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Wandelbarkeit unterworfen“ und dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen hat, wie es wirklich ist, dann wird die Sehnsucht nach den letzten Befreiungen wach: „Wann doch nur werde ich jene Zustände (āyatana) erreichen und in ihnen verweilen, die die Geheilten schon erreicht haben!“ Indem er so mit Sehnsucht der letzten Befreiungen gedenkt, steigt ihm wegen der Sehnsucht Traurigkeit auf. Eine solche Traurigkeit wird mit Befreiung verbundene Traurigkeit genannt.

Und was sind die 6 mit Weltlichem verbundenen Gleichmuts- / Gleichgültigkeits-Haltungen?
Hat er mittels des Lugers eine Form gesehen, steigt Gleichgültigkeit auf bei einem Toren, einem Verblendeten, einem unbelehrten Menschen, der die Unterlagen nicht überwunden hat (anodhijīna), das Folgen schaffende Wirken nicht überwunden hat (avipākajīna), der das Elend nicht erkennt, bei einem unbelehrten gewöhnlichen Menschen. Eine solche Gleichgültigkeit überwindet Form nicht. Darum wird diese Gleichgültigkeit ein Gleichmut genannt, der mit Weltlichem verbunden ist.

Hat er mittels des Lauschers – Riechers – Schmeckers – Tasters – Denkers einen Ton gehört – einen Duft gerochen – einen Saft geschmeckt – eine Tastung getastet – einen Gedanken gedacht, steigt Gleichgültigkeit auf bei einem Toren, einem Verblendeten, einem unbelehrten Menschen, der die Unterlagen nicht überwunden hat, das Folgen schaffende Wirken nicht überwunden hat, der das Elend nicht erkennt, bei einem unbelehrten Menschen. Eine solche Gleichgültigkeit überwindet Ton – Duft – Saft – Tastung – Gedanken nicht. Darum wird diese Gleichgültigkeit als ein Gleichmut bezeichnet, der mit Weltlichem verbunden ist.

Und was sind die 6 mit Befreiung verbundenen Gleichmütigkeiten?
Wenn man die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Formen gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang: „Frühere Formen und jetzige Formen, alle Formen sind der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Wandelbarkeit unterworfen“ und dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen hat, dann

steigt Gleichmut auf. Ein solcher Gleichmut überwindet die Form. Darum wird dieser Gleichmut als ein Gleichmut bezeichnet, der mit Befreiung verbunden ist.

Wenn man die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang: „Frühere Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken und jetzige Töne – Düfte – Säfte – Tastungen – Gedanken – alle sind der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Wandelbarkeit unterworfen“ und dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen hat, dann steigt Gleichmut auf. Ein solcher Gleichmut überwindet Ton – Duft – Saft – Tastung – Gedanken. Darum wird dieser Gleichmut als ein Gleichmut bezeichnet, der mit Befreiung verbunden ist.

Diese 36 Haftensgrundlagen sind (bei sich) *zu erkennen. Und aus diesem Grund sind sie genannt worden.*

Die Haftensgrundlagen

	Freude	Traurigkeit	Gleichmut
mit Weltlichem verbunden (geha-sita)	Bei Erlangung (gegenwärtig, zukünftig, vergangen) von gewünschten Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken.	Bei Nichterlangung (gegenwärtig, zukünftig, vergangen) von gewünschten Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken.	Gleichgültigkeit des unbelehrten, in den 5 Zusammenhäufungen verwurzelten Menschen bei Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken.
mit Befreiung verbunden (nekkhamma-sita)	beim Anblick der Vergänglichkeit von Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken.	beim Anblick der Vergänglichkeit von Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken und Sehnsucht nach höchsten Erlösungen.	Gleichmut beim Anblick der Vergänglichkeit von Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken überwindet Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen, Gedanken.
	12 +	12 +	12 = 36

Mit den mit Befreiung verbundenen Gefühlen die mit Weltlichem verbundenen Gefühle aufheben.

Die Gefühle als Resonanz der Triebe sind die Ursache für alles Anhaften, Ergreifen, und den Gefühlen kann man nachgeben und nicht nachgeben, sagt der Erwachte (D 21). Wenn man sinnlichem Wohl nachgibt, *weltlicher Freude nachgibt,* im Denken darum herumkreist, *mehren sich die unheilsamen Dinge (D 21),* d.h. der Eindruck durch die Verlockung der Triebe wird stärker und damit ist die Abhängigkeit von Sinnendingen, das Leiden größer geworden.

Mit jeder unweisen Betrachtung, mit jeder positiven Bewertung des Gefühls „O wie ist das schön" ist die verborgene und manchmal mit ganzer Wucht sich meldende Leidenschaft wieder einen Grad stärker geworden.

Die Wohl- und Wehgefühle, welche der normale unbelehrte Mensch kennt, sind weltlicher Art. Das aber weiß er nicht, da er keine überweltlichen, mit Befreiung verbundenen Gefühle kennt. Er hat keinen Maßstab, seine weltlichen Wohl- und Wehgefühle als weltliche zu erkennen. Sie sind für ihn einfach Wohlgefühle und Wehgefühle bzw. Weder-Weh-noch-Wohlgefühle.

Als „weltlich" werden die Gefühle bezeichnet, die im Zusammenhang mit sinnlicher Wahrnehmung oder mit der geistigen Vorstellung von sinnlicher Wahrnehmung, also im Zusammenhang mit gesehenen Formen, gehörten Tönen, gerochenen Düften, geschmeckten Säften, getasteten Körpern oder bedachten, vorgestellten, erinnerten Situationen auftreten. Diese Gefühle erscheinen also immer im Zusammenhang mit diesen und jenen Dingen und auch Menschen, und d.h. im Zusammenhang mit Welt und Weltlichkeit.

---

[220] sattapāda setzt sich zusammen aus satta=Partiz.Perf. von sajjati = hängen, kleben, haften und pāda. Im Unterschied zu pada (Schritt, Vorgehen, Übung) bedeutet pāda Fuß, Grundlage, Fundament. S. auch M 16 iddhipāda,Grundlagen d. Geistesmacht: die Entrückung.

Der in sinnlichen Trieben Befangene befindet sich in einer Mangel-, einer Notsituation, im Zustand des Nichterfülltseins der Triebe. Darum hat er die Sehnsucht, den Trieb nach Aufhebung des Mangels, nach Wohlgefühl. Wenn er diesen Mangel nicht spürte, dann gäbe es für ihn keine Freude bei einer ja doch nur vorübergehenden Erfüllung seiner Wünsche, keine Trauer bei einer nur vorübergehenden Nichterfüllung, keine Gleichgültigkeit durch schwache Reizung der Triebe.

Um aus der Abhängigkeit der weltlichen Gefühle herauszukommen, empfiehlt der Erwachte in unserer Lehrrede:

Auf die mit Befreiung verbundenen
Gefühle gestützt, sind die mit Weltlichem
verbundenen Gefühle zu überwinden

„Da habt ihr auf eines gestützt, das andere aufzugeben.“ Warum wurde das gesagt? Da habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Freuden, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Freuden zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Dann habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Traurigkeiten, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Traurigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Dann habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Gleichmütigkeiten, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Gleichmütigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Auf mit Befreiung verbundene Freude gestützt, weltliche Freude überschreiten

Da habt ihr euch auf die 6 mit Befreiung verbundenen Freuden, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Freuden zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Solange der Mensch in Herz und Gemüt öde und kalt und grau ist, so lange braucht er das Außen. Und solange man das Außen braucht, gibt es das Problem zwischen Erlangen und Nichterlangen. Dann ist das Nichterlangen Traurigkeit, Leiden, Qual, und man jagt mit allen Mitteln nach dem Erlangen. Aber wenn man innen beglückt und hell ist, dann braucht man von außen nichts. Wenn der Übende bei sich Fortschritte merkt oder wenn ihm wichtige Aussagen der Lehre plötzlich tiefer einleuchten, dann erlebt er daraus einen großen Aufschwung seines Empfindens. Soweit der Fortschritt auf Tugend beruht, wird ihm damit sein praktisches Fortschreiten erfahrbar, soweit es das Aufkommen einer tieferen Einsicht ist, merkt er, wie er dem Verständnis der Wahrheit näherkommt. Beide Erfahrungen verursachen diese aufsteigende Freude.

So heißt es in A XI,2:

Wer tugendhaft ist, braucht nicht besorgt zu sein, möchte doch Reuelosigkeit aufkommen. Wer reuelos ist, braucht nicht besorgt zu sein, möchte doch Freude aufkommen. Wer freudig ist, braucht nicht besorgt zu sein, möchte doch geistig Beglückung bis Entzückung aufkommen usw.

Auch noch viele andere gute Anlässe für das Aufkommen von innerer geistiger Freude werden in den Lehrreden genannt:

Freude beim Nachdenken über den Erwachten, die Lehre, die Gemeinschaft der Heilsgänger (S 55,40).
Freude über eine Lehrdarlegung: *Die Mönche waren erhoben und beglückt durch die Rede des Erwachten.*
Freude über gezügeltes Denken, Reden und Handeln (S 43,13 S 35,97).
Freude nach dem Geben (M 5, M 91).
Freude über die Aufhebung der Herzensbefleckungen (M 7).
Freude bei heilsamen Dingen (M 15, 61, 151).
Ebenso heißt es: Wenn man feststellt, dass die fünf Hemmungen aufgehoben sind, freut man sich und wird fröhlich gestimmt (M 39). Daraus geht geistiges Entzücken (*pīti)* hervor bis zu dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen. Freudigkeit *(pamujja)* – sie entsteht wie die noch stärkere *pīti* (geistige Beglückung bis Entzückung) im Geist – ist wohltuend und erhellend, es ist die erste der vier Gemütsverfassungen, welche die weltlose Entrückung aufbauen. Daran sieht man, wie sehr, sehr wertvoll, ja, unverzichtbar diese wohltuende Gemütsverfassung für die Heilsentwicklung ist.

Diese Freude entsteht also nicht im Hinblick auf etwas Zukünftiges wie Vorfreude oder dergleichen, es ist auch keine Freude über bestimmte sinnliche Dinge, über viel Geld, einen guten Freund oder dergleichen. Es ist feine innere Freudigkeit, die dann aufkommt, wenn es in uns in Ordnung ist, wenn wir mit uns im Reinen sind. Das gute Gewissen (Tugendwohl) ist wie der von Wolken rein und sauber gefegte Himmel. Dann kann als nächstes ein tieferes Leuchten über den Himmel ziehen. So kann Freudigkeit aus reinem Gewissen hervorgehen. Freude kommt nur aus einem zur Zeit hellen und unverspannten Gemüt ohne Antipathie bis Hass, voll liebevoller Gesinnung auf.

Ein weiterer Anlass zu innerer Freudigkeit ist „der Wohlgeschmack der Wahrheitfindung“ *(dhammaveda):*

Je mehr und mehr er bei sich merkt
wie die Zusammenhäufungen

im Wechsel nur entstehn, vergehn,
dann spürt er helle Freudigkeit,
da er das Todlose erfährt. (Dh 374)

Das vorübergehende Abwesendsein von allem Bedingten und das Erkennen dieser Freiheit befriedet und entspannt unmittelbar durch das begleitende Empfinden von Sicherheit und Unverletzbarkeit, und Freude kommt auf in dem Wissen: Es gibt einen Ausweg aus dem Leiden.

Der Erwachte schildert die mit Befreiung verbundene Freude bei der Betrachtung der fünf Zusammenhäufungen (M 28):

Wenn die Leute einen 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.*

Ein Mensch, der im Formbereich schöne Formen liebt und nun hört „Alle Formen sind unbeständig", wird davon eher traurig als freudig gestimmt. Wer aber selber gemerkt hat: „Im Formenbereich ist nichts Lohnendes zu finden" und nun die Form und die vier weiteren Zusammenhäufungen zum Betrachtungsgegenstand nimmt und sich ihre Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit vor Augen führt, der weiß: „Ich bin auf dem Weg, das Zerbrechliche hinter mir zu lassen." Das gibt eine Grundfreudigkeit, eine Sicherheit, eine Beruhigung. Er merkt die zunehmende Unverletzbarkeit und Unabhängigkeit durch

den inneren Abstand von den fünf Zusammenhäufungen. Er ahnt das Todlose, die völlige Freiheit, und darum springt sein Herz, springt seine Sehnsucht nach dem Heil 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.

Ein solcher empfindet Freude an stiller Besinnung, an der Abgeschiedenheit, die der Erwachte auch den im Haus Lebenden empfiehlt. Er sagt, die im Haus Lebenden sollten sich nicht nur mit Gaben an Mönche und Bedürftige zufrieden geben, sondern:

Danach vielmehr sollt ihr auch streben:
„Von Zeit zu Zeit wollen wir inneres Wohl der Abgeschiedenheit erwerben.“ (A V,176).

Darauf sagt Sāriputto:

Zu einer Zeit, wenn der Heilsgänger im Besitz des inneren Wohls der Abgeschiedenheit verweilt, dann gibt es für ihn keine der folgenden fünf Möglichkeiten: mit Sinnensucht verbundene Traurigkeit (1) – mit Sinnensucht verbundene Freude (2) – mit Unheilsamem verbundene Traurigkeit (3) – mit Unheilsamem verbundene Freude (4) – mit Heilsamem verbundene Traurigkeit (5).

Den Trank der Abgeschiedenheit,
der stillen Ruhe – wer ihn schmeckt,
ist frei von Angst und ohne Arg:
mit Freude trinkt die Lehre er. (Sn 257)

Die Abgeschiedenheit von der Welt und ihrer Vielfalt einerseits sowie die Sammlung auf die befreienden Aspekte der Lehre andererseits führen zu diesem Trank, zu diesem Geschmack, der feiner als aller sinnliche Geschmack und Genuss ist. Eine christliche Mystikerin des ausgehenden Mittelalters,

Bertgen von Utrecht, drückt aus ähnlicher Erfahrung einen ähnlichen Vergleich über den Wohlgeschmack der Stille aus:

Wer trinken darf von diesem Wein,
bald wird er so sanftmütig sein,
so still in seinen Sinnen:
wie es ihm auch ergehen mag,
Frieden hat er tief innen.

Vergleich zwischen mit Weltlichem verbundener Freude und mit Befreiung verbundener Freude

Wenn der Übende von der mit Befreiung verbundenen Freude erfüllt ist, dann soll er sie rückblickend vergleichen mit weltlicher Freude. Bei diesem Vergleich erscheinen ihm die weltlichen Freuden überhaupt nicht mehr als Freude, sondern als unbeständig, in Abhängigkeit haltend und als Gefährdung.

Die Sinnendinge kommen und gehen, entstehen und lösen sich auf – nicht nach Wunsch, sondern nach ihrem eigenen Gesetz; sie wandeln sich ununterbrochen, und wir können sie nicht festhalten, können nicht über sie verfügen. Sie sind wie Darlehen, die der Besitzer jederzeit zurückfordern kann.

Die mit Befreiung verbundene Freude dagegen lässt von der äußeren Welt völlig unabhängig sein und bleiben. Sie hat mit Besitz oder Nichtbesitz von Dingen, mit Genuss oder Nichtgenuss von Dingen nichts zu tun. Die mit Befreiung verbundene Freude kommt nicht von den Dingen, sondern vom eigenen Herzen, sie ist eine entwickelte, erworbene Verfassung des Herzens. Und das Herz hat man stets bei sich, man ist von allem Äußeren völlig unabhängig. Ob die Dinge kommen oder gehen, die mit Befreiung verbundene Freude bleibt, sie ist unantastbar.

Zum Begierdenwohl brauchen wir die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, zum Tasten den Leib im Ganzen und das Gehirn, das die empfangenen Daten verknüpft und den Trie-

ben entsprechend die Wege zu Wohl weist. Nur mittels dieses Leibes und seiner Sinnesorgane können die Dinge wahrgenommen, kann die Welt erlebt werden. So macht das Begierdenwohl abhängig vom Leib und schafft eine ununterbrochene Angst, den Körper zu verlieren. Der Wegfall des Körpers ist für den Unbelehrten und auf Begierdenwohl Angewiesenen das Ende seiner Möglichkeiten, Wohlgefühl zu erleben. Darum muss er den Tod als Vernichtung auffassen.

Die mit Befreiung verbundene Freude aber erlebt man nicht mittels der Sinnesorgane, mittels des Leibes, sondern erlebt sie ganz unmittelbar und völlig unabhängig vom Körper als geistig-seelischen Zustand. Ja, wenn die mit Befreiung verbundene Freude tiefer empfunden wird, dann kann sie sogar über die sinnliche Wahrnehmung hinausheben und diese schweigen machen. Da wird dann der Leib vergessen und wird die Welt vergessen, da wird das beschränkende Erlebnis eines Ich in einer Umwelt aufgehoben, wird Raum und Zeit aufgehoben, und übrig bleibt als das alleinige, selige Erlebnis, der Friede des Herzens. Durch diese Erlebnisse erfährt man bei sich selbst, dass es eine Quelle des Friedens, des Glücks und der Seligkeit gibt, die nichts mit dem Leib zu tun hat und darum auch nichts mit dem Tod zu tun hat. Man erfährt, dass man mit der mit Befreiung verbundenen Freude unverletzbar und unsterblich wird, denn die mit Befreiung verbundene Freude wohnt weder in dem vergänglichen Leib noch in der vergänglichen Welt. Und weil man bei sich erfährt, dass die mit Befreiung verbundene Freude ganz unabhängig besteht vom Kommen und Gehen des Körpers und ganz unabhängig vom Kommen und Gehen der tausend Dinge, so weiß man nun, dass diese mit Befreiung verbundene Freude von der Vernichtung des Leibes, vom sog. „Tod“ gar nicht getroffen und verändert werden kann, sondern über Tod und Leben hinaus, über Diesseits und Jenseits hinaus ununterbrochen anhalten muss, solange der Mensch sich selber nicht wieder neu den vielfältigen Dingen der äußeren Welt zuwendet.

Das sinnliche Wohl ist ein süchtiges Wohl, es ist, wie der Rausch eines Rauschsüchtigen, nur Scheinwohl. Die Grundlage des sinnlichen Wohls ist immer ein mehr oder weniger starkes Mangelgefühl, ein unbefriedigtes Lechzen, ein süchtiges Fiebern und Dürsten nach diesen oder jenen sinnlichen Erlebnissen. Wenn dann diese Erlebnisse eintreten, so entsteht eine nur vorübergehende, nicht anhaltende Befriedigung, eine immer nur teilweise, nie volle Aufhebung der empfundenen Not, des empfundenen Mangels. Ebenso wie ein Mensch mit stark schmerzenden und juckenden Aussatzwunden sich durch Reiben und Kratzen und Brennen der Wunden am Feuer nur eine scheinbare Erleichterung, in Wirklichkeit aber andere Arten von Schmerzen zusätzlich verschafft, ebenso auch ist alle sinnliche Befriedigung nur ein Scheinwohl.

Die mit Befreiung verbundene Freude aus innerem Wohl dagegen besteht in der Genesung des kranken Herzens von der Sinnensüchtigkeit, in der Aufhebung und Auflösung der Sucht. Dadurch wird das Problem der Befriedigung oder Nichtbefriedigung völlig aufgelöst. Ebenso wie der Aussatzkranke, wenn er völlig genesen wäre und sich im Zustand der Gesundheit befinden würde, dann nicht mehr die Glieder in der früheren Weise kratzen und ausbrennen würde, weil er nun diese Schmerzen als Schmerzen erkennen würde – ebenso mag sich der mit Befreiung verbundener Freude Erfüllte nicht mehr den Sinnendingen zuwenden.

Um der Begierden willen, die stets nach außen, auf die Menschen und die Welt gerichtet sind, gerät der Mensch immer wieder in Konflikt mit seinen Mitwesen, weil diese oft dieselben Dinge und Menschen begehren. Aus dieser Konkurrenz und Rivalität entsteht der Hass. Und dieser ist in allen seinen Formen nur durch die süchtige Begierde bedingt, durch den lechzenden Durst eines kranken Herzens. Und durch den Hass in seinen vielerlei Formen verliert der Mensch sein Menschentum, gerät ins Elend, in die Tierheit, ja, in die Unterwelt.

Die mit Befreiung verbundene Freude dagegen besteht ganz unabhängig von den Menschen und Dingen der Welt,

und darum kann sie nicht zu Konflikten und zum Hass führen. Die mit Befreiung verbundene Freude macht sanft, hell, klar, still, gütig, frei von trüben Gedanken, frei von trüber Gesinnung. Sie bewahrt vor allen Reibungen und Konflikten.

Mit diesen Überlegungen stützt sich der die mit Befreiung verbundene Freude Erfahrende ganz auf das dadurch erfahrene Wohl. Die Freude durch die Sinnendinge ist ihm keine Freude mehr.

Auf mit Befreiung verbundene Traurigkeit gestützt weltliche Traurigkeit überwinden

Da habt ihr euch auf die 6 mit Befreiung verbundenen Traurigkeiten, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Traurigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Wenn einem z.B. ein sehr lieber Angehöriger oder Freund gestorben ist, dann kommt natürlicherweise eine mehr oder weniger große Traurigkeit auf, und es wollen sich immer mehr Bilder aus der Vergangenheit einstellen über die schönen Erlebnisse, die man mit dem Betreffenden gehabt hat. Wer da nun, durch den Erwachten belehrt, sich deutlich vor Augen führt, dass es keine Lebewesen gibt, die man immer behält, und dass man selbst auch nicht immer im Kreis seiner Lieben bleiben wird, dass vielmehr jedes Menschenleben und selbst jedes Götterleben nur eine begrenzte Zeit währt und dann ganz sicher das Ende folgt – dann geht daraus die Sehnsucht hervor, doch zu jenem Zustand des Herzens zu gelangen, in welchem sich die Weisen bereits befinden: *Wann doch nur werde ich jene Zustände erreichen und in ihnen verweilen, die die Geheilten schon erreicht haben.* Die Geheilten leben in einer unverstörbar hellen Gemütsverfassung und in tiefem Einblick in die Gesetze des Lebens in einer großen

inneren Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Wer da nun weiß und bedenkt, dass der Mensch, solange er sich von den Begegnungen abhängig macht, die angenehmen braucht und begehrt, die unangenehmen hasst und fliehen möchte – eben so lange auch immer wieder der tiefen Trauer über den Verlust von Geliebten oder dem Ärger und Missmut über den Umgang mit gehassten Menschen ausgesetzt sein wird und auch nach dem Tod im nächsten Leben immer wieder solchem Wechsel ausgeliefert sein wird – bei einem solchen kommt dann die Sehnsucht auf nach jener Gemütsart, wie sie die Weisen haben. Das ist eine mit Befreiung verbundene Traurigkeit, die zu pflegen ist, weil sie heilsam ist. Ein solcher Mensch hört bald auf, immer nur traurigen Gedanken über den Verlust nachzuhängen, wodurch seine Traurigkeit und Anhänglichkeit zunimmt und er krank und damit seinen Mitmenschen zur Last wird.

Der Übende erinnert sich der Schilderung von der Unverletzbarkeit Geheilter oder auch solcher, die im Erleben von Herzenseinigung untreffbar waren. Und diese Erinnerung gibt ihm die Kraft, das jetzige Widrige zu erdulden, auszuhalten, „mächtiger zu sein als das Schicksal“, die Nichterfüllung der Triebe auszuhalten als eine der Gegebenheiten des Daseins. So lässt sich der Kenner der Lehre nicht jagen von den Trieben, die ihn da und dorthin locken wollen, sondern erinnert sich der Möglichkeit, von den Trieben ganz frei zu werden als Ausweg aus dem Leiden. Er weiß: „In dem Maß, wie das Denken überzeugend die Triebe negativ bewertet, werden die Triebe allmählich gewandelt und geringer, nimmt meine Verletzbarkeit ab“ – mit dieser Hoffnung kann er die Trauer über die Nichterfüllung der Triebe besiegen, kann nicht hoffnungslos im Elend versinken, kann auch nicht zu dem „letzten Ausweg“ des Depressiven greifen; denn die Hoffnung auf Leidfreiheit durch Überwindung der Triebe hält ihn aufrecht.

Man muss aber wissen, dass die Veränderung der Triebe unbedingt ihre Zeit braucht, wie es eben auch unbedingt seine Zeit braucht, bis das Segelboot um 180 Grad gedreht hat, bis

die Sonne am Zenith steht, bis der Winter vorbei ist, bis eine Arbeit fertig ist. Bei der Wandlung der Triebe führt nur beharrliches Weitermachen und unermüdliche Wiederholung zum Ziel. Nicht jeder Fortschritt auf dem eigenen geistigen Weg ist wie am Thermometer ablesbar, aber man merkt doch deutlich zunehmende Richtungswandlung. *Wachet und betet, auf dass ihr nicht in Anfechtung fallet,* sagte Jesus seinen Jüngern, weil nur Wachsamkeit gegenüber den Trieben (dem „alten Adam“) und Bedenken des Heils – und damit negative Bewertung der Triebe – zu ihrer Überwindung führt. Und das letzte Wort des Buddha an seine Mönche lautete: *Wohlan denn, ihr Mönche, unermüdlich mögt ihr da kämpfen,* nämlich gegen das unheilvolle, leidgebärende Getriebensein.

Anfang und Ende aller Erkenntnis ist das Wissen um die Triebgesetze und die Reihenfolge des Voranschreitens. Auf der Basis dieses Wissens wächst auch die Erfahrung, dass den Trieben durch rechtes Bedenken und Sinnen beizukommen ist. Diese Erfahrung gibt dann auch Zuversicht. Mit diesem Wissen, dieser Erfahrung und Zuversicht ausgerüstet, erreicht der Kämpfende jede erstrebte geistige Wandlung. Wo Wissen, Erfahrung und Zuversicht zusammenkommen, da ist Geduld.

Einer von Logaus [221] Sinnsprüchen

Hoffnung ist ein fester Stab
und Geduld ein Reisekleid,
da man mit durch Welt und Grab
wandert in die Ewigkeit

kennzeichnet die Bedeutung der Geduld als Hoffnung auf Besserung. Geduld ist nur im Zusammenhang mit den Trieben nötig. Wo keine Triebe sind und wo es also keine Durchkreuzung mehr gibt, bedarf es keiner Geduld mehr.

Die Hoffnung auf Veredlung der Triebe, auf mehr und mehr Unverletzbarkeit bis zu völliger Untreffbarkeit treibt den

[221] Friedrich v. Logau (1604-1655)

Übenden vorwärts, und der Tatkräftige, der ein lockendes Ziel vor sich hat, kann nicht in weltlicher Traurigkeit versinken: Geduldiges Arbeiten und Hoffnung lassen ihn nicht ruhen, die praktisch verwirklichbare Leidfreiheit anzustreben.

Auf mit Befreiung verbundenen Gleichmut gestützt, weltlichen Gleichmut überschreiten

Da habt ihr euch auf die 6 mit Befreiung verbundenen Gleichmütigkeiten, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Gleichmütigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Unter Gleichmut wird verstanden, dass das Gemüt, das Herz sich immer gleich bleibt, dass es nicht die leiseste Betroffenheit mehr empfindet, geschweige irgendwelche Erregung. Wem die Vergänglichkeit von Formen, Tönen usw. als Wahrheit und Wirklichkeit gegenwärtig ist und bei wem die Triebe durch die vorangegangenen Übungen schon sehr zurückgetreten sind, der fühlt sich unverletzbar über allem stehend. Das empfundene Wohl von Freiheit wird von ihm als unvergleichlich höher empfunden als die stilleren Zeiten, wie er sie als Unbelehrter, Verblendeter erlebte, als er auf Form gestützt, ihre Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Ichlosigkeit nicht gegenwärtig hatte und bei Erlebnissen, die den Trieben weder stark entsprachen noch stark widersprachen, ein Weder-Wehnoch-Wohlgefühl empfand und dies – wenn ihm nicht Langeweile aufstieg – als ruhig und friedvoll empfand. Doch bei allem weltlichen Gleichmut blieb immer noch die unterbewusste Sorge um die Verletzbarkeit des Ich, die der mit Befreiung verbundene Gleichmut, der die Form überwunden hat, weitgehend aufgehoben hat.

Das Wohl der empfundenen Sicherheit und Freiheit des Gleichmütigen, der Form nicht mehr angeht, nicht mehr ergreift, weder den zu sich gezählten Körper noch das als außen Erscheinende, überschreitet darum jeden weltlichen Gleichmut, der wegen der auf Formen gerichteten Triebe jederzeit verstörbar ist.

Der Erwachte empfiehlt dem, der mit Befreiung verbundenen Gleichmut gewonnen hat, diesen Vergleich, um sich von allem jemals als Wohl Empfundenen bewusst zu distanzieren: Auch die größte Ruhe und Stille, die der Unbelehrte jemals bei vorübergehender Abwesenheit starker Triebe empfand, reicht nicht an den Gleichmut heran, der durch den Anblick und die Gewärtighaltung der Vergänglichkeit und der Nicht-Ichheit entsteht.

Sāriputto, der Mönch, der dem Erwachten gleicht, schildert (M 28), wie sich dieser Gleichmut bei größter Herausforderung eines Mönchs praktisch auswirkt:

Wenn die Leute 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.

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 ihm fern gerückt. Schläge treffen nicht mehr „ihn“.

Und Sāriputto fährt fort (M 28):

Wenn diesem Mönch, der so des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenkt, der auf 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, der ich des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenke, den auf heilsame Betrachtung gegründeten Gleichmut nicht fest erworben habe!“ Gleichwie etwa die Schwiegertochter, dem Schwiegervater begegnend, unruhig wird, in Aufregung gerät (ob sie ihn zufriedenstellen kann), *ebenso nun auch wird da ein Mönch, der des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenkt, unruhig, gerät in Aufregung, wenn er den auf heilsame Betrachtung gegründeten Gleichmut nicht fest erworben hat.*

Wenn diesem Mönch, der so des Erwachten, der Lehre, der Gemeinschaft der Heilsgänger gedenkt, der auf heilsame Betrachtung gegründete Gleichmut andauert, so ist er beglückt. Insofern 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 Mönche um diesen Gleichmut kämpfen oder ihn bereits erworben haben.

Dem Mönch 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 jedenfalls im damaligen Indien üblich – hängt ihr Ergehen im Haus des Gatten ab.

Jede gründliche negativ bewertende Erwägung bedeutet eine vorübergehende Verflüchtigung des Begehrens und führt zugleich als Dauerwirkung zu einer oft nur geringfügigen, aber endgültigen Schwächung der Triebe, wie es der Erwachte in M 101 zeigt:

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.

Der Begehrenslose, Gleichmütige 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.

Der Gleichmut im höchsten Stadium ist der erhabene Gleichmut der formfreien Selbsterfahrnis, der dem Nirvāna ganz nahe ist, der Welt, Form, überwindet.

Auf die mit Befreiung verbundenen Gefühle gestützt, sind die mit Weltlichem verbundenen Gefühle zu überwinden

„Da habt ihr auf eines gestützt, das andere aufzugeben.“ Warum wurde das gesagt? Da habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Freuden, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Freuden zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Dann habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Traurigkeiten, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Traurigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Dann habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Gleichmütigkeiten, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Weltlichem verbundenen Gleichmütigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Mit Freude Traurigkeit überschreiten und mit Gleichmut Freude

Dann habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Freuden, die ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Befreiung verbundenen Traurigkeiten zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Dann habt ihr euch, Mönche, auf die 6 mit Befreiung verbundenen Gleichmütigkeiten, die ihr erfahren

habt, zu stützen und mit diesen die 6 mit Befreiung verbundenen Freuden zu überwinden, zu überschreiten. So werden sie überwunden, so werden sie überschritten.

Der von der Vergänglichkeit, vom Nicht-Ich-Denken Erfüllte ist erfreut, wenn er merkt, dass er bei allem, was durch die Sinne und das Denken erlebt wird, nicht verstört wird. Er merkt seine Ablösung. Er spürt, dass er dem Zustand des Heils näherkommt. Er ist nicht mehr von Sehnsucht erfüllt: *Wann doch nur werde ich jenen Zustand erreichen, den die Heilgewordenen bereits besitzen,* er sieht sich auf dem Weg dahin, und die Freude beflügelt ihn. So überschreitet er die mit Befreiung verbundene Traurigkeit.

Allmählich wird die mit Befreiung verbundene Freude selbstverständlich und gewohnt und geht darum über zum mit Befreiung verbundenen Gleichmut, der gelassen dem Rieseln der Formen zusieht in dem Wissen: *Nicht ich bin es, der entsteht, vergeht.* Auf diese Weise lässt der Gleichmut auch die Freude hinter sich.

Der Übende nimmt nun neue Ablösungen in Angriff. Er weiß um seine Verletzbarkeit, wenn mit Befreiung verbundene Gefühle und Wahrnehmungen vergehen, und nach der Anweisung des Erwachten bemüht er sich nun um weitere Ablösungen.

Gleichmut bei Einheiterleben überschreitet Gleichmut bei Vielfalt-Erleben

Es gibt, ihr Mönche, einen Gleichmut bei Vielfalterleben, der mit Vielfalt verbunden ist, und es gibt einen Gleichmut bei Einheiterleben, der mit Einheit verbunden ist. Welches ist der Gleichmut bei Vielfalterleben, der mit Vielfalt verbunden ist?

Es gibt einen Gleichmut bei Formen – Tönen – Düften – Säften – Tastbarkeiten – Gedanken. Dies ist der Gleichmut bei Vielfalterleben, der mit Vielfalt verbunden ist.

Und welches ist der Gleichmut bei Einheiterleben, der mit Einheit verbunden ist?

Es gibt einen Gleichmut, der mit der Vorstellung „Unendlich ist der Raum", „Unendlich ist die Erfahrung", „Da ist nicht irgendetwas", „Es ist Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung" verbunden ist. Das ist, ihr Mönche, der Gleichmut bei Einheiterleben, der mit Einheit verbunden ist.

Da habt ihr euch, Mönche, auf den Gleichmut bei Einheiterleben, der mit Einheit verbunden ist, den ihr erfahren habt, zu stützen und mit diesem den Gleichmut bei Vielfalterleben, der mit Vielfalt verbunden ist, zu überwinden, zu überschreiten. So wird er überwunden, so wird er überschritten.

In dieser Rede werden drei Arten von Gleichmut genannt, und es wird empfohlen, den zweiten Gleichmut als Stütze zu gebrauchen, um den ersten Gleichmut, die Gleichgültigkeit, zu überwinden, und die dritte Art des Gleichmuts als Stütze zu gebrauchen, um den zweiten Gleichmut zu überwinden.

1. Der weltliche Gleichmut: die weltliche Gleichgültigkeit bei den Erlebnissen, bei denen die Triebe nicht gereizt werden: „Das interessiert mich nicht, das ist mir gleich."

Ein Geist, der nichts anderes als weltliche Eindrücke eingesammelt hat, kann mit weltlicher Gleichgültigkeit nie die Aufhebung der Sinnesdränge anstreben, denn auch die Gleichgültigkeit ist nur eine Reaktion der Triebe, der Sinnesdränge, auf das Wahrgenommene: „Das ist weder angenehm noch unangenehm." Die Sinnesdränge im Körper sind auch bei der Reaktion Gleichgültigkeit das Erleben Messende, sie führen zu ununterbrochener Weltwahrnehmung. Das Weiterbestehen der

Sinnesdränge bewirkt die Weltfortsetzung, die Fortsetzung des Samsāra mit ununterbrochenem Geborenwerden, Altern und Sterben.

2. Um Gleichmut bei Vielfaltserleben – bei gesehenen Formen, gehörten Tönen, gerochenen Düften, geschmeckten Säften, getasteten Tastbarkeiten, gedachten Gedanken –, bei denen die Triebe gereizt werden, bemüht sich der Kenner der Lehre in dem Wissen um die Unbeständigkeit aller Wahrnehmungen: *Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten (M 37).* Der vom Erwachten mit Erfolg Belehrte, der zum Heilsgänger *(ariya sāvako)* geworden ist, der nun das Wahre, Todlose kennt, der sich zwar auch noch mehr oder weniger identisch empfindet mit Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche, hat zutiefst begriffen, dass dieser Eindruck Täuschung ist, dass die fünf Zusammenhäufungen nach ihren eigenen Gesetzen vor sich gehen und dass man darin kein souveränes Ich-selbst finden kann:
Vorüberrieselnd sind die Sinnendinge, sind schemenhaft, trügerisch, Einbildungen. Ein Blendwerk ist das, der Toren Lebensinhalt. (M 106)
Mit diesem Wissen überwindet er u.a. die weltliche Gleichgültigkeit.

3. Der Gleichmut bei der Wahrnehmung der Formfreiheiten, der mit Einheit verbunden ist.
In anderen Lehrreden nennt der Erwachte diesem Gleichmut vorausgehend den Gleichmut, der die dritte und vierte weltlose Entrückung einleitet. Die Entrückungen werden als Einheitserlebnis *(citt-ekaggatā)* beschrieben, und von dem Erfahrer der Entrückungen heißt es, dass er *das Ende der Welt erreicht* habe. (A IV,45) Er ist über alle sinnliche Wahrnehmung, irdische und himmlische, hinausgestiegen ohne das Erlebnis eines Ich in Auseinandersetzung mit der Umwelt. Für die Dauer der Entrückungen sind Ich und Welt wie gelöscht. Wenn diese Entrückungen erlebt werden, dann weiß der Geist um ein Le-

ben, das unermesslich seliger ist als alles, was die Welt, die sinnliche Wahrnehmung auf Erden und in allen Himmeln bieten kann. Aber auch dieses selige Leben ist noch bedingt entstanden und daher vergänglich, und sein Ende tut weh. Darum sagt der Erwachte, dass der Erleber der Entrückungen noch nicht der Welt entronnen sei, ihr noch angehöre (A IX,38), er werde bald wieder zurückgezogen von dem Drang nach sinnlicher Wahrnehmung. Darum nennt der Erwachte weitere Grade der Entleerung von Welt, von Einheits-Wahrnehmung *(ekosaññā),* durch die der Erfahrer aber auch noch nicht endgültig der Welt entronnen ist, die ihn aber für lange Zeit das Vielfalterleben überwinden lassen, auf die gestützt er die Vielfalt überwindet.

Diese Entleerungen, die mit Gleichmut dem Weltlichen gegenüber verbunden sind, werden in anderen Lehrreden (z.B. D 9) wie folgt beschrieben:

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung der Form-Wahrnehmung, Vernichtung der Gegenstandswahrnehmung, Verwerfung der Vielfalts-Wahrnehmung in dem Gedanken „Unendlich ist der Raum“ die Vorstellung des unendlichen Raums und verweilt in ihr.

Der bis hierhin vorgedrungene Mystiker kann die vier weltlosen Entrückungen gewinnen. Der Körper ist nicht mehr von sinnlichen Trieben besetzt. Welt wird nicht mehr als gegenständlich erlebt. Er hat kein Interesse mehr am Wahrnehmen von Formen. Die Vorstellung „Raum“ ist ein Korrelat zur Form. Solange Vielheit der Formen wahrgenommen wird, gibt es Zwischenräume, Begrenzungen. Sind Formen entlassen, gibt es keine Raumbegrenzungen mehr, entsteht die Vorstellung von der Unendlichkeit des Raums. Der Gedanke „Raum ist ohne Grenzen“ führt zur Aufhebung der Vorstellung „Raum“.

Weiter sodann: Der Mönch gewinnt nach völliger Überwindung der Vorstellung „Unendlich ist der Raum“ in dem Gedanken „Unendlich ist die Erfahrung (viññāna)“ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung und verweilt in ihr.

Nach Überwindung der Raum-Vorstellung steigt der Gedanke auf: Form/Gegenstände, Raum sind lediglich Gedanken, Vorstellungen, Erfahrungen. Immer wird irgendetwas erfahren. *Ohne Ende ist die Erfahrung.* Wenn Erfahrung nicht mehr ergriffen wird in dem Gedanken *Ohne Ende ist die Erfahrung,* wird die Erfahrung negiert, entsteht die Vorstellung „Nichts ist da“. Auch das ist noch eine Vorstellung, eine Erfahrung.

Weiter sodann: Der Mönch gewinnt nach völliger Überwindung der Vorstellung „Unendlich ist die Erfahrung“ in dem Gedanken „Es gibt nicht irgendetwas“ die Vorstellung der Nichtirgendetwasheit und verweilt in ihr.

Der Erwachte nennt drei hilfreiche Gedanken, Übungen, zur Erlangung der Vorstellung „Es gibt nicht irgendetwas“ (M 106):
1. Nicht gehört mir etwas noch gehöre ich irgendwem.
2. Leer ist dies von Ich, mir oder etwas.
3. Wo alle Wahrnehmungen aufhören, ist nichts da.
Der Übende nimmt die Nichtetwasheit zum Stützpunkt, indem er sich vor Augen führt: „Durch Wollen entsteht Wahrnehmung, durch Zuneigung, Abneigung entsteht Blendung – durch rāga, dosa entsteht moha. Ist Wollen aufgehoben, wird auch Wahrnehmen, Blendung, aufgehoben. Da ist nichts sonst, es bleibt auch nichts übrig.“

Diese Vorstellungen führen den so weit Gereiften zum Anstreben der Aufhebung der Wahrnehmung:
Wo auch die Wahrnehmung der Nichtetwasheit untergeht, da ist die Ruhe, das ist das Erhabene. So erlangt er die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. (M 106) D.h. er nimmt wahr und auch nicht wahr im Wechsel. Der Erwachte

bezeichnet diesen Zustand, wenn er ergriffen wird, als das höchste Ergreifen und die Spitze der Wahrnehmung. Es ist die höchste Stufe des Gleichmuts.

Innerhalb dieser Unendlichkeitsvorstellungen ist kein Unterschied, keine Veränderung. Es ist eine still erhabene Wahrnehmung, in der nicht gewirkt wird, es verändert sich nichts. Insofern ist diese Erlebnisweise rein wahrnehmungshaft *(sañ-ñā-maya)*. Da wird keine Ich-Darstellung, keine Umwelt-Darstellung erlebt. Da ist gar kein Denken, keiner, der etwas erlebt und darüber nachdenkt, da ist nur eine Wahrnehmung in Gleichmutsreine.

Aber auch diese formfreien Vorstellungen gehen zu Ende, da sie bedingt sind, wenn auch durch die erhabenste Empfindung, die möglich ist, den Gleichmut. – Darum erkennt derjenige, der der höchsten Freiheit zustrebt, dass die Freiheit in der totalen Wahrnehmungsfreiheit besteht, in welcher Ich- und Weltform und unbegrenzte formfreie Wahrnehmung aufgehoben sind, und löst sich von jeglichem Gerichtetsein auf irgendeine Wahrnehmung. Denn jede Wahrnehmung erkennt er als vergänglich und darum leidhaft.

Mit dem Gedanken „Das ist noch nicht das Wahre“ auch den Gleichmut, der mit Einheit-Erleben verbunden ist, überschreiten

Da habt ihr euch, Mönche, auf den Gedanken: „Das ist noch nicht das Wahre“ [222] zu stützen, um den Gleichmut, der mit Einheit verbunden ist, zu überwinden, zu überschreiten. So wird er überwunden, so wird er überschritten. In Bezug hierauf wurde gesagt: „Da habt ihr auf eines gestützt, das andere aufzugeben.“

---

[222] atammayata wörtlich: Nicht dies

Das Wahre ist das, nach dem der vom Erwachten Belehrte sucht. Das Wahre ist immerwährende, vollständige Freiheit vom Leiden, ein über alle Sagbarkeit hinausgehender Friede durch Überwindung auch des feinsten Ergreifens durch Loslösung von allen fünf Zusammenhäufungen, die Triebversiegung. Zu diesem letzten und höchsten Ziel führt der Erwachte mit seiner Wegweisung, und darauf gestützt, überschreitet er auch den Gleichmut bei Einheiterleben. Nichts mehr ergreifend, erreicht er die Triebversiegung. Er weiß nun: Wenn der Körper fortfällt, sind damit alle restlichen Gefühle, die seit der Triebversiegung nur noch den Körper betrafen, aufgelöst. Dieser Zustand wird verglichen mit einer brennenden Öllampe, der kein Öl (Begehren) mehr zugeführt wird, so dass sie erlischt. Damit hat der Mönch den höchsten unzerstörbaren Standort, die höchste heilende Einstellung, gewonnen, die nur möglich ist (M 140):

Die höchste Weisheit: das Wissen um die Triebversiegung.
Die höchste Wahrheit: die Aufhebung allen Wahns, den Zustand des Nirvāna.
Das höchste befreiende Aufgeben alles Angenommenen: das Loslassen der Zusammenhäufungen.
Den höchsten Frieden: die Aufhebung von Gier, Hass, Blendung.

Der im Gleichmut vollendete Geheilte lenkt die Schüler in acht Richtungen bis zur Triebversiegung

„Hat der Geheilte drei unverrückbare Standorte der Wahrheitsgegenwart (satipatthāna) inne, im Heilen wohnend, so ist er als Meister würdig, viele zu belehren.“ Das ist gesagt worden. Warum ist das gesagt worden? Da legt, ihr Mönche, ein Meister den Schülern die Lehre dar, mitfühlend und auf das Wohlergehen der Schüler bedacht: „Dies dient euch zu eurem Wohl,

zu eurer Befreiung.“ Und seine Schüler hören ihm nicht begierig zu, leihen ihm kein Gehör, machen das Herz nicht zur Einsicht bereit, weichen von der Lehre des Meisters ab. Darüber ist der Erhabene weder zufrieden noch unzufrieden, ohne Anliegen verweilt er, der Wahrheit gegenwärtig, klar bewusst. Dies ist der erste Standort der Wahrheitsgegenwart, den der Geheilte inne hat, im Heilen wohnend, als Meister würdig, viele zu belehren.

Weiter sodann: Da legt, ihr Mönche, ein Meister den Schülern die Lehre dar, mitfühlend und auf das Wohlergehen der Schüler bedacht: „Dies dient euch zu eurem Wohl, zu eurer Befreiung.“ Einige Schüler hören ihm nicht begierig zu, leihen ihm kein Gehör, machen das Herz nicht zur Einsicht bereit, weichen von der Lehre des Meisters ab. Einige Schüler jedoch hören ihm begierig zu, leihen ihm Gehör, machen das Herz zur Einsicht bereit, weichen nicht von der Lehre des Meisters ab. Darüber ist der Erhabene weder zufrieden noch unzufrieden. Zufriedenheit und Unzufriedenheit, beides hat er abgetan, gleichmütig verweilt er, der Wahrheit gegenwärtig, klar bewusst. Dies ist der zweite Standort der Wahrheitsgegenwart, den der Geheilte inne hat, im Heilen wohnend, als Meister würdig, viele zu belehren.

Weiter sodann: Da legt, ihr Mönche, ein Meister den Schülern die Lehre dar, mitfühlend und auf das Wohlergehen der Schüler bedacht: „Dies dient euch zu eurem Wohl, zu eurer Befreiung.“ Und die Schüler hören ihm begierig zu, leihen ihm Gehör, machen das Herz zur Einsicht bereit, weichen nicht von der Lehre des Meisters ab. Darüber ist der Erhabene weder zufrieden noch unzufrieden, ohne Anliegen verweilt er, der Wahrheit gegenwärtig, klar bewusst. Dies ist der dritte

Standort der Wahrheitsgegenwart, den der Geheilte inne hat, im Heilen wohnend, als Meister würdig, viele zu belehren.

„Unter den Lehrern der Übung ist er derjenige, der unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt wird.“ Das ist gesagt worden. Warum ist das gesagt worden?

Vom Elefantenbändiger geführt, ihr Mönche, geht der bezähmbare Elefant in eine Richtung – nach Osten, Westen, Norden oder Süden. Vom Pferdebändiger geführt, geht das bezähmbare Pferd in eine Richtung – nach Osten, Westen, Norden oder Süden. Vom Ochsenbändiger geführt, geht der bezähmbare Ochse in eine Richtung – nach Osten, Westen, Norden oder Süden.

Vom Vollendeten geführt, ihr Mönche, vom Geheilten, vollkommen Erwachten, durchläuft der bezähmbare Mensch acht Richtungen:

Sich selbst als formhaft empfindend, sieht er (als Außenwelt) nur noch Form. Das ist die erste Richtung.

Sich selbst ohne Form begreifend, sind ihm alle Formen nur Außenwelt. Das ist die zweite Richtung.

Schönheit nur hat er im Sinn. Das ist die dritte Richtung.

Nach Überwindung aller Form-Wahrnehmung, Übersteigung der Gegenstandswahrnehmungen, durch Nichtbeachtung der Vielfaltswahrnehmungen gewinnt er unter dem Leitbild „Ohne Ende ist der Raum“ die Vorstellung des unbegrenzten Raums. Das ist die vierte Richtung.

Nach Überwindung der Vorstellung des unbegrenzten Raums gewinnt er unter dem Leitbild „Unendlich ist die Erfahrung“ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung. Das ist die fünfte Richtung.

Nach Überwindung der Vorstellung „Unendlich ist die Erfahrung“ gewinnt er unter dem Leitbild „Da ist nicht irgendetwas“ die Vorstellung des Nicht-irgend-Etwas. Das ist die sechste Richtung.
Nach Überwindung der Nicht-irgend-etwas-Vorstellung erreicht er die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. Das ist die siebente Richtung.
Nach völliger Überwindung der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung erreicht er die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung. Das ist die achte Richtung.

Vom Vollendeten geführt, ihr Mönche, vom Geheilten, vollkommen Erwachten, durchläuft der bezähmbare Mensch diese acht Richtungen. Darum wird von ihm gesagt: „Unter den Lehrern der Übung ist er derjenige, der unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt wird.“

So sprach der Erhabene, erhoben und beglückt waren die Mönche über das Wort des Erhabenen.

Wie im Übungsweg des Mönches ausführlich beschrieben (M 27, M 60 u.a.) vervollkommnet sich der Mönch zuerst in den Tugenden, übt Zügelung der Sinnesdränge, Maßhalten beim Essen, kämpft darum, die Herzensbefleckungen zu überwinden, übt klares Bewusstsein bei den Körperhaltungen, übt sich in der Aufhebung der fünf Hemmungen und erreicht weltlose Entrückungen, die Herzenseinigung, hohes inneres Wohl, wodurch Sinnensucht überwunden wird.

Nach Aufhebung der Sinnensucht beginnen die Übungen der Ich- und Welt-Überwindung, die der Erwachte in dieser Lehrrede am Schluss in acht Befreiungsübungen, den Freiungen *(vimokkha),* zusammenfasst, um das Ziel zu erreichen. Von diesen Freiungen hat er die Übungen 4-7 bereits bei dem Gleichmut, der mit Einheit-Erleben verbunden ist, genannt. Die ersten drei Freiungen sind eine ausführlichere Darstellung,

wie Form überwunden wird (1.Übung zu formfreiem Erleben). Die 4.-8. Freiung ist identisch mit formfreiem Erleben bis zur Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung, bis zum Nirvāna.

Die erste Freiung/Befreiung lautet:

Sich selbst als formhaft empfindend, sieht er (als Außenwelt) *nur noch Form.*

Das ist schon eine große Befreiung. Der normale Mensch sieht die Formen nicht als Formen, aus den vier großen Gewordenheiten bestehend, sondern als Begehrensobjekte. Wir erleben durch die sinnliche Wahrnehmung ja nicht nur Formen, sondern Formen und Gefühle als Ausdruck der jeweiligen angesprochenen Tendenzen, d.h. für uns ist ein verwesender Leichnam ekelhaft und eine süße Speise köstlich. Dass wir Formen mit Gefühl übergießen, das geschieht auf Grund sinnlicher Triebe; und diese hat einer, der die erste Befreiung gewonnen hat, überwunden. Darum sieht er außen nur noch ganz nüchtern Formen.

Dieser Status wird dadurch gewonnen, dass sich der Übende, der aus der Imagination durch Erlebnisse herauskommen will, vor Augen führt, dass alles, was ihm als lebendig bewegt erscheint, lediglich durch seine Blendung besteht, die durch seine Sinnlichkeit bedingt ist. So löst er sich von sinnlichem Begehren vollkommen ab. Der Begehrensbezug zu den Dingen ist fort. Alles ist nur ein Sich-Regen von Formen. Aber den Körper empfindet er noch als zu sich gehörig, selbst wenn er ihn als tote Werkzeugmaschine erkennt, die gesetzt, gelegt, eben bewegt wird.

Die zweite Freiung/Befreiung lautet:

Sich selbst ohne Form begreifend, sieht er alle Formen nur außen (ajjhattam arūpasaññī bahiddha rūpāni passati).

Das heißt, er fasst sich jetzt nicht mehr als formhaft auf, identifiziert sich nicht mehr mit dem Körper. Er ist – und das ist der Schritt zu der zweiten Freiung – 1. durch seine Unabhän-

gigkeit von der Außenwelt und 2. durch ständige aufmerksame Beobachtung bei sich zu der Erfahrung gelangt, dass die Teile des Körpers ja ganz genauso nur Festes oder Flüssiges oder Hitziges oder Luftiges oder Gemischtes sind wie draußen in der Welt die Steine, das Holz, das Wasser und die Wolken. Er empfindet keinen Unterschied mehr zwischen Körper und Außenwelt. Dies ist nicht intellektuell zu verstehen, sondern muss erfahren werden.

Die dritte Freiung/Befreiung
Schönheit nur hat er im Sinn (subhan t'eva adhimutto)

bedeutet, dass ein solcher bei der Vorstellung vom Fortfall aller Formen und damit des gesamten Welterlebnisses empfindet: „Schön ist das reine, vom Verlangen nach Formenvielfalt freie Herz, zum Beispiel das selbstleuchtende Herz der Brahmas oder der Leuchtenden, Strahlenden."

Wer sich so weit entwickelt hat, der kann keine Form mehr als schön empfinden. Er hat die weltlosen Entrückungen erfahren, in welchen keinerlei Form vorkommt. Diese sind Seligkeit des Gefühls, und im Lauf der Zeit entdeckt er u.a. ihre Schönheit auch darin, dass „dort" keine Form vorkommt. Diese Erfahrung pflanzt er sich ein, und damit kommt er zur negativen Bewertung aller Formen. So wie das höchste Wohl gerade durch den Wegfall auch des letzten Gefühls entsteht und besteht, so entsteht und besteht auch die höchste Schönheit gerade durch den Wegfall auch der letzten Form. Darum handeln die weiteren Freiungen nur noch von formfreien Vorstellungen (*„Ohne Ende ist der Raum", „unendlich ist die Erfahrung", „da ist nicht irgendetwas", „die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung"),* die gipfeln in der Befreiung:

Da erfährt der Mönch nach vollständiger Übersteigung der Vorstellung „Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung" die Ausrodung von Gefühl und Wahrnehmung und ver-

weilt darin. Und im verstehenden Erfahren dieses erhabenen Standes versiegen die letzten Möglichkeiten einer Treffbarkeit und Verletzbarkeit durch die Erscheinungen endgültig. *Diesen Mönch nennt man „einen Mönch, der der Welt Ende erreicht hat, der am Weltende verweilt. Hinter sich gelassen hat er alle Beziehungen zur Welterscheinung.“(A IX,38)*

Wenn keine Wahrnehmung von Ich und Welt, keine Wahrnehmung von Form, von Formfreiheit besteht, dann hat der Übende in dieser totalen Vorstellungsfreiheit Ich und Welt, Form und Nichtform aufgehoben. Wenn er aus diesem Zustand der Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung wieder auftaucht, weiß er: „Diese eben erlebte völlige Stille ohne Entstehen und Vergehen – das ist wahrer Friede.“ Die letzten feinsten Wahrnehmungen lehnt er nun ab und erreicht damit die unverletzbare Unverletztheit, den Heilsstand.

KURZE DARLEGUNG
138. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Vorwort

Die Lehrreden gleichen Landkarten. Es gibt einen Globus von 10cm Durchmesser, auf dem die ganze Erde abgebildet ist. Auf diesem Globus kann man natürlich keine kleinen Städte und Flüsse finden, man sieht nur die Kontinente, das Verhältnis zwischen Erde und Wasser und einige Hauptstädte. Aber auf Landkarten im Maßstab 1:20000 kann man fast die Länge von Straßen in einem Ort erkennen. Und viele Landkarten zeigen nur Ausschnitte eines Teilbereichs.

Genauso ist es mit den Lehrreden. Einige zeigen in großen Umrissen die ganze Lehre, einige bringen nur Teilausschnitte. Die erste Heilswahrheit vom Leiden, die Darstellung dessen, was Leiden ist, wird in vielen Lehrreden behandelt. In manchen Lehrreden werden alle Leidensmöglichkeiten aufgefächert genannt, von den vordergründigsten Dingen an, deren Leidigkeit jeder Mensch einsehen kann, über die mittleren bis zu den verborgensten Leidensformen, wie z.B. in der Lehrrede „Leidenshäufung“ (M 13). Manche Lehrreden zeigen nur, wie durch Untugend Leiden entsteht, wie z.B. „Früchte unterschiedlichen Wirkens“ (M 135). Dass aber auch für den Tugendhaften das Leiden noch längst nicht überwunden ist, der Tugendhafte noch viel Leiden anderer Art hat, schon dass er immer noch dem Geborenwerden, Altern, der Krankheit und dem Tod unterworfen ist, das ist in M 135 nicht gesagt. M 135 zeigt von der ersten Wahrheit vom Leiden nur einen Teil, nämlich das, was aus Untugend an Leiden entsteht. Wieder andere Lehrreden befassen sich nur mit der zweiten und dritten Heilswahrheit, mit dem Durst, der die Wesen durch die Existenz jagt und treibt. Die allermeisten Lehrreden jedoch befassen sich mit der vierten Heilswahrheit, mit dem Weg, wie man aus dem Leiden herauskommt. Aber auch bei den Lehrreden, die die vierte Heilswahrheit behandeln, gibt es große Unter-

schiede: solche, die die vierte Heilswahrheit, den achtgliedrigen Heilsweg, im Ganzen nennen, manche, die nur ein oder zwei dieser Stufen besprechen oder gar nur einen Teil einer Stufe behandeln, wie z.B. „Zweierlei Gedankenerwägungen“ (M 19), eine Anleitung, wie man „aufgestiegene üble Dinge vertreibt“ – das ist ein Teil der sechsten Stufe des Heilsweges, oder die 10.Lehrrede, die mit den Pfeilern der Selbstbeobachtung die siebente Stufe des achtgliedrigen Heilsweges beschreibt.

Ferner gibt es Lehrreden, die Anleitung geben für jene, die die ersten Schritte schon gegangen sind, und die zeigen, wie so fortgeschrittene Mönche nun ganz frei werden können. Die hier zu besprechende Lehrrede ist eine solche. Sie enthält eine Grundhaltung in drei großen Hauptetappen bis zum Nibbāna, nämlich die des Lassens, Zurücktretens von allem Unbeständigen, Leidigen, durch die der Übende über die Existenz hinaussteigen und frei werden kann.

Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen zerstreut und ausgebreitet

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:

Eine kurze Darlegung werde ich euch Mönchen geben. Die höret und achtet wohl auf meine Rede. – Ja, o Herr! – antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:

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. –

So sprach der Erhabene. Nach diesen Worten erhob sich der Vollendete von seinem Sitz und ging ins Kloster zurück.

Kurz nachdem der Erhabene fortgegangen war, erwogen die Mönche: „Nun, Brüder, hat sich der Erhabene von seinem Sitz erhoben und ist ins Kloster zurückgegangen, nachdem er eine kurze Darlegung gegeben hat, ohne den Sinn ausführlich zu erklären. Wer nun könnte den Inhalt dieser kurzen Darlegung ausführlich erläutern?“

Da sagten sich nun jene Mönche: „Der ehrwürdige Mahākaccāno wird vom Meister gepriesen und von kenntnisreichen Ordensbrüdern verehrt. Der ehrwürdige Mahākaccāno wird imstande sein, den Inhalt dieser kurzen Darlegung ausführlich zu erklären.[223] Wie wenn wir uns nun zum ehrwürdigen Mahākaccāno begeben und ihn bitten würden, uns den Inhalt dieser kurzen Darlegung ausführlich zu erklären?“

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

---

[223] Auch in M 18 und M 133 lassen sich die Mönche den Sinn einer kurzen Aussage von Mahākaccāno erklären.

Diese kurze Darlegung, Bruder Kaccāno, hat uns der Erhabene gegeben, ohne den Sinn ausführlich zu erklären, ist aufgestanden und hat sich ins Kloster zurückgezogen: „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, ohne 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.“–
(Der ehrwürdige Mahākaccāno erwiderte:)
Es ist, ihr Brüder, als ob ein Mann, der Kernholz benötigt, Kernholz sucht, sich auf die Suche nach Kernholz macht, dächte, dass Kernholz bei den Ästen und Blättern eines großen Baumes, der voller Kernholz dasteht, zu suchen sei, nachdem er das Wurzelwerk und den Stamm übergangen hatte. So ist es mit euch, ihr Ehrwürdigen, dass ihr, die ihr vor dem Meister gewesen seid, den Meister übergangen habt und von mir die ausführliche Erklärung erwartet. Denn der Erhabene, ihr Brüder, ist der kennende Kenner und der sehende Seher, ist zum Weisheitsauge geworden, ist Wissen geworden, Wahrheit geworden, rein geworden. Er ist derjenige, der spricht, der den Sinn erklärt, der Heilbringer, der das Todlose gibt, der Meister der Wahrheit, der Vollendete. und es war ja wohl noch Zeit gewesen, dass ihr den Erhabenen nach dem Sinn hättet fragen können. Was er euch geantwortet hätte, das hättet ihr euch merken können. –

Gewiss, Bruder Kaccāno, der Erhabene ist der kennende Kenner und der sehende Seher, ist zum Weis-

heitsauge geworden, ist Wissen geworden, Wahrheit geworden, rein geworden. Er ist derjenige, der spricht, der den Sinn erklärt, der Heilbringer, der das Todlose gibt, der Meister der Wahrheit, der Vollendete. Und es war noch Zeit gewesen, dass wir den Erhabenen nach dem Sinn hätten fragen können. Was er uns geantwortet hätte, das hätten wir uns merken können. Aber der ehrwürdige Mahākaccāno wird vom Meister gepriesen und von kenntnisreichen Ordensbrüdern verehrt. Der ehrwürdige Mahākaccāno wird imstande sein, den Inhalt dieser kurzen Darlegung ausführlich zu erklären. Möge es der ehrwürdige Mahākaccāno tun und es nicht als unehrerbietig ansehen. –

Wohlan denn, Brüder, so höret und achtet wohl auf meine Rede. – Gewiss, Bruder! –, antworteten da aufmerksam jene Mönche dem ehrwürdigen Mahākaccāno. Der ehrwürdige Mahākaccāno sprach:

Den Inhalt der kurzen Darlegung des Erwachten verstehe ich im Einzelnen folgendermaßen:

Was heißt, ihr Brüder, die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen zerstreut und ausgebreitet? – Hat da, Brüder, ein Mönch mit dem Luger (dem Trieb im Auge) *eine Form gesehen, dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche den Formerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Formerscheinungen an, bindet sich daran, wird von den Formerscheinungen fesselverstrickt. Das heißt: Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen zerstreut, ausgebreitet.*

Nachdem, ihr Mönche, ein Mönch mit dem Lauscher (dem Trieb im Ohr) *einen Ton gehört, mit dem Riecher* (dem Trieb in der Nase) *einen Duft gerochen, mit dem Schmecker* (dem Trieb in der Zunge) *einen Saft ge-*

schmeckt, mit dem Taster (dem Trieb im Körper) *eine Tastung getastet hat, dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche den Formerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Formerscheinungen an, bindet sich daran, wird von den Formerscheinungen fesselverstrickt. Nachdem, ihr Mönche, ein Mönch mit dem Denker* (dem Trieb im Gehirn) *ein Ding erfahren hat, dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche den Dingerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Dingerscheinungen an, bindet sich daran, wird von den Dingerscheinungen fesselverstrickt. Das heißt: Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen zerstreut, ausgebreitet.*

Hat ein Mensch mit dem Luger – d.h. mit dem vom Lugerdrang besetzten Auge – *eine Form gesehen* – bedeutet: In den Sinnesorganen ist ein Wollenskörper, eine magnetische Anziehung und Abstoßung, ein Drang, ein Trieb, der, wenn er berührt wird, sich kundtut im Gefühl. Die Berührung der Triebe bewirkt die Lustgefühle der Befriedigung oder die Schmerzgefühle von Verzweiflung, Empörung, Verachtung usw., sie geben allen sinnlich wahrgenommenen Formen, Tönen, Düften, Säften und dem Tastbaren die einschmeichelnden oder die abschreckenden Farben. Der Erwachte sagt (D 1):

Die Berührung der Sinnensüchte (phassāyatana), ihr Entstehen und Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung soll der Übende durchschauen. Triebe, Wünsche, Anliegen, Empfindlichkeit sind der Auslöser des Erlebens. Wenn keine Anliegen sind, kann nichts empfunden werden.

Im Geist werden alle Wohl- und Wehe-Erfahrungen durch die fünf Sinnesdränge – Teilerfahrungen *(viññāna-bhāga)* – als Wahrnehmungen eingeschrieben, so dass allein der Geist die Wünsche aller fünf Sinnesdränge nach Wohlerfahrung und auch die Erfüllungsmöglichkeiten kennt. Manche Daten sind im Geist mit starkem Wohlgefühl eingetragen, manche mit

starkem Wehgefühl, viele mit mittelstarken Gefühlen. Der Erwachte sagt: *Durch den Geist und die Dinge* (die eingetragenen Daten) *entsteht die Geist-Erfahrung (mano-viññāna).* Wenn der schwarze Fleck an der Wand „Lichtschalter" genannt wird, so ist das bereits das Ergebnis der Tätigkeit des Geistes *(mano-viññāna)*, durch die die Daten „Dunkelheit", „schwarzer Fleck", „Licht", „Schalter ein- und ausschalten" verknüpft worden sind. Diese Wahrnehmung „Lichtschalter" ist schon mit Gefühl besetzt, denn der Geist hat sich im Dienst der Triebe öfter in der Dunkelheit über den Licht auslösenden Schalter gefreut.

Auf Grund der Wahrnehmung im Geist entsteht die Absicht, durch Denken, Reden und Handeln (vierte Zusammenhäufung) zu Wohl zu gelangen. Der Geist steht im Dienst der Sinnesdränge, sucht in ihrem Dienst Wohl zu erfahren. Und das heißt, der Geist wird durch die verschiedenen Triebe verstört, irritiert oder gereizt, gar entsetzt – und das bedeutet verblendet. Weil der Geist durch die gefühlsbesetzten Daten verstört, gereizt, irritiert, eben verblendet ist, darum befasst er sich mit dem Erfahrenen, breitet Welt immer mehr aus. Er allein kennt die Wünsche aller fünf Sinnesdränge nach Wohlerfahrung und auch die Wege zur Erfüllung und agiert in ihrem Dienst bewusst sich ausbreitend, in die Weite gehend. Die Tätigkeit des Geistes *(mano-viññāna)* ist vom Geist, vom Gedächtnis *(mano)* selber nicht zu trennen. Der Geist weiß um die einzelnen Sinneseindrücke, besonders um diejenigen, die mit starkem Gefühl besetzt als Wahrnehmung in ihn eingeschrieben wurden, und er fügt die einzelnen Eintragungen zu einem Ganzen zusammen und sucht nach Erfüllungsmöglichkeiten für die Triebe.

So werden vom Säuglingsalter an im Geist immer mehr Bezugspunkte in der Welt angesammelt: „Dies ist angenehm, jenes unangenehm. So sind die angenehmen Dinge zu erreichen und so ist den unangenehmen Dingen auszuweichen." Immer mehr Programme werden gespeichert, Muster geprägt, die programmierte Wohlerfahrungssuche breitet sich aus. Das

Kleinkind verfolgt z.B. das allmorgendliche Angezogenwerden. Es hat gemerkt: „Kleider sind etwas angenehm Wärmendes“, es hat einen Bezug dazu entwickelt, darum ist der Geist durch die mit Wohlgefühl eingeschriebenen Daten gereizt, und die Abläufe werden miteinander verknüpft in den Geist eingeschrieben: „Da muss ich in den Ärmel hineinfahren. Nachdem das eine Ärmchen durch den Ärmel gestoßen ist, kommt das andere an die Reihe. Dieses Kleidungsstück wird auf dem Rücken geknöpft, dieses vorn“, und irgendwann sagt das Kind: „Das kann ich allein.“ Ein Programm ist gespeichert: So geht es von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr bis zum Greisenalter und darüber hinaus: die programmierte Wohlerfahrungssuche breitet sich weiter aus.

Ebenso sind im Geist Erfahrungen gespeichert, wie: „Das ist zwar jetzt angenehm, aber später unangenehm.“ Auch diese Erfahrungen bilden ein Programm, ein Denkmuster. Aber der Geist verfügt nicht nur über das Erfahrene, er kann auch das Gewicht der Vernunft im Bedenken weiterreichender Folgen beim Nachgehen vordergründigen Wohls ins Spiel bringen, und er kann sogar im Bedenken von Wahrheitseinsichten, um weiterreichendes Wohl zu gewinnen, vordergründiges Wohl aufgeben.

Die meiste Aktivität zur Erfüllung der Triebe geschieht beim erwachsenen Menschen 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. Zum Beispiel ist der Geist darauf programmiert, bei Dunkelheit in einem Zimmer in der Nähe der Tür nach einem Schalter zu suchen, wenn er Licht wünscht.

Ferner: Hat ein Mensch (der Geist) in den ersten Jahren des körperlichen Daseins die Vorstellung aufgebaut, dieser Körper sei die unerlässliche Voraussetzung des Lebens, so übernimmt die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes dann

auch die Fürsorge für den ganzen Körper. Sie ist ununterbrochen sprungbereit, den Körper als Mittel zur Erfüllung der sinnlichen Triebe zu erhalten. Weil die Triebe durch viele Inkarnationen hindurch darauf gerichtet sind, außen Wohl zu suchen, darum ist die programmierte Wohlerfahrungssuche darauf gerichtet, „von außen“ zu erfahren, was zu erfahren nötig ist, um sicher durch die Welt zu kommen oder um zu genießen.

Je gefühlsbesetzter eine Sache in den Geist eingetragen wird, um so mehr wird mit Leidenschaft empfunden: „Das will ich haben.“ Wenn ein Datum in der Wahrnehmung eine große Leuchtkraft hat, dann stürzt der Wille darauf zu. Die Dynamik bezieht der Geist aus dem damit verbundenen Wohlgefühl *(somanassa)* bzw. Wehgefühl *(domanassa)*. Die Freude über eine Sache gibt die Kraft des Anstrebens, das Entsetzen über eine Sache macht die Kraft der Abwendung aus.

Darum sagt der Erwachte aus eigener Erfahrung: Ich muss dem Geist der Menschen das Elend der Dinge deutlich vor Augen führen, dann entsteht das Gefälle der Abwendung, und ich muss ihm die Seligkeit der seligen Dinge vor Augen führen, dann entsteht eine Sehnsucht dahin. Der Erwachte gibt uns die befreiende Anschauung, durch die wir aller Dinge Elend auch erkennen. Dies ist die heilsamste Einsicht, die es gibt. Dadurch fließt der Geist nicht mehr im Sog des Elenden, sondern im Sog der höheren Einsicht. Das ist ein Programm, das alle anderen Programme auflöst, und zuletzt ist dies das Floß, das wir nach Ankunft im Heilen zurücklassen.

Obwohl Geld keinen unmittelbaren Genuss bietet, schätzen die meisten Menschen Geld am meisten. Der Geist sagt ihnen: „Mit Geld kann ich das Ersehnte kaufen.“ Mit der Lust und Freude, die die begehrten Sinnesobjekte vermitteln, betrachtet der Geist das Geld. So können mittelbare Daten einen starken Wert bekommen, weil sie Mittel sind zu einem angestrebten Zweck. Ebenso wird das Lernen als Mittel zu höherer sozialer Stellung betrachtet. Man bringt Opfer, es bedarf der Ausdauer, aber der Geist verspricht sich davon Ansehen und Geld.

Bei der Erfahrung des Geistes *(mano-viññāna)* ist zweierlei zu unterscheiden: die Kraft, mit der die Programme laufen, und die Wege, die Ausrichtung der Programme. Die Kraft der Programme, mit der sie durch den Geist flitzen, kommt aus dem Versprechen von Freude oder Traurigkeit im Geist, weil die Daten durch die Sinnesdränge mit starkem Wohl- oder Wehgefühl übergossen in den Geist eingetragen wurden. Kommen in diesen Geist jetzt die Einsichten durch die Lehre des Erwachten: „Das, was du im Dienst der Triebe anstrebst, führt in Leiden, hält ununterbrochen im Leiden", dann entsteht ein Kampf, in dem das siegt, was stärkere Leuchtkraft hat. Wenn der Geist von einem Programm abkommen will, dann hilft nur die Einsicht in die Leidigkeit dieses Programms und die Einsicht in die Leidfreiheit durch ein anderes Programm.

Wie die vom Geist ausgehende, vom Geist gesteuerte Wohlsuche als Bediener und Lenker der Sinnesorgane diese wohlsuchend hierhin und dorthin fährt, schildert der Erwachte in unserer Lehrrede:

Hat er mit dem Luger eine Form gesehen
(= gefühlsbesetzte Wahrnehmung ist im Geist eingetragen), *dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche den Formerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Formerscheinung an, bindet sich daran.*
Das heißt, der Geist wandert entsprechend seinen Denkmustern, seinen Programmen dem Erfahrenen nach und bewertet das als angenehm Erfahrene als positiv. Bei den den Trieben angenehmen Formen schickt der Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche, das Auge wieder dahin: „Schau, da ist das Schöne." So kostet der Trieb wieder die Berührung, wiederholt sie, genießt. Zwischen Ich und Umwelt werden durch die inneren Neigungen Fäden, Bänder, Stricke, Fesseln geschaffen. Der Geist im Dienst der Triebe ist an die angenehmen Dinge gebunden, gefesselt, so dass der Mensch meint, ohne diese Dinge nicht leben zu können. Der Geist gewöhnt sich daran, bestimmten Formen, Tönen usw. nachzugehen. Mit

jeder denkerischen Aktivität werden in den Geist Programme gesetzt, die Kette der automatisch ablaufenden Geist-Erfahrungen:

Gierentsprossen, selbsterzeugt,
wie neue Sprossen aus dem Stamm
des Feigenbaums erwachsen,
verstrickt in Sinnenlust,
Lianenwerk im Walde gleich. (*Sn 272)*

Diese Verfesselung, die Stärkung der Gewöhnung an eine Wahrnehmung wird auch in M 1 beschrieben:

Er hat die Wahrnehmung von Festem, Flüssigem, Temperatur und Luft und meint, es sei Festes... Darum denkt er Festes..., denkt an Festes..., denkt von Festem... ausgehend, denkt „mein ist das Feste", sucht Befriedigung bei Festem.

So wird durch wiederholtes Denken an Bestimmtes die Gewöhnung daran, das Programm, gebildet und verstärkt.

Wenn man einen Menschen, der irgendeinen Weg zu gehen hat, einmal aufmerksam beobachtet, dann kann man erkennen, wie die von den Trieben angetriebene programmierte Wohlerfahrungssuche den Formerscheinungen nachgeht, an sie anknüpft. Der Blick des Auges fällt immer wieder auf den Weg, um Unebenheiten zu kontrollieren und für den Fuß die gangbaren Stellen zu finden. Gleichzeitig ist das Ohr auf alle Geräusche gerichtet, besonders auf Geräusche aus nicht einsehbaren Richtungen, um herannahende Fahrzeuge, vorbeilaufende Kinder, herabstürzende Dinge rechtzeitig zu bemerken usw. Ebenso nimmt der Luger die Formen von entgegenkommenden Menschen, Fahrzeugen oder von feststehenden Hindernissen auf, und immer wird dann zugleich die Stellung dieses wandelnden Leibes den jeweiligen Widerständen und Gegenständen angepasst. Er wird mittels des Tastgefühls senkrecht gehalten und hin und her dirigiert. Dies alles sind der programmierten Wohlerfahrungssuche dienende, aus bisheriger Erfahrung gelenkte Vorgänge, welche zur Erhaltung und

planmäßigen Bewegung des Leibes erforderlich sind, um u.a. den Leib von dem vorherigen Ort zu dem neuen Ort „hinzulotsen“.

Aber außer diesen erforderlichen Erfahrungsakten geschehen noch eine große Anzahl Erfahrungen, welche nichts mit dem Zweck der Lenkung und Sicherung des Leibes zu tun haben, sondern ausschließlich der augenblicklichen Befriedigung der innewohnenden Tendenzen dienen, und welche oft sogar die Sicherheit der leiblichen Vorwärtsbewegung gefährden. In diesem Sinn sagte auch *Augustinus*:
Die Seele (das ist die Gesamtheit der Triebe und der Geist) *strebt lieber dorthin, wo sie gern ist, als dass sie für die Erhaltung des Körpers sorgt.*

Wie sehr gerade die für das richtige Steuern des Leibes zu dem angestrebten Ziel oft eher störenden als hilfreichen sinnlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen aus einem innewohnenden Begehren heraus veranlasst werden, kann man schon daran erkennen, dass ein Mensch, der auf seinem Weg keinerlei „interessante“ Erlebnisse hatte, jenen Weg als „langweilig“ bezeichnet, und das heißt ja, dass er etwas vermisste, dass er einen Mangel erlebte.

Auch wenn man irgendwo einen tatenlos sitzenden Menschen beobachtet, so kann man an ihm das unendliche Gewoge und Getriebe seitens der begehrenden Triebe erkennen. Immer wieder blicken die Augen auf, blitzschnell geht der Blick in den Umkreis, um etwas einzufangen, zu erfahren, immer wieder lauschen die Ohren in alle Richtungen, und sobald etwas „Interessantes“, d.h. den Trieben positiv oder negativ Entsprechendes wahrgenommen wird, tritt in das Gesicht ein Ausdruck von Freude oder Ablehnung. Dann kann man beobachten, dass der Betreffende über den Eindruck noch mehr oder weniger nachdenkt, sich an ähnliche Dinge erinnert usw.

Wird aber von den Sinnesdrängen aus der Umgebung nichts erfahren, dann sieht man den Betreffenden bald seine mitgebrachten Papiere, Zeitungen, Briefe oder Notizen sortieren und darin lesen. Wenn er aber nichts zum Sortieren und

Lesen bei sich hat, so tritt öfter ein Wechsel von betonter Spannung und bewusst gewordener Unbefriedigtheit in den Gesichtszügen auf, 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 die Körpermaschine von dem Sitz erhoben und in Bewegung gesetzt wird, um sie zu Stätten hinzubringen, die „interessanter“ sein könnten. So geht die programmierte Wohlerfahrungssuche den Formen nach.

Die programmierte Wohlerfahrungssuche wird gelenkt von der Stärke der Gefühle und von der programmierten Erfahrung. Wenn die Wohlerfahrungssuche den Körper in Bewegung setzt, dorthin zu gehen, wo nach bisheriger Erfahrung Wohl zu erwarten ist, und an Ort und Stelle durch die Erfahrung enttäuscht wird, dann sucht die Wohlerfahrungssuche in den gespeicherten Daten des Geistes, wie die Triebe auf andere Weise etwas ihnen Angenehmes erfahren könnten.

Die Fürsorgetätigkeit des Geistes und damit der programmierten Wohlerfahrungssuche für den ganzen Körper zeigt sich besonders deutlich bei der Gefährdung des Körpers: Sobald „ein Mensch“ (der Geist) in den ersten Jahren des körperlichen Daseins die Anschauung aufgebaut hat, dass dieser Körper die unerlässliche Voraussetzung des Lebens sei, da übernimmt die vom Geist gelenkte programmierte Wohlerfahrungssuche damit auch die Fürsorge für den ganzen Körper. Sie ist ununterbrochen sprungbereit, den Körper als Mittel zur Erfüllung der sinnlichen Triebe zu erhalten. Wenn etwa ein Mensch über sich ein „gefährliches“ Geräusch hört, dann strebt er schnellstens an, die Ursache auch zu sehen, um sich entsprechend zu verhalten. Da hat der Lauscher Geräusche erfahren, dem Geist gemeldet, der sie sogleich bewerten konnte als „von oben“ kommende bedrohliche Geräusche von etwas „Herabstürzendem“. In sofortigem Bewusstsein der Gefährdung des Körpers lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche nun in vielen Akten diesen Körper so herum, dass

die Augen in die Richtung gehen, von welcher die Geräusche kommen. Sie richtet mit fiebernder Hast den Kopf des Körpers aufwärts, den Blick des Auges auf die Geräuschursache, so dass der Luger das Bild erfährt und seine Meldung an den Geist weitergibt, dessen Aktivität darin besteht, die Geräuschursache rasch zu deuten und den Körper sofort zu einem entsprechenden Verhalten (Deckung, Flucht oder Angriff) zu steuern. So also ist der Fluss der programmierten Wohlerfahrungssuche eine automatisch ablaufende erfahrungsbegründete Handhabung des Körpers und besteht in untrennbarer Abhängigkeit von der Süchtigkeit, den Trieben der Psyche.

Weil wir ein sechsfacher Hungerleider sind, ein sechsfaches Vakuum gleich jungen Vögeln, die mit offenen Schnäbeln erwarten, dass etwas hereinkommt, darum wird die programmierte Wohlerfahrungssuche in Anspruch genommen. Wenn nichts kommt, dann wird das süchtige Lechzen nach außen unerträglich. Um diesen Mangel aufzuheben, sucht der Mensch und suchen alle Wesen Befriedigung, Aufhebung des Mangels, und sie müssen es suchen mit der im Gedächtnis eingetragenen Erfahrung: „Diese Dinge tun wohl, jene wehe." Das ist ihre Programmiertheit.

Was wohl und weh tut, wird von dem Geschmack der einzelnen Dränge beurteilt, die auf Bestimmtes aus sind und Bestimmtes nicht mögen. Im Geist ist aus den gesamten bisherigen Erfahrungen eingetragen, was den verschiedenen Anliegen wohltut und was ihnen wehtut und wie das Wohltuende möglichst zu erreichen ist und wie das Schmerzliche möglichst vermieden werden kann. Danach werden Körper und Geist bei allen zukünftigen Anliegen und Regungen gesteuert und eingesetzt.

Auch wenn ein Mensch sich entschließt, dem augenblicklichen Drang nach Befriedigung einer Sucht nicht nachzugeben, sondern das zu tun, was er für richtig hält, so geschieht all sein dementsprechend automatisch ablaufendes Tun im Denken, Reden und Handeln doch als erfahrungsbegründete Handhabung des Körpers und des Geistes zur Wohlsuche – nur eben

zur Suche eines als höher und beständiger bewerteten sinnlichen Wohls – wodurch der Körper an die Objekte bzw. die Objekte an die Sinnesorgane herangebracht werden.

Das Zusammenspiel vom Herzen mit seinen Trieben, vom Geist mit seinen Einsichten und die dadurch stattfindende Lenkung des Körpers wird vom normalen Menschen kaum beachtet, obwohl diese Vorgänge ununterbrochen bei ihm ablaufen. Darum werden sie auch kaum bewusst gelenkt, weshalb die programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna)* bei den meisten Menschen fast unbehindert nur der Wunscherfüllung nachgehen kann, was bei allgemein positiver Bewertung zugleich zur Verstärkung der Wünsche führt.

Ein Mensch weiß z.B. um das vom Freund empfohlene Buch, das auf dem Fensterbrett liegt. Er 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. – So geht die programmierte Wohlerfahrungssuche der Formerscheinung nach.

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. Fädchen für Fädchen wird der Geist an das Buch gefesselt, immer fester wird die Gewöhnung an dieses Buch oder an diese Art Bücher.

Der Geist – die programmierte Wohlerfahrungssuche – ist an all die Objekte, die ihm als angenehm erschienen sind, gebunden. Er kann, auch wenn er die Objekte nicht mit den Sinnesdrängen erfährt, weiterspinnen: „Da war das Schöne.“ Das ist noch keine starke Verstrickung. Aber durch dauernde weitere Pflege, durch dauerndes weiteres Anjochen, immer wieder Hinneigen wird er schließlich fesselverstrickt. So wie ein Tau, das aus vielen Fasern besteht, so ist Begehren zu einem Objekt aus einzelnen *„Wunschesfäden, je einzeln wunschhaft abge-*

senkt" entstanden, indem der Geist immer wieder mit immer mehr Verlangen dahin gedacht hat. Durch jede positive Bewertung ist das Verlangen größer geworden. Das Pāliwort *„kāmaguna"* heißt wörtlich „Sinnensucht-Fäden". Durch positive Bewertung der Sinnendinge spinnt der Mensch ein Gespinst, in das er sich mit jedem weiteren Reagieren auf Sinnesreize weiter verstrickt. So wird aus einem anfänglich feinen Spinnwebfaden allmählich ein Band, ein Strick und später ein schwer lösbares Tau.

Durch die Kraft der Zuwendung und Abwendung seitens der Triebe ist der Geist des normalen Menschen auf unzählige Objekte gerichtet, flitzt hin und her, um die Triebe zu befriedigen. Die Triebe selber sind voll Drang und Spannung durch unzählige Anliegen wie eine gespannte Uhrfeder. Aber wenn im Geist nicht eingetragen ist, wie die Triebe zu befriedigen sind, dann können die Triebe noch so sehr drängen, es gibt keine auch nur vorübergehende Entspannung. Der Geist des normalen Menschen hat aufgenommen und sich zu eigen gemacht, was den Trieben wohltut und wehtut. Der Geist sagt dabei: „Mir tut das wohl/ wehe", aber in Wirklichkeit tut es den Trieben wohl oder wehe. Sie werden entspannt oder verspannt nur durch das Wissen des Geistes, durch das im Geist enthaltene Programm der Wohlbeschaffung und Wehevermeidung. Der Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche – von den Trieben angetrieben –, bindet sich an das Wohltuende, wird fesselverstrickt.

Die Sinnesdränge des Säuglings z.B. sind nach außen gerichtet, die Teilerfahrungen *(viññāna-bhāga)* der Sinnesdränge werden in den Geist eingetragen, z.B. „Milch schmeckt gut, auch der Duft ist gut, Schritte der Mutter nähern sich, Bewegen der Bettdecke – die Milch kommt" – dieser Zusammenhang wird im Geist automatisch assoziiert. Mehr Daten kommen hinzu, der Geist umdenkt die erfahrenen angenehmen und unangenehmen Dinge, und im Dienst der Triebe ist nun die programmierte Wohlerfahrungssuche als Laufjunge des Geistes bestrebt, Wohl zu erfahren und Wehe zu vermeiden – ein

Schwungrad, das allmählich in Schwung kommt, allmählich immer mehr Schwung bekommt und schwer zu hemmen ist.

Die Werte der Objekte liegen nicht in den Objekten, sondern bei der Anziehung oder Abstoßung der Triebe. Die Wahrnehmung zeigt den falschen Eindruck (Blendung), der durch die Triebe entstanden ist. Auf diese reagieren die Wesen in einem programmierten Schwung, in einem schwer aufhaltbaren Rasen. Bei unangenehmen Erlebnissen gewöhnt sich der Mensch, davon zurückzutreten mit Wut oder mit Nachsicht, mit Verzweiflung oder Resignation. Der eine muss, wenn er zornig ist, seinen Zorn äußern in Taten, der andere in Worten oder im Gesichter Schneiden. Jedes Denken, jedes Verhalten wird mit der Zeit eingewöhnt, programmiert. Vom *viññāna* wird gesagt, es *samvattati*, rollt weiter. (M 106, D 28) Es ist das *mano-viññāna*, die Geist-Erfahrung in ihrer Geprägtheit, ihrem Denkmuster, in ihrer Gewöhnung, das, einmal durch häufiges Bedenken in Schwung gebracht, nach dem Gesetz des Beharrungsvermögens so weiterrollen muss. Der Geist ist geprägt durch die Art, wie wir uns zu denken gewöhnt haben mit Skrupeln oder ohne Skrupel, bei Skrupeln diese überwinden und doch in alter Weise weiterhandeln oder sich den Skrupeln beugen.

Wie einer seinen Geist geprägt hat, wie er denken muss in diesem Leben, so muss er auch denken, wenn dieser Fleischleib fortfällt. Bei Göttern läuft die programmierte Wohlerfahrungssuche in helleren Gesinnungen und Verhaltensnormen, mit mehr Wohlwollen, weniger Abneigung. Bei den untermenschlichen Geistern ist mehr Abwendung und Gegenwendung und kein Wohlwollen – immer aber besteht der Zwang, aus der jeweiligen Gemütsverfassung heraus zu denken, zu reden und zu handeln. Nicht zehn Minuten können wir das Denken ganz lassen.

Bei der vierten Zusammenhäufung ist die Geist-Erfahrung, die denkerische Aktivität, ebenso tätig wie in der fünften Zusammenhäufung. Doch besteht in der denkerischen Aktivität der vierten Zusammenhäufung die Möglichkeit, der Berührung

der Triebe zu folgen oder die Aufmerksamkeit auf die Folgen der Triebbefriedigung zu richten, üble Gedanken zu vertreiben. Wir können die Prägung, das Muster, das Programm der Triebbefriedigung überspringen, wenn wir gerade etwas gelesen haben, das die Aufmerksamkeit auf schlimme Folgen der Triebbefriedigung richtet. Dann springen wir von dem Muster der sinnlichen Wunscherfüllung über in das Muster, unabhängig und frei sein zu wollen, das Muster, das wir schon geprägt haben dadurch, dass wir befreiende Maßstäbe häufig positiv bedacht haben. Wenn wir im abwägenden Denken der vierten Zusammenhäufung uns entschließen, den Trieben nicht zu folgen, sondern der Einsicht, dann ist der dadurch erzeugte Schwung noch nicht so stark. Aber zwanzigmal am Tag eine Überwindung vollzogen, sich zum Besseren entschlossen, bewirkt, sich leichter überwinden zu können, verstärkt den Schwung in Richtung Freiheit.

Wenn wir dem folgen, was uns am leichtesten fällt, dann lassen wir das am stärksten ausgeprägte Muster spielen – das ist das Weiterschwingen des Schwingenden. Wir haben nur kleine Bewegungsfreiheiten. Aber wenn wir diese ausnützen, dann können wir allmählich einen Schwung in neuer Richtung ausbilden, etwa mit der Einsicht, wie sie der Erwachte nennt (M 106): Wenn einer tief eingesehen hat, dass alle Begehrensdinge, die diesseitigen und die jenseitigen, im Todesbereich gefangen halten, dann denkt er bei sich – und das prägt sich seinem Geist ein:

Unbeständig/rieselnd, ihr Mönche, sind die Sinneserscheinungen, schemenhaft sind sie, trügerisch, Einbildungen. Ein Blendwerk ist das Ganze, ihr Mönche, der Toren Beschäftigung. Diesseitige Sinnendinge und jenseitige Sinnendinge, sinnliche Wahrnehmungen dieser Welt, sinnliche Wahrnehmungen jener Welt: beides ist Māros, des Verderbers, Revier, des Verderbers Land, wo er seine Köder auslegt und sich seine Beute holt. Da entwickeln sich immer wieder die üblen, heillosen Bewegkräfte, wie Habsucht, Übelwollen und Rechthaberei.

Diese aber sind Gefahren für den Heilsgänger, der sich nach der Anleitung übt.

Darum überlegt der Heilsgänger bei sich: „Wie nun, wenn ich mit weitem, nach Befreiendem strebenden Gemüt verweilte, Welt überwände, den Geist auf höhere Standorte gerichtet hielte. Wenn man mit weitem, nach Befreiendem strebendem Gemüt verweilt, Welt überwindet, den Geist auf höhere Standorte gerichtet hält, dann können diese üblen, heillosen Süchte, wie Habsucht, Übelwollen und Rechthaberei, nicht mehr bestehen. Sind sie aber aufgegeben, so wird mir das Herz nicht mehr dem Beschränkten nachgehen, wird in der Welt nicht mehr messen (nach angenehm, unangenehm, wertvoll, wertlos)*, ist gut ausgebildet.“*

So wird ein neues Muster, eine neue Gewöhnung, ein neues Programm geschaffen, und die neue programmierte Wohlerfahrungssuche ist nun zur Überwindung der Sinneserscheinungen geneigt.

Der Erwachte sagt, dass nicht nur das Denken, sondern auch die durch das Denken angewöhnten Verhaltensweisen in festgelegten Programmen ablaufen *(samvattati)*. Man spricht von Verhaltensmustern.

> *Durch Wirken rollt die Welt,*
> *durch Wirken rollt die Menschheit,*
> *an das Wirken gebunden sind die Wesen,*
> *wie um die Achse rollt das Rad. (Sn 654)*

Die Welt ist nicht, wie es uns scheint, eine konstante, für sich bestehende „Gegebenheit“, aus welcher wir, wenn wir hierhin gehen, dieses herauspicken, und wenn wir dorthin gehen, jenes herauspicken. Was wir irrtümlicherweise „Welt“ nennen, ist nur eine zeitlich nacheinander ablaufende Kette von Einzelerfahrungen, Teilerfahrungen *(viññāna-bhāga)*. Kein Lebewesen, kein Gott, kein Dämon, kein Mensch, kein Tier erlebt eine an sich bestehende Welt, in der jedes Wesen das eine oder

andere erlebt, sondern jeder erlebt nur eine Kette von Einzelerfahrungen. Wir glauben, eine Welt von nebeneinander liegenden Dingen sei da im Raum und in der Zeit. Aber Raum ist nur die Perspektive, die bereits in den Einzelerfahrungen enthalten ist, und Zeit ist durch die Abfolge der Erlebnisse gegeben. Ein Erlebnis nach dem anderen kommt heran, aber nicht aus der Welt, sondern aus unserem Wirken. Wie unsere Geist-Erfahrung *(mano-viññāna)* rollt, unsere Programme rollen, so wirken wir, und entsprechend rollt das Erleben von Erscheinungen, von Teil-Erfahrungen heran, die der Geist zu einem Ganzen fügt.

Der Erwachte sagt: *Auf Form* (mit den innewohnenden Trieben), *Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität gestützt, besteht die programmierte Wohlerfahrungssuche. Befriedigung suchend, keimt sie auf, entfaltet sich, breitet sich aus. (D 33 IV)*. Wenn sich die programmierte Wohlerfahrungssuche auf die vier Zusammenhäufungen – oder zusammenfassend ausgedrückt: das Psycho-Physikum – stützen kann, wenn die vier Zusammenhäufungen der programmierten Wohlerfahrungssuche zur Verfügung stehen, dann besteht sie weiter, wuchtet weiter dahin. Die programmierte Wohlerfahrungssuche gleicht dem gewichtigen Schwungrad einer durch irgendeinen Antrieb in Bewegung gesetzten Maschine: Das Schwungrad hält sie in der bisherigen Weise in Gang. So hält die programmierte Wohlerfahrungssuche das Tun und Lassen in allen Einzelheiten so in Gang, wie es sich durch die verschiedenen früheren Situationen des Lebens, die uns zur Stellungnahme herausforderten, aus unseren damaligen Ansichten oder Neigungen eingespielt hatte.

Und ganz ebenso wie das Schwungrad eine Maschine nie zu neuen Impulsen, zur Veränderung der Bewegung bringen kann, sondern immer nur der Fortsetzung der alten Bewegung dient, so kann auch mit der programmierten Wohlerfahrungssuche nie das bisherige Tun und Lassen, Denken, Reden und Handeln und Auffassen überwunden, sondern nur das alte fortgesetzt werden.

Wer von der Weisheit oder von höheren Maßstäben nichts weiß, bei dem verändert sich die programmierte Wohlerfahrungssuche ganz automatisch gemäß dem bisherigen Denken, Reden und Handeln. So wie ein Schwungrad langsam in Gang gebracht wird und nachher schwungvoll dahinwuchtet und nicht leicht anhaltbar ist, so ist die gesamte Wohlerfahrungssuche eines jeden Wesens beschaffen – auch einer hohen Gottheit. Diese muss gut sein, kann nicht schlecht sein, genau so wie die programmierte Wohlerfahrungssuche, das Schwungrad eines höllischen Wesens schlecht sein muss, nicht gut sein kann. Einer, der nur seinem Schwungrad folgt, mag heute eine hohe Gottheit sein, er wird im Laufe der Zeit durch wieder andere Eindrücke, wenn er keine Weisheit erfährt, wieder abwärts gelangen.

Es bedarf eines Stutzens, einer Ratlosigkeit und Ausweglosigkeit, in welcher die programmierte Wohlerfahrungssuche eben nichts Weiteres vorzuschlagen weiß, durch welche erst der Mensch aufgerufen werden kann und dann die Chance hat, unabhängig von den gefühlten Wünschen die Situation mit mehr Überblick und nüchterner zu beurteilen. Hier ist die Möglichkeit des Einsatzes von Weisheit, und zu einer solchen Zeit wäre man empfänglich für die Lehre des Erwachten – wenn dazu Gelegenheit ist.

So wie ein Schwungrad nie eine neue Situation schaffen kann, sondern immer nur die alte bewahren und hinausziehen kann, so ist die letztlich von den Trieben aufgebaute und nur dem vermeinten Wohlgefühl nachjagende programmierte Wohlerfahrungssuche ihrem Wesen nach ganz untauglich, über sich selbst hinauszusteigen, ein wirkliches Novum zu schaffen oder gar den Weg zur Befreiung zu finden.

Allein für die Zeit tieferer Selbstbesinnung hat der Übende das Schwungrad der programmierten Wohlerfahrungssuche in einer bestimmten Richtung angehalten, hat andere Ziele und Objekte in den Blick bekommen, sie als die besseren erkannt und strebt nun diesen nach. Indem er neue, bessere Verhaltensweisen, Denkweisen, Urteilsweisen anerkennt und einübt,

werden diese zu seiner Gewohnheit, zu seiner programmierten Wohlerfahrungssuche, geschehen nun von selber. Zu jeder weiteren Verbesserung bedarf es jeweils eines weiteren Anstoßes durch weises Betrachten. Dieser Zusammenhang wird im Anfang der 43. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ gezeigt: Die programmierte Wohlerfahrungssuche unterscheidet nach dem unmittelbaren, durch die jeweilige sinnliche Berührung aufgekommenen Wohl- und Wehgefühl, und die Weisheit unterscheidet auf weite Sicht nach Wesen, Entstehung und Aufhebung des Leidens und dem Weg dazu.

Das Symbol für den Denker *(mano)* wie für die programmierte Wohlerfahrungssuche *([mano-]viññāna)* ist der Affe, der auf den Bäumen von Frucht zu Frucht springt, immer wieder von einer anderen Nahrung verlockt. Ähnlich heißt es in Sn 791:

Verlockt von Launen kann man nicht entkommen:
das eine nehmen auf, ein and’res ab sie werfen,
wie Affen, einen Zweig ergreifend, lösen sich vom and’ren.

Der Affe ist das menschenähnlichste Tier, und der Affe hat mit dem Menschen das auffällige Herumlungern und Lugen nach Interessantem, Abwechslungsreichem und mit dem gewohnten Ablauf der programmierten Wohlerfahrungssuche das behände Hinspringen auf das jeweils Interessanteste gemein. Wenn der Affe, die programmierte Wohlerfahrungssuche, außen nichts Interessantes findet, dann holt sie aus dem Gedächtnis die mit Gefühl besetzten Gedächtnisinhalte hervor: „Gestern hab ich das Schöne erlebt“ oder „Wie hat der mir Unrecht getan, er weiß nicht, dass...“ Die programmierte Wohlerfahrungssuche kann sich nicht selber umlenken. Etwas anderes, nämlich Weisheit, muss verfügbar sein, um die Gewöhnung zu verändern. Zur Weisheit ist nur der hochsinnige Mensch fähig – und meistens auch nur unter Anleitung von Weisen.

Es kann kein die Sinnendinge begehrender Mensch sehenden Auges in den Abgrund springen, wenn er weiß: „Dadurch erfahre ich tödliche Schmerzen und Tod.“ Nur solche Wesen,

die – durch den Erwachten belehrt – den heillosen Charakter der programmierten Wohlerfahrungssuche begriffen und dadurch für ihre Willensbildung noch als zweite Instanz die Weisheit gewonnen haben, diese Wesen haben zwei verschiedene Wurzeln ihres Willens, und sie wissen, dass die Weisheit ihr besserer Berater ist. Wird dann der weisheitliche Anblick auch öfter gepflegt, so wird er zu einem gespeicherten Programm der Wohlerfahrungssuche, und die programmierte Wohlerfahrungssuche wuchtet nun im Dienst der Weisheit dahin.

Der Erwachte empfiehlt in unserer Lehrrede, die programmierte Wohlerfahrungssuche von dem triebgesteuerten Psycho-Physikum zurückzuziehen, und nach Mahākaccānos Erklärung in unserer Lehrrede soll die programmierte Wohlerfahrungssuche von den Formen zurückgezogen werden, indem sie

1. den Formen nicht nachgeht,
2. an wohltuende Formerscheinungen nicht anknüpft,
3. sich an wohltuende Formerscheinungen nicht bindet,
4. sich in wohltuende Formerscheinungen nicht verstrickt.

Was bedeutet das? Den Verzicht auf alle durch die fünf Sinne kommende Freude, Genuss, Befriedigung. Wollen wir das ernstlich? Nur unsere Vernunft sagt im Vertrauen zum Erwachten, dass es wunderbar wäre, von den Sinnendingen zu lassen. Aber zunächst schmecken uns die Dinge so sehr, dass wir aus unmittelbarem Erleben sagen: Das wäre ein sehr großer Verzicht. Und können wir von den Sinnendingen lassen? Wir können nicht ohne Weiteres verzichten. Wir müssen Mittel und Wege dazu kennen.

Warum rät es der Erwachte den Mönchen?

1. Weil alles Sinnenwohl Scheinwohl ist, in Wirklichkeit Schmerz ist. Wenn wir erheblich größeres inneres Wohl erfahren, merken wir das Elend sinnlichen Begehrens. Die Psyche ist ein unerlöstes Spannungsfeld. Die unzähligen Triebe zusammen geben ein gewaltiges Wehgefühl, das wir so gewohnt

sind, dass wir es gar nicht merken. Der Erwachte vergleicht es mit dem quälenden Jucken von Aussatzwunden (M 75). Die Befriedigung eines Sinnendrangs vergleicht der Erwachte damit, dass man an einer der juckenden Aussatzwunden nun kratzt und sogar Fetzen von dem faulenden Fleisch abreißt. Im Vergleich mit dem furchtbaren Jucken gibt das eine gewisse relative Befriedigung, aber in Wirklichkeit ist das Kratzen und Abreißen des Fleisches Schmerz. Der Erwachte fragt in M 75 seinen Gesprächspartner: Was meinst du, wenn der Mann vom Aussatz genesen wäre, würde er dann auch noch Fetzen von Fleisch abreißen und es an glühenden Kohlen brennen? – Nein. – Warum hat er es denn vorher getan? – Weil das Jucken noch schlimmer war als das Kratzen und Abreißen des Fleisches. Wenn die vielen Süchte aufgehoben sind und nicht mehr nach Erfüllung lechzen, dann sind die Wunden geheilt. Dann fühlt sich der Mensch ohne Kratzen unendlich wohler als der Aussatzkranke mit Kratzen.

Jede positiv bewertete Befriedigung der Sinnensucht vergrößert also die Sinnensucht noch mehr. Je größer die Sucht ist, um so rücksichtsloser muss man nach Erfüllung streben, muss immer mehr Hindernisse überwinden, um doch Befriedigung zu erlangen. So kommt der Süchtige oft unbemerkt hinein in Nächstenblindheit, Rücksichtslosigkeit, Verweigern und Entreißen, wodurch er sich wesensgleich mit untermenschlichen Charakteren macht, und nach Ablegen des menschlichen Körpers sinkt er abwärts in untermenschliche Bereiche.

2. Die Befriedigung der Sinnensucht mittels des Körpers macht abhängig von Vergänglichem, Totem. Die Psyche will Grobes erleben, darum ist der Körper, das grobe Werkzeug, in das sich die Psyche eingesperrt hat, zusammengegessen worden, war gestern noch Speise, ist heute schon Körper. Die Körper selber wissen nichts von sich, wollen nichts, sind nur Werkzeuge. Wie die Körperhand eine Zange handhabt, um einen Nagel auszuziehen, so handhabt der Geist den Körper, um die Triebe der Psyche zu befriedigen. So wie die Zange

nichts davon weiß, was die Hand mit ihr macht, so weiß der Körper nichts davon, was der Geist mit ihm macht.

Der Körper besteht nur eine begrenzte Zeit, dann wird Tod erlebt, Wiedergeburt, Altern, Sterben, Geborenwerden usw. Wer sich mit dem Körperwerkzeug identifiziert, meint, er sei gestorben, er sei geboren. Die Psyche, der eigentliche Erleber, erlebt Verschleiß und Neuanlegen, aber sie selbst verschleißt eben nicht. Doch die Psyche sehen wir nicht, denken nicht an sie, sondern denken nur an den Körper: „Ich bin jetzt so und so alt."

3. Der Erwachte rät den Mönchen, die Sinnensucht zu überwinden, weil es ein unmittelbares seliges Wohl gibt ohne einen grobstofflichen Körper, wie es z.B. die Brahmagottheiten erleben. Sie erfahren durch ihre Herzenshelligkeit unmittelbares Wohl. Sie leben unvorstellbare Zeiten, und ihr Dasein ist einzig Wohl. Wir Menschen können uns kein Erlebnis, keine Körperhaltung denken, die wir immer haben möchten; wir brauchen Abwechslung, müssen uns immer wieder irgendwo kratzen, weil es dauernd irgendwo juckt. Der Gesunde aber braucht sich nicht zu kratzen, braucht keine Abwechslung. Er fühlt sich wohl, hat seliges Wohl, das mit den primitiven Formen von Geborenwerden, Altern und Sterben nichts zu tun hat. Zwar besteht dieses unmittelbare Wohl auch nicht ewig, aber wenn die rechte Anschauung vorhanden ist, die Wesen den Rat des Erwachten kennen, innen nicht eingewöhnt zu sein, sich auch auf inneres Wohl nicht zu stützen, dann kommt es nicht zur Abwärtsentwicklung, die Wesen steigen nur aufwärts zu immer größerem Wohl bis zur Freiheit.

Aus den genannten drei Gründen, nämlich

1. Sinnenwohl ist Scheinwohl, weil es nur vorübergehendes Wohl ist, und die Bedürftigkeit wächst durch den Genuss,
2. man hat nur mit Totem zu tun,
3. es gibt ein ganz anderes, höheres Wohl –

empfiehlt der Erwachte, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht zerstreut, nicht ausgebreitet werde.

Doch diese Übung gehört im achtgliedrigen Weg zu dem Abschnitt der Vertiefung, der in unserer Lehrrede in die drei großen Hauptetappen gegliedert ist:

1. das Begehren nach den Sinnendingen aufgeben,
2. auch vom seligen Gefühl der weltlosen Entrückungen zurücktreten,
3. alle fünf Zusammenhäufungen nicht mehr ergreifen.

Das bedeutet Herzenseinigung bis zur Vollkommenheit. Aber dieser Übung vorausgehen müssen rechte Anschauung und Tugend, die 1.-5. Stufe des achtgliedrigen Weges, die Abschnitte der Weisheit und Tugend, denen dann die Vertiefung folgt. Der Nachfolger muss durch den Erwachten unterrichtet worden sein, was wirkliches Wohl ist, und er muss durch Tugendläuterung schon inneres Wohl erfahren haben. Dann erst kann er die Sinnendinge aufgeben wollen.

Der Erwachte sagt: *Der rechten Anschauung folgt das Nibbāna so sicher, wie der Morgenröte die Sonne folgt. (A X,121)* Zur rechten Anschauung gehört die Kenntnis aller vier Heilswahrheiten.

Die erste Heilswahrheit zeigt das Leiden der Existenz, also der fünf Zusammenhäufungen.

Die zweite Heilswahrheit zeigt, dass der Durst, die Triebe, die Ursache des Leidens sind.

Die dritte Heilswahrheit besagt, dass durch Auflösung des Durstes, der Triebe, das Leiden aufgelöst wird.

Die vierte Heilswahrheit zeigt die Reihenfolge, in der die Triebe aufzuheben sind.

Rechte Anschauung bedeutet also, das Leiden und das Heil kennen, den Weg zum Heil kennen und das Heile lieben. Dann geht es dem Heilsgänger wie ein Stück Holz, das im Strom abwärts zum Meer schwimmt. Die Strömung, die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes, die auf das Heile programmiert ist, zieht den Heilsgänger zum Nibbāna. Er kann es nicht lassen, immer wieder von den vordergründigen Erlebnissen zurückzutreten und die Dinge auf Abstand zu betrach-

ten *(abhijānāti)* – eben als Spiel der fünf Zusammenhäufungen. Den Blick des normalen Menschen kann man vergleichen mit einem Menschen, der aus dem Fenster seiner Wohnung blickt und die Umgebung als vertraut kennt. Aber die Betrachtung auf Abstand ist, wie wenn man vom Flugzeug aus die Erde sieht und das Haus, in dem man wohnt. Alles erscheint gleich, ohne eigenen Standort, ohne Zentrum, ohne Peripherie, ohne emotionales Hineinverwobensein. Das ist die Betrachtung auf Abstand.

Der Nachfolger muss also unterrichtet worden sein, was Leiden und wirkliches Wohl ist, und er muss durch Tugendläuterung schon inneres Wohl erfahren haben. Den Vielfaltshunger nicht zu erfüllen, ist keine Lösung, sondern es geht darum, den Vielfaltshunger als Krankheit zu sehen und aufzuheben. Er ist bedingt entstanden, er lässt sich durch Bedingungen aufheben. Nicht ist er aufzuheben durch Befriedigung oder Nichtbefriedigung, sondern durch Einsicht, durch das Wissen, dass es einen ganz anderen Zustand gibt, und durch Erfahrung höheren Wohls.

Um höheren Wohles willen
mocht' ich geringeres Wohl aufgeben

Der normale Mensch hat ein großes Vakuum an Bedürfnissen, und Bedürfnisse haben, ohne sie zu befriedigen, ist unerträglich. Wenn überall die Aussatzwunden jucken – das Gleichnis des Erwachten für die Sinnesdränge –, und dann soll der Kranke nicht kratzen, dann wird er wahnsinnig vor Juckreiz. Die Bedürfnisse reißen von Dasein zu Dasein, und die Befriedigung ist eine elende Hilfe, wird aber als besser empfunden als gar keine Befriedigung. Der Kenner der Lehre weiß: „Die Bedürfnisse sind mein Elend." Wenn ein Schiff ein Leck hat, dringt das Wasser ein. Man muss es herauspumpen, sonst geht das Schiff unter. Aber man sorgt auch dafür, dass das Leck geschlossen wird – dass man keinen Hunger und Durst mehr hat –, und das wird erreicht durch Erfahren höheren Wohls.

Der Erwachte sagt (M 14): *Auch ich wusste früher, dass die Begehrensdinge elend sind. Aber solange ich nichts Besseres hatte, merkte ich doch, dass ich die Begehrensdinge immer umkreiste. Erst um höheren Wohles willen mocht' ich geringeres Wohl aufgeben.*

Die dunklen Triebe erzeugen Trübsinn als Grundverfassung. In dieser dunklen Grundstimmung brauchen wir Berührungen, Reizungen, darum muss die Grundverfassung zunächst heller werden, und zwar dadurch, dass zunächst die dunkelsten, übelsten Triebe und Verhaltensweisen, die gegen andere gerichtet sind, aufgehoben werden. Innerlich heller geworden, ist der Mensch eigenständig, in sich reich, erfährt herzunmittelbares Wohl, das ihm keiner nehmen kann, alle Sinnendinge dagegen können genommen werden, und sie werden uns ja dauernd genommen.

In A III,102-103 vergleicht der Erwachte die stufenweise Läuterung des Herzens, zu der der Erwachte die Wege weist, mit dem Entschlackungsprozess beim Reinigen des Goldes. Goldsucher schürfen in einer Gegend, in der Gold vorkommt, den Sand auf. Eine Wanne wird gefüllt mit vorwiegend Sand und Gestein, aber hier und da sind ein paar Goldkörnchen dabei. Das ist der Zustand des Herzens, der Psyche des normalen Menschen. Die Goldkörnchen darin sind ein Gleichnis für innere Helligkeit und seliges Gefühl, aber sie sind kaum zu sehen. Nur für den Scharfsichtigen blinkt es hier oder da, obwohl dieses Gold noch nicht einmal glänzend ist, sondern eher matt, und in der Wanne ist vorwiegend Sand und Gestein zu sehen.

Nun wirft der Goldsucher zuerst alle groben Steine heraus, die keine Goldkörner enthalten. Mit der Beseitigung der groben Stücke vergleicht der Erwachte die Einhaltung der Tugendregeln im Reden und Handeln und in der Lebensführung. Mit dieser Entfernung des Gröbsten ist das Gemisch schon ein ganz anderes, wenn auch das Gold immer noch kaum zu sehen ist. Die Verstöße gegen die Tugendregeln werden im Gleichnis als die groben Unreinheiten des Goldes bezeichnet. Ein

Mensch, der seinen Trieben im Verhalten zu den Mitwesen keine Zügel anlegt, der keinerlei höheren Maßstab über sich setzt und auch in Gedanken rücksichtslos darauf aus ist zu erlangen, was er begehrt, der kann nicht zu dem Feineren in sich, dem Gold, vorstoßen, er sieht es gar nicht.

Die Untugend zu lassen, ist für jeden hochsinnigen Menschen jedoch kein Verzicht, im Gegenteil! Gerade dem feiner empfindenden Menschen ist es peinlich zu sehen, wie er immer wieder in einer unwürdigen Weise handelt und redet. Er schämt sich oft seiner unguten Lebensweise, aber mangels einer besseren Führung, Wegweisung und Hilfe und in dem Milieu lebend, in dem wir eben hier in der Menschenwelt und insbesondere hier im Westen leben, kommt er allein nicht so leicht heraus. Darum fühlt sich der hochsinnige Mensch hier in einem Leben, dessen banale Vordergründigkeit und Sinnlosigkeit ununterbrochen Verzichte auf das Feinere und Helle von ihm fordert, einfach nicht wohl, denn er muss darauf verzichten, so zu leben, wie sein Gemüt es ersehnt. Ohne Stärkung und Unterstützung muss er so immer wieder auf seine höheren Möglichkeiten verzichten.

Hier hilft ihm nun die Lehre des Erwachten. Sie zeigt so eindeutig das Hellere, Edlere, Reinere, dass sich das Bessere in ihm wie von verwandtem Geist angesprochen und durch die Ansprache bestärkt fühlt. Er gewinnt jetzt klare, einleuchtende Wegweisung gerade für seine besseren Einsichten und Bestrebungen, die bisher brachliegen mussten. Das praktische Vorwärtsgehen entsprechend den Tugendregeln ist für ihn die Erfüllung eines verborgenen oder oft sehr offenbaren schmerzlichen Sehnens. Es erfordert Mühe und Anstrengung, aber es nimmt ihm zugleich die ununterbrochene Beschämung, die sein gewöhnlicher Lebenswandel in ihm auslöst. – Insofern ist die Erfüllung der Tugendregeln kein Verzicht.

Am Anfang mag der um Tugend Bemühte mehr Werkfreudigkeit empfinden, also Befriedigung über die wörtliche Innehaltung der Tugendregeln, und mag sich freuen über die Nichtübertretung. Wenn er z.B. in seinem Handeln vom Töten

und vom Verletzen anderer ablässt, dann hat er bei sich selber die berechtigte Genugtuung: „Im Tatbereich habe ich mich richtig verhalten.“ Wenn er aber gleichzeitig in seinem Gemüt noch Ärger merkt, dann weiß er, dass er auch diesen Ärger noch überwinden muss. So erzählt Ajātasattu, ein im Hause lebender Anhänger zur Zeit des Erwachten, von sich, dass er, wenn er durch gehörte unzulängliche Äußerungen im Geist verärgert wurde, zwar *„unzufrieden wurde, aber unzufriedene Worte vermeidend, eben solche Worte zurückhaltend, sich ohne Murren von seinem Sitz erhob und fortging.“ (D 2)*

Hier ist die Tugendregel zunächst äußerlich innegehalten: Wenn auch Unzufriedenheit oder Ärger aufkommen und den Menschen reizen, so lässt er sich doch nicht mehr zu entsprechenden Worten und Taten hinreißen. Am Anfang freut er sich schon, wenn es ihm wenigstens gelingt, die Regeln so äußerlich zu erfüllen, selbst wenn die Gesinnung noch zu wünschen übrig lässt. Es ist dies eben der erste Schritt. Aber indem er seine Taten und Worte bezwingt, wird er auch wacher und geistesgegenwärtiger, und allmählich blickt er tiefer und achtet mehr auf die hinter den Taten stehende Gesinnung.

Damit sind wir bei dem tieferen Sinn der Tugendregeln. Wir müssen wissen, dass diese erst dann richtig erfüllt sind, wenn auch deren tieferer Sinn erfüllt ist. Zwar geht auch bereits aus der rein äußerlichen Innehaltung der Tugendregeln ein Anfang von Gewissensreinheit hervor. Das wird jeder Übende bei sich erfahren. Aber jeder erfährt auch zugleich, dass er so lange noch unzufrieden ist, als er in sich noch Regungen des Ärgers und der Abwendung und dergleichen beobachtet, selbst wenn er denen in seinem Handeln keinen Raum mehr gibt.

Darum hat der Erwachte bei jeder Tugendregel auch zugleich die heilsame Gesinnung mitgenannt. Sie bildet den zweiten Teil der Tugendregel. Wir können sagen, dass die in der ersten Tugendregel mitgenannte Gesinnung als Grundgesinnung anzustreben ist, weil sie die Erfüllung aller Tugendregeln erleichtert: *Teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu*

allen Lebewesen Liebe und Mitempfinden." Jeder, der auf diesem Wege vorwärts geht, kennt die Erfahrung, dass alles Bemühen um rechtes Handeln und rechte Rede so lange gefährdet ist und gefährdet bleibt, als noch üble Gesinnung das Gemüt bewegt, weil man eben oft nicht genug an sich halten kann. Ist aber die üble Gesinnung aufgehoben, dann kommt es fast von selber nicht mehr zu üblen Worten und Taten. Darum steckt hier, in der üblen Gesinnung, das größte Bollwerk des Bösen, und darum ist sie auch in den Tugendregeln mitgenannt.

In der Lehrrede vom Goldläutern suchen die Goldwäscher daher als zweites die Sandkörner mittlerer Größe heraus. Sie sind ein Gleichnis für üble Gesinnungen, wie Nächstenblindheit, Rücksichtslosigkeit, Abwendung, Schadenwollen, feindliche Gegenwendung, Antipathie bis Hass. Wer sich noch solchen Gedanken hingibt, der wird irgendwann auch entsprechend handeln. Nur in dem Maß, wie man im anderen den leidenden Bruder entdeckt, wird es unmöglich, ihn innerlich abzulehnen oder ihm Begehrtes missgönnen zu wollen.

Wir meinen oft, andere mit Recht innerlich zu kritisieren. Die Kritik mag berechtigt sein, aber dadurch werden wir nicht heller. Wer auf seinem Recht besteht, kommt nie zum Heil. Vor mehreren Leben war der andere der Bessere und Rechthabende, und ich war derjenige, auf den er herabblickte: „Mit dem will ich nichts zu tun haben." Solange Abwendung oder gar Gegenwendung ist, so lange herrschen im Herzen Dunkelheit, Angst, Leere, Öde und Missmut vor. Unbefriedigtsein, Unlust, Langeweile kennt nur derjenige, der Abwendung und Gegenwendung kennt. Wer aus seinem Herzen Abwendung und Gegenwendung ausrodet und, wenn es doch noch wieder aufkommt, die Dunkelheit merkt und sich dessen schämt, der merkt eine Erhellung seiner Grundbefindlichkeit. Eine solche Wanne voll Sandgold sieht auch schon nach Sandgold aus.

Wenn der Mensch bei sich feststellt, dass er im Umgang mit den anderen keines der Tugendregeln übertreten hat, dass er nichts Unrechtes getan hat und sich darüber hinaus um lie-

bevolle Gesinnung bemüht hat, dann ist er frei von Reue und inneren Vorwürfen, *er fühlt ein inneres tadelfreies Glück (D 2)*. Der Erwachte sagt (A XI,2):

Wer tugendhaft ist, ihr Mönche, in Tugend gefestigt, der braucht nicht anzustreben: „Möchte ich doch mit reinem Gewissen leben"; gesetzmäßiger Zusammenhang ist es, dass der Tugendhafte, in Tugend Vollkommene stets reines Gewissen hat.

Wer mit reinem Gewissen lebt, ihr Mönche, der braucht nicht anzustreben: „Möchte mir doch innere Freudigkeit aufgehen"; gesetzmäßiger Zusammenhang ist es, dass aus Gewissensreinheit innere Freudigkeit aufgeht.

Reue oder Reuelosigkeit sind stillere Gefühle als die gewöhnlichen, durch sinnliche Berührung der Sinnesdränge ausgelösten. Obwohl jeder Mensch zwischen Reue und Reuelosigkeit stark hin und her pendelt, merkt er es meistens nicht. Besonders dem nichtreligiösen Menschen scheint es, als hätte er nichts damit zu tun. Der Erwachte sagt aber, jeder Mensch, auch der über die Schlechtigkeit seiner Taten und Gesinnungen ganz Unwissende, habe doch ununterbrochen ein entsprechend dunkles Gefühl, das den normalen Menschen fast den ganzen Tag durch sein ganzes Leben begleite und das damit seinem Leben einen dunklen, schmerzlichen Grundton gebe.

Sehr anschaulich beschreibt *Heinrich Scharrelmann* die Bedrückung durch die Reue:

Das Gewissen flüstert nur und überwindet doch jeden Sturm, es siegt letzten Endes über alles, auch über die ungebärdigste Leidenschaft. Ich kann mich vor ihm verstecken, aber was hilft das! Es findet mich an jedem Ort und zu aller Zeit. Erst wenn ich seinem Rat gefolgt bin, gibt es Ruhe. Die Ruhe ist himmlischer Art. Es geht wie ein wohliges Aufatmen durch mich, wenn ich einmal ganz getan habe, was es von mir wünscht. – Aber wie selten geschieht das. Ich habe einem Freund ein hartes Wort gesagt. Das Gewissen mahnt mich an mein Un-

recht: Mach wieder gut, was du verdorben hast. Gewiss werde ich es tun, antworte ich ihm im Stillen. Ich will ihm, dem ich so schroff entgegentrat, wieder ein freundliches Wort sagen. Das ist noch nicht genug, mahnt nun das Gewissen. Du musst mehr tun. Du musst ihm, dem du weh getan hast, eine Extrafreude machen. Beschenke deinen Freund, denn mehr als ein gutes Wort wirkt eine Tat: die allein kann ihn davon überzeugen, dass es dir ernst ist mit dem Vergeltenwollen. Aber die Zeit geht hin, und es unterbleibt doch. Nochmals mahnt mich mein Gewissen, zweimal, dreimal. Ich verspreche jedes Mal wieder eifrig, seinem Rat zu folgen, und schlure die Sache doch hin. Die nur halb gesühnte Schuld bleibt in mir liegen und drückt irgendwo im Herzen wie ein Bleigewicht. Und Tausende solcher Bleikugeln halb oder gar nicht gesühnter Schuld liegen in mir und erschweren mir meinen Lebensweg unbewusst. Man fühlt sich beschwert und hat längst vergessen, wann und wodurch. Durch die ständige Last aber wird die Seele matt und müde, sie wird verbittert und unruhig. Wir werden nervös und gereizt, weil wir nicht wissen, wann und wo wir sie uns aufgesackt haben.

Wer aus untugendhaftem oder halb tugendhaftem Tun ein dunkles Grundgefühl hat, der erlebt alle Dinge, so schön, vorteilhaft oder reibungslos sie äußerlich gesehen auch sein mögen, in Verbindung mit diesem dunklen Grundgefühl doch mehr schmerzlich als erfreuend. Erst wenn uns keine egoistische Abwendung oder feindliche Gegenwendung mehr bewegen, merken wir richtig, was Gewissensreinheit ist, weil dann das Grundgefühl, die Grundbefindlichkeit heller wird. In diesem Sinn sagt der Volksmund: *Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen.*

Wir kennen das tiefe Aufatmen, die große Erleichterung, die dann eintritt, wenn einem eine Last abgenommen ist, wenn eine Sorge, eine Beklemmung fortfällt. Aber dieses Gefühl ist im Anfang oft nur von kurzer Dauer, weil aus tugendlichem Versagen auch immer wieder neue Beklemmungen hervorge-

hen. Wer aber erlebt hat, wie durch Erhellung der Gesinnung auch das Grundgefühl gebessert wird, wie das Grundgefühl der Reue sich bei ihm legt, wie die Gewissensreinheit eintritt, der weiß bald, was mit jenem *inneren tadelfreien Glück* gemeint ist, welches der Erhabene dem sittenreinen Menschen verheißt.

Das dem gewöhnlichen Menschen meist unbewusst bleibende Grundgefühl der Reue, das nur in der Stille deutlich fühlbar wird, ist im Grund nichts anderes als die verdrängte, einst bewusst gewesene Reue. Weil der gewöhnliche Mensch vorwiegend aus seinen begehrenden Wünschen heraus lebt, womit die Nichtbeachtung der Wünsche anderer eng verbunden ist, verursacht er viele Tränen und Enttäuschungen bei anderen auf seinem Weg. Wenn er in Ruhe sein Leben überblickt, so muss er sich sagen: „Du hast vieles nicht so gemacht, wie du wolltest." Diese manchmal bewussten, meistens aber vergessenen und in den Hintergrund gedrängten Gedanken verursachen die permanente Reue und Beklemmung, bestimmen das Grundgefühl des normalen Menschen.

Die Aufgabe des Kenners der Lehre liegt nun darin, dieses Grundgefühl zu merken, es nicht zu verdrängen und zu fliehen, sondern es zu wandeln.

Die bewusste Reue des Kenners der Lehre mag sich zunächst dadurch verstärken, mag größer, tiefer, umfassender und auch konkreter werden als bei einem unbelehrten Menschen, denn er sieht sich nun noch mehr verantwortlich für sein Tun. Er weiß, dass unser gesamtes Erleben nichts anderes ist als die Ernte dessen, was wir früher durch unsere Taten selbst gesät haben. Darum ist der Kenner der Lehre besorgt und beklommen, wenn er sich nicht tugendhaft, entsprechend seinen besseren Einsichten, handeln sieht, weil er an die Folgen seines Tuns nicht nur in diesem Leben, sondern auch im nächsten Leben denkt. So heißt es in der Verssammlung (Sn 774):

Die lustentbrannt, auf Lust bedacht, durch sie betört,
die unbelehrbar, weil an Schlechtes sie gewöhnt,

wenn Leiden sie befällt, dann brechen sie in Klagen aus:
„Was wird aus uns, nachdem von hier wir abgeschieden?“

Indem religiöse Menschen immer wieder hören und bedenken, was rechter Lebenswandel und rechte Gesinnung sind, da fällt ihnen um so stärker ihr früheres oder auch noch gegenwärtiges Abweichen von ihren jetzigen guten Einsichten auf. In solchem Fall empfiehlt der Erwachte (S 42,8), diese Reue nicht in unfruchtbare Gefühle zu ergießen, sondern etwa nüchtern festzustellen:

Ich habe die Tugendregeln verletzt. Das war nicht recht. Das war nicht gut. Wenn ich mir nun darüber Gewissensvorwürfe machte, ich könnte diese schlechte Tat nicht ungeschehen machen. So erwägend und überlegend, gibt man eben diese Taten auf und steht künftighin davon ab. (S 42,8)

In diesem Sinn heißt es auch (Dh 173):

Wer einst gewirktes übles Werk
mit bess'rem Wirken ganz durchsetzt,
dem lichtet sich die Finsternis,
wie wenn der Mond durch Wolken bricht.

Mit solchem Bemühen kommt man von üblem Wirken mehr und mehr ab.

Die Gewissensreinheit, die Abwesenheit von Beklemmungen, Sorgen und Verfinsterungen, kann mit einem von allem Gewölk befreiten, klaren Himmel verglichen werden. So klar und wolkenlos oft der Himmel ist, so ungetrübt und unverdunkelt ist das Gemüt durch Sittenreinheit. Und so wie über einen von allem Gewölk völlig befreiten Himmel ein Glanz, ein Leuchten ausgebreitet ist, so geht aus der Gewissensreinheit innere Freudigkeit hervor. Der Mensch erlebt etwas völlig Neues. Wenn er vorher nur gelegentlich eine Genugtuung bei einer besonders guten Tat erlebt hatte, so erlebt er jetzt eine durchgehende Helligkeit und Freudigkeit seines Gemütes, ein

fast ununterbrochen ungetrübtes, heiteres Grundgefühl. Alles von außen an ihn Herantretende erlebt er auf der Grundlage dieses hellen, freudigen Gefühls, darum kann er durch kein trübes Erlebnis mehr stärker verletzt werden.

Wenn ein Mensch von dem Heil jenseits der Sinnendinge hört, dann steht er mehr oder weniger beklommen unter dem Eindruck, er müsse zuerst auf alle Freude verzichten, aller weltlichen Lust entsagen, um Wohl und Heil zu erreichen. Er meint, es werde ihm da, wie der Volksmund sagt, eine Taube auf dem Dach versprochen, doch müsse er zuvor den Spatz in der Hand loslassen. Er habe also eine Zeitlang nichts. *Faust* drückt die Empfindung eines so irrig denkenden Menschen aus mit den Worten:

Entbehren sollst du, sollst entbehren!
Das ist der ewige Gesang,
der jedem an die Ohren klingt,
dem unser ganzes Leben lang
uns heiser jede Stunde singt.

Wir sehen aber aus der bisherigen Schilderung, dass schon auf dieser zweiten Stufe des Wegs, bei der von einem Verzicht auf die Sinnendinge noch gar keine Rede ist, ein Wohl aufbricht, das nicht durch die Sinnendinge, sondern aus der zunehmenden inneren Lauterkeit und Helligkeit aufbricht. Daneben erlebt man nach wie vor das Wohl der Sinnendinge, hat also den Spatz noch in der Hand. Und nun gewinnt man eine zusätzliche innere Freudigkeit unabhängig von äußeren Erlebnissen, die allein aus der inneren Lauterkeit hervorgeht. Damit holt man sich zusätzlich die Taube vom Dach und hat nun beides in der Hand. Wir können uns vorstellen, zumal bei der Betrachtung der weiteren Stufen von zunehmendem Wohl und Glück, dass man eines Tages des Spatzes völlig überdrüssig wird. Darin liegt das Wesen der Entwicklung zum Nibbāna.

Es gilt, diese innere Freudigkeit mehr zu pflegen. Das geschieht einmal dadurch, dass man immer mehr auf sie auf-

merksam wird und sich ihr bewusst hingibt und dadurch über sie immer froher wird, und zum anderen dadurch, dass man aus dem Wissen, woher sie gekommen ist, um so lieber nun und um so intensiver an seiner weiteren Läuterung arbeitet, dass man immer feiner die aufsteigenden Herzensbefleckungen beobachtet, selbst leise Abwendung und Ablehnung anderen Wesen gegenüber bemerkt und sofort mit aller Kraft und aller Konsequenz diese Anwandlung in seinem Herzen ausrodet und nicht ruht, bis man an ihre Stelle Verständnis, Teilnahme und Mitempfinden gesetzt hat. Daraus nimmt die innere Freudigkeit noch mehr zu.

Wir sehen, dass diese innere Freudigkeit aus den Kämpfen und Überwindungen hervorgeht, die wir im Alltag durchführen; dazu aber bedarf es noch keiner „abgeschiedenen, tiefen" Besinnung, wie die meisten Menschen denken. In der Abgeschiedenheit wächst sie nur bei denjenigen Menschen, die vorher im Drang des Alltags sich im Kampf um die Tugend bewährt haben.

Ein Mensch, der von dieser inneren Freudigkeit erfüllt ist, macht seine Umgebung licht; damit gibt sich auch diese heller, und so erhellt sich auch die gesamte Umwelt des Menschen, der die gewonnene Freudigkeit empfindet und pflegt.

Wer in innerer Freudigkeit lebt, ihr Mönche, der braucht nicht anzustreben: „Möchte mir doch geistige Beglückung aufgehen"; gesetzmäßiger Zusammenhang ist es, dass aus der inneren Freudigkeit geistige Beglückung aufgeht. (A XI,2)

Aus innerer Freudigkeit geht geistige Beglückung *(pīti)* hervor. Diese geistige Beglückung ist kein übliches Wohlgefühl, sondern ein ganz starkes Entzücken wie ein starker Fanfarenton. Wenn ein Mensch bis dahin noch nicht auf die Erhellung des Grundgefühls aufmerksam geworden war – bei dieser Beglückung wird seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt. Diese Beglückung erwächst durch das Bewusstsein, dass man sich auf gutem Weg befindet. Sie ist Ausdruck der Zuversicht da-

rüber, dass diese herrliche Entwicklung eingetreten ist. Diese geistige Beglückung ist wie ein Jubelton, der immer wieder erklingt. Dadurch verlieren die äußeren Erlebnisse und die sinnlichen Genüsse an Bedeutung, treten zurück, dem Menschen ist bei sich selber wohl, er bedarf nicht äußerer Ablenkung und Befriedigung.

Hinzu erlangt der Mensch noch ein weiteres tieferes Verständnis: Der Erwachte sagt, die Sinnendinge seien gleich Darlehen, geliehen für kurze Zeit. Der belehrte Mensch hört diese Gedanken, anerkennt sie auch – aber erst, nachdem er sich bis zu dem Stadium dieser geistigen Beglückung entwickelt hat und damit ein seliges Wohl ganz ohne äußere Ursachen, ganz selbstständig aus dem eigenen Inneren aufblühend erlebt, da fällt ihm der Unterschied zwischen diesem selbstständig entwickelten Wohl und dem immer nur durch äußere Dinge bedingten sinnlichen Wohl auf. Er merkt jetzt, wie abhängig er früher von der Welt der tausend Dinge war, weil diese die einzige Quelle seines Glücks bedeuteten. Darum fühlte er sich auch immer elend und verlassen, wenn sich ihm die Dinge wieder entzogen.

Mit dieser Einsicht geht ihm mehr oder weniger deutlich auf, dass sein jetzt erworbenes, durch keinerlei äußere Dinge bedingtes, sondern allein in der Lauterkeit des Herzens bestehendes Wohl auch durch den Tod nicht vernichtet werden kann. Er spürt mit der totalen Evidenz der Erfahrung, dass sein Tod wohl eine Trennung vom Leib und damit den greifbaren Dingen, aber gerade nicht eine Trennung von dieser seligen Beglückung bedeutet. Damit hat er einen Grad von Unverletzbarkeit erreicht, den er vorher nicht ahnen konnte trotz der Verheißungen, welche seitens der Religionslehrer an diese Entwicklung geknüpft sind.

Im Gleichnis vom Goldläutern heißt es:

Sobald nun die mittleren Unreinheiten entfernt und geschwunden sind, bleiben noch feine Unreinheiten des Goldes übrig,

als wie feiner Sand und Staub. Der Goldwäscher befreit und reinigt das Gold nun auch von diesen feinen Unreinheiten gründlich.

So auch bleiben für den Menschen, der einzig die hohe Herzensart im Sinne hat, noch feine Unreinheiten übrig, als wie Erwägungen über Verwandte, Erwägungen über Länder und solche Erwägungen, die mit dem Wunsch, nicht missachtet zu werden, zusammenhängen.

Bisher hat er sein Herz gereinigt und erhellt, und das hat schon wunderbare Folgen für ihn gezeitigt, aber sein Herz ist der Vielfalt noch zugeneigt, er ruht noch nicht in sich selbst. Wer aber auf den Herzensfrieden aus ist, der wird von der Vielfalt zurücktreten, so gut es die Verhältnisse erlauben, und ohne jemandem wehzutun. Und der vom Erwachten Belehrte übt sich in dem Gedanken, dass Gefühle und Wünsche aus den Trieben aufsteigen und wieder vergehen, dass da gar kein Ich ist, das verletzt werden könnte, sondern nur ein Automatismus von sich ständig wandelnden Faktoren.

Weiter heißt es:

Sind auch diese Erwägungen aufgehoben, so bleiben nur noch Erwägungen über die Lehre übrig.

Er holt sich die Lehre und Einsichten aus der Lehre heran, um gegen üble Gedanken anzugehen und diese auszuroden. Und so kommt es, dass „derselbe Mensch“, der vor diesem ganzen Bemühen voll von weltlichen Erwägungen mittlerer und grober Art war und kaum lehrgemäße Gedanken hatte, nun zu einem ganz anderen geworden ist, der sich der weltlichen Gedanken entwöhnt hat und auf dieser Stufe nur noch lehrgemäße Gedanken hat. Das Kriterium, das eines der Merkmale des Stromeingetretenen ist, dessen, der gesichert ist, das Ziel zu erreichen, ist auch bei ihm zu merken, nämlich dass er, wann immer er Lehrreden hört oder über Lehrzusammenhänge nachdenkt, innere Beglückung empfindet, weil er immer wieder sieht, dass er damit auf dem Felsgrund der Wirklichkeit steht, dass Zusammenhänge ihm immer mehr offenbar werden.

Es ist kein nach außen gerichtetes Denken mehr in die weltliche Vielfalt hinein, sondern innere Sammlung mit Sinnen und Erwägen über die Lehre. Insofern ist ein solcher Mensch schon weitgehend gesammelt, d.h. von der weltlichen Vielfalt abgezogen.

Weiter heißt es im Gleichnis vom Goldläutern:

Wenn auch diese feinen Unreinheiten völlig entfernt und geschwunden sind, dann bleibt nur noch der Goldsand übrig. Diesen schüttet der Goldschmied nun in einen Schmelztiegel und schmelzt ihn, schmelzt ihn zusammen, schmelzt ihn zu einem Stück.

Es kommt aber, ihr Mönche, die Zeit heran, wo das Herz erhoben, befriedet, gestillt, Einheit erlangt.

Hier ist nun nicht mehr vom Goldwäscher die Rede, sondern vom Goldschmied. Wenn das Gold von allen äußeren Verschlackungen, von allem Fremden befreit ist, dann kommt die Aufgabe des Goldschmieds, die einzelnen Körner zu einem Ganzen zusammenzuschmelzen. Und so wie aus den tausend kleinen Goldkörnchen, nachdem sie vom Goldschmied zusammengeschmolzen sind, eine große – wenn auch noch nicht ganz saubere, helle – Goldmasse geworden ist, also etwas ganz Neues, so ist der Übende mit diesem Erlebnis in ein neues Stadium der Läuterung eingetreten, wie es in A XI,2 heißt:

Wer beglückten Geistes ist, ihr Mönche, der braucht nicht anzustreben: „Möchten mir doch die Sinnesdränge des Körpers still werden"; gesetzmäßiger Zusammenhang ist es, dass aus geistiger Beglückung die Stillung der körperlichen Sinnesdränge hervorgeht.

Wenn die Sinnesdränge gestillt sind, braucht man nicht anzustreben: „Möchte innere Beseligung mich durchdringen": gesetzmäßiger Zusammenhang ist es, dass derjenige, dessen Sinnesdränge gestillt sind, von innerer Beseligung durchdrungen wird.

Von innerer Beseligung durchdrungen, ihr Mönche, braucht man nicht anzustreben: „Möchte doch das Herz sich einigen"; gesetzmäßiger Zusammenhang ist es, dass dem von innerer Beseligung Durchdrungenen das Herz sich einigt.

Ein solches Herz hat an sich selbst genug, ist ganz bei sich, eins mit sich, und das bedeutet das Schweigen der Sucht nach den tausendfältigen äußeren Dingen. Das Wohl des Nachinnen-Lebens, des seligen Herzensfriedens kann so stark werden, dass die sinnliche Wahrnehmung ganz fortfällt *(kāmasaññā nirujjhati – D 9),* der Mensch ist dann *sinnenlos und entrückt*, gewinnt den Zustand der Entrückungen *(jhāna).*

Unmittelbar nach dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen empfindet er den ununterbrochenen Andrang der wieder eintretenden tausendfältigen Sinneseindrücke und des dadurch bedingten Prasselhagels der Empfindungen als leibhaftigen Schmerz (S 48,40) und lebt von da an in der Sehnsucht, sich den geeinten, befreienden Zustand der Entrückung auf die Dauer zu erwerben. Durch solche Erfahrung höheren Wohls ist er nun darauf gerichtet, alles sinnliche Begehren endgültig aufzuheben.

Die programmierte Wohlserfahrungssuche ist nicht nach außen zerstreut und ausgebreitet

Wenn die Triebe berührt werden und das dadurch ausgelöste Gefühl immer wieder gekostet wird, dann ist der Geist erfüllt von Blendungsmeldungen: angenehm/unangenehm. Der fortgeschrittene Heilsgänger wird die Berührung nicht wiederholen. Er sagt sich: Da ist wieder ein Reiz ausgelöst, dem folge ich nicht. Statt der Berührung zu folgen, setzt er seine Vernunft ein im Erkennen: „Das sind die unheilsamen, leidvollen Dinge." Das Programm, der Berührung zu folgen, besteht, aber er hat sich aus rechter Anschauung und der Erfahrung höheren Wohls entschlossen: „Ich folge nicht der Neigung." Damit prägt er Bremsen in den Geist hinein, heilsame, gute

Veränderungen, die nun ihrerseits wieder zu einem Programm werden.

Und was heißt, Brüder, „die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen nicht zerstreut, nicht ausgebreitet“?

Nachdem, Brüder, ein Mönch mit dem Luger (dem Trieb im Auge) *eine Form gesehen, mit dem Lauscher* (dem Trieb im Ohr) *einen Ton gehört, mit dem Riecher* (dem Trieb in der Nase) *einen Duft gerochen, mit dem Schmecker* (dem Trieb in der Zunge) *einen Saft geschmeckt, mit dem Taster* (dem Trieb im Körper) *eine Tastung getastet, mit dem Denker* (dem Trieb im Gehirn) *ein Ding erfahren hat, dann geht die programmierte Wohlerfahrungsssuche den Formerscheinungen und Dingerscheinungen nicht nach, knüpft nicht an wohltuende Form- und Dingerscheinungen an, bindet sich nicht daran, wird von den Formerscheinungen und Dingerscheinungen nicht fesselverstrickt. Das heißt: „Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen nicht zerstreut, nicht ausgebreitet.“*

Der Luger im Auge ist berührt worden und hat Wohlgefühl erfahren, das in den Geist eingetragen ist, und der Denker, die programmierte Wohlerfahrungssuche, will sofort sagen: „Hin zu dem Angenehmen.“ Die vom Erwachten aufgenommene Weisheit und eigene Erfahrung aber sagt: „Ich habe ja schon herzunmittelbares Wohl als viel Besseres erfahren, ich will doch nicht wieder neuem Begehren, neuer Erregung und neuem Missmut verfallen.“ Wenn der noch triebbesetzte Geist meldet: „Das ist das Schöne“, korrigiert derselbe Geist diese Assoziation durch Weisheit: „Das ist wandelbar, ergreift man es, bleibt man an den Körper gebunden mit Geborenwerden, Altern und Sterben.“

Um den immer erneuten Angehungen zu entgehen, empfiehlt der Erwachte, dass der Geist, die programmierte Wohl-

erfahrungssuche, nicht nach außen zerstreut und ausgebreitet sein soll. Dieselbe Empfehlung unter anderem Namen ist die Zügelung der Sinnesdränge, wodurch der Geist nicht mehr den Sinnendingen folgt, weil er nicht verstört, gereizt wird und sich darum nicht an sie bindet und nicht von ihnen gefesselt wird.

Den Vorgang des inneren Entflammtwerdens durch Gefühle und Gedanken bis hin zu üblen Taten beim Fesselverstrickten vergleicht der Erwachte mit einem Grasbrand (S 14,12): Der Mensch soll schnell mit Händen und Füßen den Brand löschen. Der Erwachte sagt, dass einer, der bei einer Wahrnehmung nicht schnell weitere Gedanken und Absichten austilgt, zu einem Tun und Lassen, zu einem karmischen Säen kommt, aus dem für ihn und seine Umgebung Leiden hervorgeht.

Ein anderes Gleichnis: In den „Liedern der Mönche“ (Thag 125, 126) wird der Drang der Geist-Erfahrung, der programmierten Wohlerfahrungssuche, den Wahrnehmungen nachzugehen, mit einem ungebändigten Affen verglichen:

Ein Affe schlendert, schleicht herum
im fünftürigen Körperhaus (die 5 Sinne mit d. Sinnesdrängen).
Von Tür zu Türe steht er still
und pocht und rüttelt rau.

Der Affe, der Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche, will die Türen öffnen, die Sinnesdränge befriedigen. Aber ein Mönch, der die Sinnesdränge zügelt, sagt:

Halt ein, o Affe, bist gebannt.
Verhalt dich nicht wie früher mehr.
Mit Weisheit halt ich dich zurück,
du kommst mir, wahrlich, nimmer nah.

Der Affe, also die vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche, rüttelt an der Tür des Auges, Ohres usw., sucht sie gewaltsam zu öffnen. Sie möchte, dass das

Auge mit dem innewohnenden Luger die angenehme Form sieht, weil im triebgelenkten Geist die Eintragung enthalten ist: „Angenehme Form, schau hin.“ Er muss rütteln, denn Wahrheitsgegenwart ist auch im Geist, die nüchtern den Kampf mit dem Affen verfolgt und Vernunft einsetzt gegen den Wunsch, der Berührung zu folgen (*manasikāra* gegen *phassa)*. Wenn der Mönch die Sinnesdränge zügelt, vermindert er die durch Berührung entstehenden Gefühle und damit die Angehungen. Aber es sei wiederholt: Wann wird den Mönchen Zügelung der Sinnesdränge empfohlen? Nach der vollkommenen Einhaltung der Tugendregeln und der Erhellung des Herzens. Immer geht es darum, zunächst innerlich hell und glücklich zu werden, dann erst geht es um den Kampf der Zügelung der Sinnesdränge, der Begehrensminderung.

In M 1 wird dem gewöhnlichen Menschen, der die Wahrnehmungen naiv aufsaugt, sich über sie freut, mit Besitzanspruch an sie gefesselt ist, der strebende Heilsgänger gegenübergestellt, der die Existenz als Leidensumlauf so tief begriffen hat und davon so erschreckt ist, dass er mit allen Kräften und fast kontinuierlich *die unvergleichliche Sicherheit zu erringen trachtet*. Er hat verstanden und bei sich selber erfahren, dass *alle Dinge ungeeignet sind, sie zu lieben und festzuhalten*, weil sie bald wieder vergehen und darum Schmerzen bringen. Er ist sich bewusst, dass alles Erlebte nur der Entwurf des eigenen Herzens und Wirkens ist, also Eingebildetes, Imaginiertes, Angewöhntes, und es darum keine reale, objektive, gegenüberstehende Welt gibt, die es zu erwerben, zu erobern gälte, sondern nur Bilder des eigenen Herzens.

Wer die Sinneseindrücke nicht genießt, nicht in der Welt sinnlicher Eindrücke lebt, sondern die Aufmerksamkeit auf inneres Wohl gerichtet hält, der erlebt in der Erfahrung der Entrückungen: Ich und Welt sind nicht objektiv vorhanden. Nicht weil es eine Welt und ein Ich gibt, darum erlebt ein Ich die Welt, sondern weil dem Begehrenden Wahrnehmung von einem Ich in der Welt aufkommt, darum wird behauptet: „Ein Ich ist in der Welt.“ Welt besteht nur durch Gier und

Hass und von ihm ausgehendes Wirken, und ohne Gier und Hass ist nicht Welt. Der Grad von Gier und Hass im Herzen bestimmt das Wirken und damit die Welt. Ist das Begehren nach sinnlicher Wahrnehmung aufgehoben, sind Ich und Welt verschwunden. Das Begehren ist auf eingebildete Objekte gerichtet, darum soll zuerst das Begehren zurückgenommen werden, das der Erwachte mit Lianen vergleicht, Schlingwurzeln, die aus dem Begehren, der vermeintlichen Ichheit, in die vermeintliche Welt hineingehen. Wer sie zurücknimmt, erlebt das Wunderbare, dass dann kein Innen und kein Außen mehr ist. Darum rät der Erwachte (M 1), dass der kämpfende Mönch die ausgebreitete Geist-Erfahrung, die programmierte Wohlerfahrungssuche, zurückhalten soll, damit er die Dinge kennenlerne. So geschieht das Zurückhalten von dem Außen: *Die programmierte Wohlerfahrungssuche geht den Formen nicht nach, knüpft nicht an Wohltuendes an, bindet sich nicht daran, wird nicht daran gefesselt.* Die Haltung des Heilsgängers bei sinnlichen Eindrücken ist: Vorsicht, sich nicht hineinvernesteln, die rechte Anschauung festhalten, darüberstehen, auf Abstand betrachten (M 1):

Wer aber als kämpfender Mönch das Ziel vor Augen hat, die unvergleichliche Sicherheit zu erringen, der betrachtet Festes – Flüssiges – Temperatur – Luft – unbefangen, mit innerem Abstand als durch (eingebildete) *Festigkeit – Flüssigkeit – Temperatur – Luft bedingt.*

Hat er aber Festes – Flüssiges – Temperatur – Luft unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch (eingebildete) *Festigkeit - Flüssigkeit – Temperatur – Luft bedingt, dann soll er nicht „Festes“ – „Flüssiges“ – „Temperatur“ – „Luft“ denken, soll nicht an Festes – Flüssiges – Temperatur – Luft denken, soll nicht von Festem - Flüssigem – Temperatur – Luft ausgehen, soll nicht für sich selbst bei Festem – Flüssigem – Temperatur – Luft Befriedigung suchen. Und warum nicht? Damit er es kennenlerne.*

Wer so vorgeht, die Sinneseindrücke auf sich beruhen lässt, sie nüchtern registriert ohne Stellungnahme, der merkt: „Die Dinge sind nicht objektiv da, sie sind ein Traum, entworfen aus den Qualitäten der Psyche.“ Wir können die Dinge in ihrer wahren Beschaffenheit nicht durchdringen, wenn wir uns mit ihnen beschäftigen. Dann unterhalten und befestigen wir nur die Verstrickungen, den Traum. Erst durch Zurückhaltung und Loslassen merken wir, dass die Dinge nur da sind durch bisheriges Festhalten an ihnen. Solange der Mensch von Trieben durchsetzt ist, drängt ihm jede sinnliche Wahrnehmung das täuschende Gefühlsurteil der Triebe auf. Darum empfiehlt der Erwachte dem erkennenden, aber noch befangenen Heilsgänger, sich um Zurückhaltung allen sinnlichen Erlebnissen gegenüber zu bemühen, nicht mehr wie der normale Mensch naiv und lustsuchend sich in der Welt umzuschauen, um von den Trieben getrieben zu genießen, sondern sich zurückzuhalten, sich um Distanz zu den Eindrücken zu bemühen und sich gegenwärtig zu halten, was er über den Trug der Wahrnehmung bereits eingesehen hat.

Ein so weit fortgeschrittener Heilskämpfer lebt meistens zurückgezogen im Orden, fern von vielen weltlichen Angehungen. Und hat er weltliche Begegnungen auf dem Almosengang oder sonstwo, so ist er darauf bedacht, nicht die Begierden zu wecken, nicht von der durch sie hervorgerufenen täuschenden Blendung wieder eingefangen zu werden, nicht dem Anschein einer objektiv bestehenden Welt zu erliegen. Er verknüpft sich nicht mit den sinnlich reizenden Gedächtnisinhalten, denkt nicht um sie herum, knüpft nicht Verbindungen an, die er als leidbringend durchschaut hat. Auch 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, dass sie von „außen“ hereinnehmen wollen. Darum hält er den Körper, in dem die Sinnesdränge wie wilde Tiere lungern, zurück, beschränkt die Wahrnehmungen auf das Notwendigste. Das Nichtnotwendige,

Gefährliche und Schädliche erkennt der Übende daran, dass die Begehrlichkeit gereizt wird, so dass sinnliche Wohl- oder Wehgefühle entstehen.

Durch die Zügelung des Geistes, der programmierten Wohlerfahrungssuche, ist der Affe gebändigt, die Sinnesdränge melden nur noch schwaches Gefühl, das den Geist nicht mehr reizt. Die Welt ist fern für ihn. Wenn diese Übung ganz gelingt, der Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche, den Sinnendingen nicht mehr nachgeht, dann wird die Herzenseinigung erfahren.

Auf inneres Wohl gestützt

Wenn die Geist-Erfahrung, die programmierte Wohlerfahrungssuche, nicht mehr nach außen zerstreut und ausgebreitet ist, wie ist dann der Zustand eines solchen Menschen? In M 140 und 43 wird gesprochen von der von den fünf Sinnesdrängen befreiten, abgelösten, gereinigten, geläuterten Geist-Erfahrung, der geläuterten programmierten Wohlerfahrungssuche. Die frühere automatische Wohlsuche bei Formen, Tönen usw. ist abgetan. Sie ruht jetzt bei dem herzunmittelbaren Wohl. Dem Affen brauchen nicht mehr die Türen zugehalten werden, der Affe, der Denker, die programmierte Wohlerfahrungssuche, ist gebändigt. Alles früher dem Körper innewohnende Begehren und Hassen, alle Anziehungen und Abstoßungen in Bezug auf die Sinnendinge sind aus dem Körper entfernt. Ein solcher lebt nicht nur momentan *abgelöst von sinnlichen Begehrungen, abgelöst von heillosen Gedanken und Gesinnungen,* sondern er ist in seinem ganzen Wesen vollkommen allen Begierden und unheilsamen Dingen entfremdet. Er ist reinen Herzens, ohne Verlangen nach Sinnendingen, und darum ist auch die Geist-Erfahrung, die programmierte Wohlerfahrungssuche, geläutert, gereinigt, braucht nicht mehr von weltlichen Dingen abgehalten zu werden, denn sie ist auf nichts Weltliches mehr gerichtet.

Um uns Weltgebundenen eine Ahnung von der Erfahrungsweise eines so weit gediehenen, entwelteten Mönches zu vermitteln, hat der Erwachte in M 77, D 2 u.a. skizzenhaft angedeutet, wie das Erleben der so Gereinigten ist:

Er erkennt nun: „Dies ist mein Körper, formhaft, aus den vier Gewordenheiten bestehend, von Vater und Mutter gezeugt, aus Speise und Trank aufgehäuft, dem Vergehen, dem Untergang, dem Zerfall, der Auflösung, der Zerstörung unterworfen; das hingegen ist die programmierte Wohlerfahrungssuche, hierauf (noch) gestützt, hieran gebunden."

Gleichwie etwa, wenn da ein Juwel wäre, ein Edelstein, schön, kostbar, achtfach fein geschliffen, durchsichtig, rein, mit allen guten Eigenschaften ausgestattet, und ein Faden wäre daran befestigt, ein blauer oder ein gelber, ein roter oder ein weißer, ein grauer Faden; den hätte ein scharfsichtiger Mann um seinen Unterarm geschlungen und betrachtete ihn: „Das ist ein Juwel, ein Edelstein, schön, kostbar, achtfach fein geschliffen, durchsichtig, rein, mit allen guten Eigenschaften ausgestattet. Und ein Faden ist daran befestigt, ein blauer oder gelber, ein roter oder weißer, ein grauer Faden."

Hier wird also die geläuterte programmierte Wohlerfahrungssuche verglichen mit einem kostbaren Juwel, an dem ein Faden – wir würden sagen: Armband – befestigt ist. Ein Mann hat dieses Juwel am Arm – der Arm gilt für den Körper – und betrachtet nun das Ganze: den Arm und das Juwel am Armband.

Ebenso nun auch erkennt ein Mönch: „Dies ist mein Körper, formhaft, aus den vier Gewordenheiten bestehend, von Vater und Mutter gezeugt, aus Speise und Trank aufgehäuft, dem Vergehen, dem Untergang, dem Zerfall, der Auflösung, der Zerstörung unterworfen; das hingegen ist die programmierte Wohlerfahrungssuche, hierauf (noch) gestützt, hieran gebunden."

In dieser Betrachtung sieht der Mönch, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche an den Körper ebenso gebunden ist, wie ein Edelstein mit einem Faden an das Handgelenk eines Mannes gebunden ist. Der unbelehrte Mensch, dessen Fleischleib von der Sinnlichkeit durchsetzt und durchdrungen wird wie ein im Wasser liegendes Holzscheit vom Wasser, kann die Zweiheit von Körper und Geist-Erfahrung, der programmierten Wohlerfahrungssuche, nicht erlebend erkennen, selbst wenn er vom Erwachten über das Wesen der Erfahrung belehrt ist. Der von der Sinnensucht Befreite dagegen blickt völlig teilnahmslos auf den groben Fleischleib – im Gleichnis der Arm des Mannes –, der von den Eltern gezeugt, durch grobstoffliche Nahrung erhalten wird, zum Untergang sich entwickelt und bald zerstört und zerfallen sein wird. Er hat keine Beziehung mehr zu ihm, und darum wird er für ihn transparent. Außer dem toten Körper sieht der so geläuterte Mönch die strahlend gewordene programmierte Wohlerfahrungssuche – das klar durchsichtige Juwel –, die auf höheres Wohl als das Sinnenwohl aus ist.

Wenn die gereinigte Geist-Erfahrung, die hervorgeht aus dem gereinigten Geist und dieser aus dem von allen groben und mittleren Trieben gereinigten Herzen, beim Tod des Körpers diesen verlässt – im Gleichnis: das Band am Arm, am Handgelenk, abgetrennt wird – dann wird die programmierte Wohlerfahrungssuche mit dem Wollenskörper und der Formvorstellung *(nāma-rūpa)* nicht mehr irgendwo zu Menschen oder sinnlichen Göttern einkehren, um dort wieder Gestalt anzunehmen, denn sie hat sich von allen groben und mittleren Formvorstellungen gereinigt und kann nur oberhalb der Sinnenwelt-Erfahrung wiedergeboren werden.

Welcher Art ist nun das Wohl und Wehe, das die programmierte Wohlerfahrungssuche eines so Geläuterten noch sucht oder flieht? Ein so weit Fortgeschrittener kann die ersten drei weltlosen Entrückungen nicht nur gelegentlich, sondern jederzeit nach Wunsch und Willen gewinnen. Diesem über-

weltlichen Wohl geht nun die programmierte Wohlerfahrungssuche nach und empfindet dessen Aufhören als Wehe.

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

Heinrich Seuse, ein Zeitgenosse *Ekkeharts* und *Ruisbroecks,* schreibt:
Es war des ewigen Lebens eine ausbrechende Süßigkeit nach gegenwärtiger ruhiger Empfindlichkeit. Ist das nicht Himmelreich, so weiß ich nicht, was Himmelreich ist... Die Kräfte seiner Seele waren erfüllet des süßen Himmelsgeschmacks...Dieser himmlische Geschmack blieb ihm danach viele Zeit...gab ihm eine himmlische Sehnung...Begierde nach Gott.

Und *Ruisbroeck* jubelt:

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

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

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

Aus Gott ist mein Ursprung, in ihm will ich bleiben.
Dort ist meine Heimat, mein ewiges Leben.....

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

In unserer Lehrrede erklärt der ehrwürdige Mahākaccāno die Aussage des Erwachten:

Und was heißt, Brüder: „Das Herz ist innen eingewöhnt/stützt sich auf inneres Wohl"? 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. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl der aus innerer Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit nach, knüpft an das Wohl der aus innerer Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit an, bindet sich daran, wird von dem Wohl der aus innerer Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen eingewöhnt/stützt sich auf inneres Wohl."

Weiter sodann, ihr Brüder, nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt der Mönch in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung. Und so tritt die von Denken und Sinnen befreite in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl der von

Denken und Sinnen befreiten, in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit nach, knüpft an das Wohl der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit an, bindet sich daran, wird von dem Wohl der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen eingewöhnt / stützt sich auf inneres Wohl."

Weiter sodann, ihr Brüder, mit der Beruhigung auch des Entzückens lebt der Mönch oberhalb und außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe in Gleichmut klar und bewusst 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 Entrückung und verweilt in ihr. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl des Gleichmuts nach, knüpft an das Wohl des Gleichmuts an, bindet sich daran, wird von dem Wohl des Gleichmuts fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen eingewöhnt / stützt sich auf inneres Wohl."

Weiter sodann, ihr Brüder, nachdem der Mönch über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit völlig gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl der bewussten Gleichmutsreine nach, knüpft an das Wohl der bewussten Gleichmutsreine an, bindet sich daran, wird von dem Wohl der bewussten Gleichmutsreine fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen eingewöhnt / stützt sich auf inneres Wohl."

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 von allem Außen abgezogen. Dadurch tritt auch die Wahrnehmung vom eigenen Körper zurück, und es wird mit der Beruhigung des Körpers ein so großes überweltliches Wohl erfahren, dass Ich und Welt vergessen sind. Der Mensch blickt nicht mehr durch die Augen nach außen, horcht nicht mehr durch die Ohren nach außen, sondern tritt über alle sinnliche Wahrnehmung hinaus, weil er der inneren Seligkeit ganz hingegeben ist. Durch das Aufbrechen des inneren Glücksgefühls steht die fünffache sinnliche Wahrnehmung für eine Zeitlang still: der Übende ist der gesamten Ich- und Weltwahrnehmung entrückt. Dieser Fortfall von Ich und Umwelt, das Übersteigen des sinnlichen Erlebens, das ist die eigentliche Entrückung. Von diesem Vorgang heißt es (M 118):

Wenn der Geist verzückt ist, werden die Sinnesdränge des Körpers gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl; von Wohl durchtränkt, wird das Herz geeint.

Herzenseinigung, d.h. Aufhören des Süchtens nach außen, bedeutet zugleich den Fortfall der Wahrnehmung von Ich und Welt. Das ununterbrochene Lugen durch die Augen nach außen, das Lauschen durch die Ohren, das Riechen durch die Nase usw. – all dieses Süchten kommt zur Ruhe. Die Berührungen des Wollenskörpers mit den Formen, Tönen usw., die die Erfahrungen auslösen, finden nicht statt. Auch die vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche steht still. Während man im Schlaf aus großer Müdigkeit von der sinnlichen Wahrnehmung zurücktritt, bei Ohnmachten, Koma usw. aus krankhaftem Versagen oder aus großen Schmerzen die sinnliche Wahrnehmung aufhört, so ist bei den Entrückungen umgekehrt ein inneres Wohl, das alles mit den Sinnen und

dem Denken nur irgendwie erreichbare Wohl unendlich übersteigt, der Grund für das Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung.

Durch die Erhöhung der Grundbefindlichkeit und auch von der Entrückung zurückgekehrt, weiß der Erleber der weltlosen Entrückung nun um ein ganz anderes „Sein“, wie es der Erwachte in D 9 schildert:

Dem geht die frühere Wahrnehmung aus Sinnensucht-Wahrnehmung von Sinnesobjekten (kāma-saññā) unter, und eine aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheitswahrnehmung (sukhuma sacca-saññā) geht zu dieser Zeit auf. Aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheit nimmt er zu dieser Zeit war. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Die Entrückung, solange sie währt, ist nur eine einzige stille Wahrnehmung – *sukhuma sacca-saññā.* Diese Wahrnehmung ist durch kein Berührungs-Gefühl entstanden, sondern ist bedingt durch die Verfassung des Herzens, z.B. bei der ersten Entrückung, wenn der Mönch fern von der Sinnensucht in innerer Helligkeit ist, fern von unheilsamen Dingen. Bei Wiedereintritt von sinnlicher Wahrnehmung geht die programmierte Wohlerfahrungssuche diesem zuvor erlebten Wohl nach, knüpft daran an, bindet sich daran. Und diese Bindung empfiehlt der Erwachte, wenn er z.B. dem Erfahrer weltloser Entrückungen, wenn er aus diesen zur sinnlichen Wahrnehmung zurückkommt, rät (M 39, M 119 u.a.), den Körper mit der Beglückung und Seligkeit, mit der Beruhigung des Entzückens und mit Gleichmut zu durchdringen. Indem dieses überwältigende Wohl, das die Entrückungen einleitet, in den Körper einzieht, verdrängt und vertilgt es aus ihm die letzten Reste verborgener Neigungen nach sinnlichem Wohl. Darum empfiehlt der Erwachte: Erst die weltlosen Entrückungen anstreben, sie auskosten, den Körper ganz und gar damit durchtränken.

Wenn in der vierten Entrückung die sinnliche Wahrnehmung fortfällt, dann verweilt der Erfahrer 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 Ein- und Ausatmung aufhört. (A IX,31, D 33 IX)

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.

Wenn der so weit fortgeschrittene Heilsgänger über den erworbenen Gleichmut nicht erfreut ist, ihn nicht begrüßt, sich nicht auf ihn stützt, dann ist die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht daran gebunden. Wenn aber der Erfahrer der weltlosen Entrückung, wie es in M 106 heißt, *über diesen Gleichmut erfreut ist, ihn begrüßt, sich auf ihn stützt, dann ist die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden. Das ist Ergreifen. Mit Ergreifen wird der Mönch nicht alle Triebe aufheben (na parinibbāyi).*

Wenn der unvorstellbare Friede dieses Zustands von dem Trieb nach Ruhe und Frieden positiv bewertet und damit ergriffen wird – etwa in dem Gedanken: *Das ist die Ruhe, das ist der Friede* – so bleibt der Übende mit diesem erhabenen Zustand lange Zeiten hindurch verbunden, die programmierte Wohlerfahrungssuche ist von diesem Zustand fesselverstrickt. Irgendwann aber kommen latente Triebe nach Form oder nach sinnlicher Wahrnehmung wieder auf, und das Wesen sinkt, irgendwann doch wieder dem sinnlichen Genuss sich hingebend, abwärts.

Die Entrückungen sind unerlässlich auf dem Weg zum Heil, da ihrem Wohl gegenüber alles sinnliche Wohl verblasst. Der Erwachte vergleicht in anderen Reden (M 57, M 16) den seligen Zustand der Entrückungen, durch welchen die Herzenseinigung immer mehr vertieft und gereinigt wird, mit der Entwicklung eines jungen Vogels im bebrüteten Ei.

Nachdem der Übende sich zur Gleichmutsreine entwickelt hat, zur Vollendung des *samādhi,* da beginnt für den belehrten Heilsgänger, der die Entrückungen nicht als höchstes Ziel ansieht, dessen programmierte Wohlerfahrungssuche nicht dem Wohl der Entrückungen folgt, der Durchbruch des Kükens durch die Eischale. So wie das Küken erst nach dem Durchbruch das Empfinden hat, richtig zu leben, so auch beginnt nun ein Erleben völlig anderer Art. Es führt zu dem endgültigen Loslassen der letzten Leidensmöglichkeiten, der letzten Endlichkeiten und Wandelbarkeiten und ermöglicht dadurch das vollkommene Heil.

Auf inneres Wohl nicht gestützt

Der in weltlosen Entrückungen Lebende ist von allem Begehren nach Sinnendingen frei. Er lebt vorwiegend in einem unbeschreiblichen Herzensfrieden, der aber auch immer mal wieder vergeht. Nun soll er sich auch auf diesen noch wandelbaren Herzensfrieden nicht mehr stützen, dann wird er unerschütterlich. Dazu sind nur Erwachte oder von Erwachten belehrte Heilsgänger fähig, nicht die Erfahrer weltloser Entrückungen im Hinduismus und in der christlichen Mystik. Alle fünf Zusammenhäufungen als unbeständig und leidvoll zu durchschauen, auch das höchste innere Wohl, lehrt nur der Erwachte.

Und was heißt, Brüder: „Das Herz ist innen nicht eingewöhnt / stützt sich nicht auf inneres Wohl“?

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. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl der aus innerer Abge-

schiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit nicht nach, knüpft an das Wohl der aus innerer Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit nicht an, bindet sich nicht daran, wird von dem Wohl der aus innerer Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit nicht fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen nicht eingewöhnt/stützt sich nicht auf inneres Wohl.“

Weiter sodann, ihr Brüder, nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt der Mönch 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. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl der von Denken und Sinnen befreiten, in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit nicht nach, knüpft an das Wohl der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit nicht an, bindet sich nicht daran, wird von dem Wohl der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit nicht fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen nicht eingewöhnt/stützt sich nicht auf inneres Wohl.“

Weiter sodann, ihr Brüder, mit der Beruhigung auch des Entzückens lebt der Mönch oberhalb und außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe gleichmütig, wahrheitsgegenwärtig, klar bewusst in einem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem im Gleichmut klarbewusst Verweilenden ist wohl.“ – Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückung und verweilt in ihr. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl des Gleichmuts nicht nach, knüpft an das Wohl des Gleichmuts nicht an, bindet sich nicht da-

ran, wird von dem Wohl des Gleichmuts nicht fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen nicht eingewöhnt / stützt sich nicht auf inneres Wohl.“

Weiter sodann, ihr Brüder, nachdem der Mönch 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 wahrheitsgegenwärtigen Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr. Dessen programmierte Wohlerfahrungssuche folgt dem Wohl der wahrheitsgegenwärtigen Gleichmutsreine nicht nach, knüpft an das Wohl der wahrheitsgegenwärtigen Gleichmutsreine nicht an, bindet sich nicht daran, wird von dem Wohl der wahrheitsgegenwärtigen Gleichmutsreine nicht fesselverstrickt. Das bedeutet: „Das Herz ist innen nicht eingewöhnt / stützt sich nicht auf inneres Wohl.“

Der Erwachte empfiehlt den Mönchen immer wieder, die weltlosen Entrückungen anzustreben, aber nur als Mittel zum Zweck, als Durchgangsstufe, um vom Ergreifen der Sinnendinge frei zu werden und weiter zu streben bis zum Nibbāna. Die weltlosen Entrückungen sind das Tor zur Freiheit, es ist ein seliges Muss, um durch das Tor nach oben hinaus zu gehen, aber die weltlosen Entrückungen sind noch nicht die Freiheit, sind noch veränderlich, wandelbar, noch nicht ewig. Sie sind ein Urlaub von Māro, dem Gesetz der Wandelbarkeit, aber er, Māro, kommt wieder. Die weltlosen Entrückungen sind eine Sprosse auf meiner Leiter zum Nibbāna. Ich habe sie zu ergreifen, um sie dann zu lassen, wie es auch in M 66 heißt:

Die weltlosen Entrückungen habt ihr zu pflegen und zu mehren und sie dann als unzulänglich zu erkennen und zu lassen.

In M 118 beschreibt der Erwachte die Haltung des belehrten Heilsgängers, dessen programmierte Wohlerfahrungssuche dem Wohl der Entrückungen nicht nachgeht:

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

Ein solcher Mönch gerät also auch in diesen reinsten Herzenszuständen nicht *„in die Gewalt des Herzens“,* sondern behält auch bei dieser unvorstellbar reinen Wahrnehmung die Herrschaft über das gestillte Herz.

Beide Wahrnehmungsweisen: das Vielfaltsleben, unsere gewohnte Erlebensweise, wie auch das Entrückungsleben bestehen aus den Zusammenhäufungen und bestehen durch die Zusammenhäufungen. Diese werden aber mit zunehmender Abwendung vom Begegnungsleben immer weniger aufdringlich, und in den Entrückungen selber steht das rasende Schwungrad der programmierten Wohlerfahrungssuche still. Das Erlebnis von Form – von Ich-Form und Umwelt-Form, die erste der fünf Zusammenhäufungen – fällt fort, und nur ein seliges Gefühl (zweite Zusammenhäufung), ein überweltlicher Friede wird wahrgenommen (3. Zusammenhäufung), ohne dass sich daraus während dieses seligen Friedens irgendeine Aktivität (vierte und fünfte Zusammenhäufung) ergibt.

Die Hauptbeschäftigung der zu dem Wohl der Entrückungen Fähigen und vom Erwachten belehrten Mönche besteht darin, dass sie, zurückgekehrt von dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen, bei sich selbst Entstehen und Vergehen der fünf Zusammenhäufungen beobachten und verfolgen. Sie blicken auf ihr bisheriges „Leben“ als auf eine Krankheit, als die es der Erwachte ja auch bezeichnet (M 75), und sie betreiben nun

mit größter Intensität ihre weitere Läuterung zur Befreiung von den letzten Resten des Ergreifens auch stillster Wahrnehmungen. Es geht bei einem schon so weit Emporgelangten nicht mehr um „gut“ werden und „gut“ sein – es geht um das endgültige Zurücktreten von den Wahnszenen. – In M 64 sagt der Erwachte, was ein Heilsgänger, also ein vom Erwachten Belehrter, wenn er aus einer weltlosen Entrückung wieder „zu sich“ kommt, dann denkt und tut:

Und was da noch zur Form gehört, zum Gefühl gehört, zur Wahrnehmung gehört, zur Aktivität gehört, zur programmierten 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, 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 allem Ergreifen und Ergriffenen, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung.“*

Erschütterung infolge von Ergreifen [224] der fünf Zusammenhäufungen

Was aber ist, ihr Brüder, Erschütterung infolge von Ergreifen? Der unbelehrte gewöhnliche Mensch hat keinen Blick für den Heilsstand. Er kennt nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaf-

[224] K.E.Neumann übersetzt hier: *„ohne anzuhangen erschüttert“* und folgt damit der Pāli Text Society-Ausgabe *an-upādā paritassanā.* Doch handelt es sich hier eindeutig um einen Überlieferungsfehler in dieser Lehrrede. Denn in S 22,7 ist derselbe Text richtig wiedergegeben: *upādā paritassanā, Erschütterung durch Ergreifen.*

ten des Heils. Er hat keinen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen, kennt nicht die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen und ist unerfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen. Er betrachtet die Form als das Selbst oder das Selbst als Form besitzend oder Form als im Selbst enthalten oder das Selbst als in Form enthalten. Nun wandelt sich die Form, verändert sich. Wie die Form sich wandelt, verändert, da 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.

Das Gefühl, die Wahrnehmung, die Aktivität, die programmierte Wohlerfahrungssuche betrachtet er als das Selbst oder das Selbst als Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche besitzend oder Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche als im Selbst enthalten oder das Selbst als in Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche enthalten. Nun wandeln sich Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, verändern sich. Wie Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche sich wandeln, verändern, da dreht sich die programmierte Wohlerfahrungssuche um den Wandel von Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche herum. Aus dem Herumdrehen um den Wandel von Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche gehen Erschütterungen hervor, wühlen das Herz auf. Weil das Gemüt aufgewühlt und bewegt ist, kom-

men Kummer und Sehnsucht auf. So ist Erschütterung infolge von Ergreifen.

Zu der Gruppe der *unbelehrten, gewöhnlichen Menschen* zählen nicht nur alle weltlich, geistlich und religiös nicht gebildeten Menschen, sondern auch alle weltlich, geistlich und religiös gebildeten Menschen, mit Ausnahme nur jener einzigartigen Bildung, die unter den Buddhisten nur der *belehrte Heilsgänger* durch den Buddha erfahren hat, wodurch er den Ausgang aus dem Samsāra begriffen hat, so dass er nun darauf zustrebt. Damit ist er zum „Heilsgänger" *(ariya sāvako)* geworden.

Von dem „unbelehrten, gewöhnlichen Menschen" heißt es außerdem, dass er auch keinen Blick für den auf das Wahre ausgerichteten Menschen habe, nicht die Art des auf das Wahre ausgerichteten Menschen kenne und unerfahren in dessen Eigenschaften sei. – Dieser auf das Wahre ausgerichtete Mensch *(sappurisa)* ist der zu jener „einzigartigen Bildung" im eben genannten Sinne Gelangte. Nur dieser gilt als der *auf das Wahre ausgerichtete* Mensch. Warum?

Die Erwachten bezeichnen den Menschen als zur völligen Daseinsbeherrschung und Daseinsüberwindung, zur Erlangung der absoluten Freiheit im Nirvāna potentiell fähig. Der Mensch aber weiß nicht um diese Fähigkeit, wendet sie darum nicht an und bleibt darum dem Samsāra ausgeliefert. In dem Sinne sagt der Erwachte (M 96):

Die heilsfähige, weltüberlegene Eigenschaft, die der Mensch besitzt, lehre ich ihn kennen.

Wer durch den Erwachten diese Eigenschaft kennenlernt und sie dann als in seinem Besitz entdeckt und sie anwenden lernt, der kommt dadurch mit gesetzmäßiger Folgerichtigkeit auf den Weg zur vollkommenen Leidensüberwindung. Mit dieser Kenntnis und auf diesem Weg ist er der auf das Wahre, das Unvergängliche, ausgerichtete Mensch. Wer nun noch nicht ein solcher ist, der kann auch den auf das Wahre ausgerichteten Menschen nicht erkennen. Wenn er aber selbst die Ent-

wicklung vom „unbelehrten, gewöhnlichen Menschen“ zum auf das Wahre ausgerichteten Menschen durchlaufen hat, wenn er diesen Prozess und die daraus hervorgehende Willenswendung vollzogen hat, dann erkennt er auch bei anderen, ob sie bereits die Willenswendung vollzogen haben oder nicht.

Von den „unbelehrten, gewöhnlichen“ Menschen sagt der Erwachte, dass sie kein Wissen von dem wahren Heilsstand, von der Erlösung im Nibbāna haben und es darum auch nicht anstreben können. Sie haben entsprechend ihren latenten Neigungen im Lauf der Zeit in ihrem Geist die Vorstellung und die bewusste Neigung aufgebaut, ein Individuum, eine selbstständig denkende und handelnde Person zu sein, ein Ich, ein Selbst. In Wirklichkeit aber geht nur das Spiel der fünf Zusammenhäufungen vor sich, das den Eindruck eines „Ich bin in der Welt“ erweckt. Durch die Identifikation mit den dauernd veränderlichen fünf Zusammenhäufungen fühlt der Mensch „sich selbst“ veränderlich und gefährdet. Denn wenn ein Mensch die fünf Zusammenhäufungen als Ich ansieht, dann muss jede Verletzung der fünf Zusammenhäufungen „seine“ Verletzung sein. So entsteht und verfestigt sich die „Daseinsunsicherheit“, so werden Gemüt und Herz aufgewühlt, von den Wandlungen der fünf Zusammenhäufungen erschüttert.

Unter Gemüt wird der von Emotionen besetzte Geist, Teil des Herzens, der Gesamtheit der Triebe, verstanden. Der Geist hat sich an die Sicherheit eines Selbst gewöhnt, und wenn sich die fünf Zusammenhäufungen, die als Selbst angenommen werden, verändern, dann vermisst der Geist das Ausbleiben des gewohnten Wohls, der gewohnten Sicherheit. Der Geist, das Gemüt, das Herz wird bewegt, aufgewühlt von Trauer und Verzweiflung: „Das Wohltuende, Sichere habe ich nun nicht mehr.“ Ein Beispiel: Ein junger Mann hat ein Mädchen nach seinem Herzen kennengelernt. 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 –, dann entsteht dadurch Wehgefühl. Er wird enttäuscht, betroffen, lustlos und verstört – das ist Kummer auf Grund der aus Blendung stattgefundenen gedanklichen Gewöhnung an den Wohlzustand und auf Grund der Triebmehrung und der damit verbundenen Verletzbarkeit.

Ein weiteres Beispiel für die Verletzbarkeit oder Nichtverletzbarkeit durch Veränderlichkeit, in diesem Fall der Form:

Ein Mensch fällt von einem hohen Felsen. So weit kann einer gekommen sein, dass er dann fähig ist zu denken: „Jetzt ist Wahrnehmung von einem herunterfallenden Leib. Nur die Form wird zerschellen, sonst nichts.“ Wenn echte Christen sterben, dann bereiten sie sich vor in dem Gedanken: „Meine Seele geht zu Gott.“ Buddhisten denken ebenfalls an jenseitige himmlische Welten oder besinnen sich gar darauf, sich von den fünf Zusammenhäufungen zu lösen. In solchen Fällen dreht sich die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht um den Wandel der Form. Gemüt/Geist und Herz eines so Denkenden werden nicht aufgewühlt.

Wer aber den Körper, die zu sich gezählte Form, als geliebtes Ich ansieht, dem Körper ständig Delikatessen zuführt und als Wohl empfundene Berührungen des Körpers genießt, der kann diese nüchterne Haltung nicht einnehmen. Er ist entsetzt, wenn beim Sterben die Wahrnehmung von Welt blasser wird, wenn er immer weniger sieht und hört. Er hält sich krampfhaft „am Leben“ fest. Bei ihm dreht sich das Denken, die programmierte Wohlerfahrungssuche, um den Wandel der Form, um das Sterben des Körpers, das Nachlassen der Sinnesfunktionen herum, und Geist/Gemüt und Herz werden aufgewühlt.

Wenn Schmerz erfahren wird, können wir auf diesen Schmerz fassungslos reagieren oder ihn mit Fassung tragen. Mit Fassung bedeutet ja, mit einem bestimmten Gedanken oder einer bestimmten Haltung dem Schmerz begegnen. Zum Beispiel können wir denken: „Ja, das ist ein fast unerträglicher Schmerz. Aber er betrifft nur den Körper, betrifft nicht das Seelische oder Geistige.“ Wir sehen, dass nur ein Teil vom

Ganzen betroffen ist, und denken: „Ich will dafür sorgen, dass die Gesinnung nicht schlechter wird, denn ihre Qualität bestimmt das nächste Leben.“ Wer solche Gedanken nicht hat, dessen Gemüt/Herz wird aufgewühlt, geht unter in dem Schmerz, als gäbe es gar nichts anderes als den Schmerz. Wer sich dem Schmerz hemmungslos hingibt und in hemmungsloser Hingabe an den Schmerz stirbt, dessen Denken, dessen programmierte Wohlerfahrungssuche dreht sich um den Wandel der Form oder des Gefühls herum.

Die beste Übung geschieht bereits beim Wohlgefühl. Wer sich der Lust nicht hingibt, wird beim Schmerz nicht getroffen, nicht aufgewühlt. Die Lust reißt uns hinein, die schöne Seite der Existenz nimmt uns gefangen, und dann folgt zwangsläufig Erschütterung durch Durchkreuzung von Anliegen, wie sie der Erwachte in M 36 näher beschreibt:

Da entsteht einem unbelehrten gewöhnlichen 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 worden und ist durch das entstandene Wehgefühl das Herz aufgewühlt worden.

Ein extremes Beispiel: Ein Großindustrieller verliert durch die Intrigen seiner Konkurrenten oder durch eigene Fahrlässigkeit sein Vermögen und erschießt sich. Trotz des Verlustes seines gesamten Werkes 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 jenes sehr viel größere Vermögen und auf sein Ansehen als Industrieller gerichtet. Mit diesem Vermögen und diesem Ansehen in der Gesell-

schaft 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 und der Identifikation mit ihnen wurde der Verlust eines an sich zum Leben überflüssigen Vermögensteils für ihn unerträglich. Sein Leben war an dieses Verlangen der Triebe gefesselt, und darum musste durch das Nicht-mehr-Erlangen der Körper 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 – Ergreifen – verstärkt wurde, ihn „in den Tod getrieben".

Der unbelehrte Mensch weiß nicht, dass jede im 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 Ergreifen, Sich-Befriedigen 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 durch die Art und Weise der Befriedigungen entstanden, und je größer die Bedürftigkeit ist, um so größer ist die Verletzbarkeit, die Möglichkeit des Erschüttertwerdens. Darum sagt der Erwachte (M 1): *Befriedigung ist des Leidens Wurzel.*

Frei von Ergreifen nicht erschüttert

Was aber ist Unerschütterlichkeit infolge von Nichtergreifen? Der erfahrene Heilsgänger behält den Heilsstand im Blick. Er kennt das Wesen des Heils und ist

erfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat einen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen, kennt die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen und ist erfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen. Die Form betrachtet er nicht als das Selbst oder das Selbst als Form besitzend oder Form als im Selbst enthalten oder das Selbst als in Form enthalten. Nun wandelt sich die Form, verändert sich. Wie die Form sich wandelt, verändert, da dreht sich die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht um den Wandel von 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.

Das Gefühl, die Wahrnehmung, die Aktivität, die programmierte Wohlerfahrungssuche betrachtet er nicht als das Selbst oder das Selbst als Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche besitzend oder Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche als im Selbst enthalten oder das Selbst als in Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche enthalten. Nun wandeln sich Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, verändern sich. Wie Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche sich wandeln, verändern, da dreht sich die programmierte Wohlerfahrungssuche 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. Dann gibt es künftig keine Leidensentwicklung mehr, kein Geborenwerden, Altern und Sterben.

Einer, bei dem sich die programmierte Wohlerfahrungssuche z.B. nicht um den Wandel des Gefühls herumdreht, stellt ruhig fest: „Hungernde Triebe sind berührt worden. Da muss ja Gefühl aufkommen, muss eine so und so beschaffene Aktivität und programmierte Wohlerfahrungssuche aufkommen. Das sind automatische Abläufe: Getroffenwerden und darauf Reagierenmüssen. Da ist kein souveränes lenkendes Ich/Selbst."

Ein so Empfindender identifiziert sich mit keiner Erscheinung oder Nichterscheinung und ist darum ohne Ergreifen ganz unerschütterlich. Ob die Vorstellung „Unendlich ist der Raum" – „unendlich ist die Erfahrung" – „Nichtdasein" – ob „Grenzscheide möglicher Wahrnehmung" erfahren wird – nicht ist der Gedanke: „Ich habe erlebt", sondern das Wissen: „Vorstellungen, Zusammengesetztes ist aufgekommen, ist bedingt entstanden. Was an den fünf Zusammenhäufungen geschieht, geschieht nicht mir." Wer nichts ergreift, ist abgelöst. „In Weisheit ausgediehenes Herz führt zur völligen Freiheit."

Wie hoch erhabner Felsengrat
im Sturme unbeweglich steht,
so stehn im Tadel, stehn im Lob
die Weisen unerschüttert da. (Dh 81)

Wir können diesen Stand des Geheilten nicht verstehen, er ist unfassbar.

Abgelöst von der Daseinsader (bhava-netti) steht der Leib des Vollendeten da (D 1) – ohne Wollenskörper, ohne Anziehung und Abstoßung. Diese verborgenen Wurzeln aller Erscheinungen sind abgeschnitten, so wie die Krone einer Palme abgeschnitten ist und diese 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 eines Palmenbaumes abgeschnitten, dann gibt es keinen Austausch mehr, keine Ernährung, keinen Säftefluss mehr, keine Triebe nach „äußerem" oder „innerem" Erleben.

Die Wurzeln der Welt liegen in der Dunkelheit des Herzens. Die Reinigung des Herzens von dunkler Gesinnung bedeutet auch die Überwindung und Auflösung dieser „Welt".

In unserer Lehrrede sagt Mahākaccāno abschließend:

Den Inhalt der kurzen Darlegung, Brüder, die der Erhabene gegeben hat, ohne den Sinn ausführlich zu erklären, verstehe ich so im Einzelnen. Wenn es euch, Brüder, recht ist, so gehet hin und befragt den Erhabenen selbst hierüber. Wie es der Erhabene erklärt, wollet es behalten.

Da waren denn jene Mönche über des ehrwürdigen Mahākaccano Rede erfreut, erhoben sich befriedigt von ihren Sitzen und begaben sich dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßten den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, berichteten nun jene Mönche dem Erhabenen Wort um Wort die ganze Begegnung, die sie mit dem ehrwürdigen Mahākaccāno gehabt hatten: Da hat uns, o Herr, der ehrwürdige Mahākaccāno den Inhalt mit diesen Ausdrücken und Begriffen, mit diesen Erklärungen erläutert. –

Weise, ihr Mönche, ist Mahākaccāno, Mahākaccāno besitzt große Weisheit. Wenn ihr mich nach dem Sinn der kurzen Darlegung gefragt hättet, hätte ich es euch genauso erklärt, wie es von Mahākaccāno erklärt worden ist. Eben dies ist der Sinn, und so bewahrt ihn im Gedächtnis. –

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über die Worte des Erhabenen.

DIE DARLEGUNG ÜBER FRIEDEN SCHAFFENDES WIRKEN
139. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

K.E.Neumann übersetzt den Titel dieser Rede *arana-vibhanga-sutta* mit „Streitlosigkeit“, Kay Zumwinkel mit „Konfliktfreiheit“. *Arana* heißt Ruhe, Friede, Gemütsruhe, *rana* ohne das verneinende *a* bedeutet Kampf, Krieg, Gegeneinander.

Doch geht es in dieser Lehrrede nicht um das Vermeiden von Streit und Konflikten mit anderen. Darüber hat der Erwachte vielfältige Belehrungen gegeben, schon durch seine Weisung, nicht die Interessensphären anderer zu verletzen, die Tugendregeln einzuhalten, im Reden und Handeln verständnisvoll, teilnehmend, liebevoll miteinander umzugehen. In M 104 rät er, die Wurzeln des Streits, die Herzensbefleckungen, wie verderbte Habsucht, Abneigung bis Hass, Zorn, Feindseligkeit usw. zu überwinden. Ferner nennt der Erwachte in M 104, in der er auch Schlichtungsmöglichkeiten von Streitigkeiten aufzählt, sechs Verhaltensweisen der Mönche im Orden, die zu Streitlosigkeit und Eintracht führen:

Da verkehrt ein Mönch in Taten (1), in Worten (2) und Gedanken (3) liebevoll mit seinen Ordensbrüdern, sowohl in ihrer Gegenwart wie in ihrer Abwesenheit.

Wenn der Mönch Gaben empfängt, Ordensspenden, so teilt er sie nicht nach Belieben, sondern betrachtet sie als Gemeingut der tugendhaften Ordensbrüder (4).

Da hält ein Mönch gemeinsam mit den Ordensbrüdern, sowohl in ihrer Gegenwart wie in ihrer Abwesenheit, die Tugenden, wie sie die Heilsgänger wünschen, die da freimachen, zur Herzenseinigung führen und darum von den Erfahrenen gepriesen werden. Er hält sie lückenlos, unverfälscht, unverbogen, ungebrochen ein, ohne an ihnen zu hängen (5).

Der Mönch besitzt und bewahrt sich gemeinsam mit den Ordensbrüdern, sowohl in ihrer Gegenwart wie in ihrer Abwe-

senheit, jenes zur Aufhebung allen Leidens hinführende Heilsverständnis, das den danach Vorgehenden zur vollständigen Leidensversiegung bringt. (6)

Unvorstellbar ist es, dass ein Mensch, der das Heilsverständnis gegenwärtig hat (6. Eigenschaft), streiten kann. Wer gesehen hat, dass das sog. „konkrete Leben“ letztlich und ausschließlich auf die fünf Zusammenhäufungen zurückzuführen ist und auf deren Zusammenspiel, nach dem sie ständig zusammengehäuft werden, und dass kein Unterschied zwischen „seiner Perlenkette“ und der eines anderen besteht, der kann dem anderen nicht lange böse sein, kann sich nicht in langes Zanken und Streiten einlassen. Es kann zwar noch über ihn kommen, dass er wegen noch vorhandener Verletzbarkeit kurzfristig streitet, aber seine rechte Anschauung kann das nicht dulden; nach kurzer Zeit bremst sie, und sei es, dass der Streitende fluchtartig die Streitszene verlässt, weil er spürt, dass der Streit ein Verschütten des Zugangs zur Wahrheit ist.

In dieser Lehrrede (M 139) aber geht es nicht um Streit und Streitvermeidung, sondern der Erwachte nennt ein sechsfaches Wirken, das von innerer Unruhe und Friedlosigkeit fort zum inneren Frieden führt.

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: Wie Frieden zu erlangen ist, will ich euch aufzeigen. Das höret und achtet wohl auf meine Rede.

Man möge sich keinem sinnlichen Wohl hingeben, ihr Mönche, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, und auch

keiner Selbstqual sich hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden. Diese beiden Extreme hat der Vollendete vermieden und den mittleren Weg gefunden, auf dem man sehend und wissend wird, den Weg, der zur Ebbung der Triebe führt und zu einem Wissen, das über menschliche Grenzen hinausgeht, zur Erwachung, zur Triebversiegung führt.

Man möge Aburteilen kennen und Beurteilen kennen, und weil man Aburteilen und Beurteilen kennt, weder aburteilen noch beurteilen, nur die Wahrheit aufzeigen.

Man möge Wohlfindung kennen (sukhavinicchaya jaññā) und, weil man Wohlfindung kennt, innerem Wohlgefühl sich hingeben.

Man möge (über einen abwesenden Dritten) *nicht heimlich reden und* (einen Anwesenden) *vor anderen / öffentlich nicht bloßstellen.*

Man möge ohne Hast sprechen, nicht eilig.

Man möge an dem (gewohnten) *lokalen Dialekt nicht festhalten, sich nicht über den Sprachgebrauch in anderen Gegenden hinwegsetzen.*

Dies ist die Zusammenfassung der Darlegung über Frieden schaffendes Wirken.

1. Hingabe an Sinnendinge und Selbstqual ist leidvoll, der Erwachte hat den mittleren Weg gezeigt

Man möge sich keinem sinnlichen Wohl hingeben, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, und auch keiner Selbstqual sich hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden – das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden?

Sein Wohl in Sinnendingen suchen, im Geist sinnlichem Wohl nachgehen, dem niedrigen, gemeinen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, das ist ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual – ein falsches Vorgehen.

Sein Wohl nicht in Sinnendingen suchen, im Geist sinnlichem Wohl nicht nachgehen, dem niedrigen, gemeinen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, das ist kein leidvoller Zustand, nicht voll Schmerzen, Behinderung und Qual – ein rechtes Vorgehen.

Der Selbstqual sich hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, das ist ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual – ein falsches Vorgehen. Der Selbstqual sich nicht hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, das ist kein leidvoller Zustand, ist nicht voll Schmerzen, Behinderung und Qual – ein rechtes Vorgehen.

Man soll sich keinem sinnlichen Wohl hingeben, ihr Mönche, dem niedrigen, gemeinen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, und auch keiner Selbstqual sich hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden. Wurde das gesagt, so wurde es darum gesagt.

Diese beiden Extreme hat der Vollendete vermieden und den mittleren Weg gefunden, auf dem man sehend und wissend wird, den Weg, der zur Ebbung der Triebe, zu einem Wissen führt, das über menschliche Grenzen hinausgeht, zur Erwachung, zur Triebversiegung führt. Dies ist der heilende achtgliedrige Weg, nämlich:
Rechte Anschauung,
rechte Gemütsverfassung,

rechte Rede,
rechtes Handeln,
rechte Lebensführung,
rechtes Mühen,
rechte Wahrheitsgegenwart,
rechte Herzenseinigung.
Die beiden Extreme vermeidend, hat der Erwachte den Mittleren Weg aufgezeigt, auf dem man sehend und wissend wird, der zur Ebbung der Triebe, zu einem Wissen führt, das über menschliche Grenzen hinausgeht, zur Erwachung, zur Triebversiegung führt.

Was ist das Leiden bei der Hingabe an die Sinnendinge?

Der Erwachte bezeichnet *das sinnliche Wohl*, dem fast alle Menschen von Kind an nachjagen, als *niedrig, gewöhnlich, weltlich, nicht heilend, keinen Gewinn bringend.* Warum?
1. Das sinnliche Wohl, das aus dem Genuss der Formen, Töne, Düfte, Säfte, des Tastbaren und der Gedanken hervorgeht, ist abhängig und macht abhängig von äußeren Dingen und damit von der Welt. Die Sinnendinge aber kommen und gehen, entstehen und lösen sich auf, und zwar nicht nach Wunsch, sondern nach ihrem eigenen Gesetz; sie wandeln sich ununterbrochen, und wir können sie nicht festhalten, können nicht über sie verfügen: Sie sind wie Darlehen, die der Besitzer jederzeit zurückfordern kann. Insofern bringen sie keinen Gewinn. Die meisten Menschen jagen den unbeständigen, gewöhnlichen, weltlichen Sinnendingen hinterher, dem guten Essen, Sexualität, Musik-, Tanz- und Sportveranstaltungen usw., sind kurzfristig befriedigt, aber auch immer wieder enttäuscht, weil die Sinnendinge nicht das bieten, was die Menschen erwartet haben und woran sie sich gewöhnt haben.

2. Zum sinnlichen Wohl brauchen wir die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge und zum Tasten den Leib im Ganzen. Nur mittels dieses Leibes und seiner Sinnesorgane können die Dinge wahrgenommen, kann die Welt erlebt werden. So macht das Begierdenwohl abhängig vom Körper und schafft eine ununterbrochene Angst, den Leib zu verlieren. Der Wegfall des Leibes ist für den auf Sinnenwohl Angewiesenen das Ende seines gesamten Wohls. Darum muss er den Tod als Vernichtung auffassen. So ist das gewöhnliche weltliche Sinnenwohl für denjenigen, der von ihm abhängig ist, nicht beruhigend, besänftigend, heilend, sondern Unruhe schaffend und mit geheimer und offenbarer Angst verbunden.
3. Das sinnliche Wohl ist ein süchtiges Wohl, es ist, wie der Rausch eines Rauschsüchtigen, nur Scheinwohl. Die Grundlage ist immer ein mehr oder weniger starkes Mangelgefühl, ein unbefriedigtes Lechzen, ein süchtiges Fiebern und Dürsten nach diesen oder jenen sinnlichen Erlebnissen. Wenn dann diese Erlebnisse eintreten, so entsteht eine nur vorübergehende, nicht anhaltende Befriedigung, eine immer nur teilweise, nie volle Aufhebung der empfundenen Not, des empfundenen Mangels. Darum ist alle sinnliche Befriedigung nur ein Scheinwohl. D.h. die Wunden werden durch die Befriedigungen nicht geheilt, sondern werden größer. Die Süchtigkeit dessen, der das wirkliche Heil nicht kennt, nimmt immer mehr zu: Jeder Begehrensgedanke, jede Begehrensvorstellung ist ein Sandkörnchen mehr auf der Waagschale der Begehrlichkeit. So wie Salzwasser nie den Durst stillen kann, so kann die Befriedigung der Sinnesdränge nicht die Sinnensucht endgültig stillen und schon gar nicht von Sinnensucht befreien. Der Mensch schaukelt sich auf zu immer größerer Leidenschaftlichkeit, zu immer größerer Abhängigkeit. Die Heilslehrer sehen darum die gesamte Sinnenlust im weitesten Sinn als eine Suchtkrankheit an und die jeweiligen Begehrensobjekte als Rauschmittel. Weil die Befriedigung nur kurz andauert, darum drängt sich den Sinnensüchtigen immer wieder der Gedanke auf: „Das allein befriedigt, das muss ich jetzt wieder haben.“

Weil der Mensch bei vielen Sinnendingen im Akt der Berührung eine kurze entspannende Befriedigung der inneren Sucht empfindet, darum bewertet er die Befriedigung durch Genuss der Dinge so positiv und muss sie immer wieder anstreben.
4. Um der Begierden willen, die stets nach außen, auf die Menschen und die Welt gerichtet sind, gerät ein Mensch immer wieder in Konflikt mit den Mitwesen, weil diese oft dieselben Dinge und Menschen begehren. Aus dieser Konkurrenz und Rivalität entsteht der Hass. Hass ist durch die süchtige Begierde bedingt. Der Erwachte schildert (M 13), wie durch zunehmendes Begehren Spannungen, Hass entstehen, Misstrauen, Argwohn, Zorn Zwietracht, Streit immer mehr zunehmen in der Familie, im Beruf, unter Freunden, in der Nachbarschaft, zwischen Volksgruppen, Ideologien, Interessengruppen, Völkern – nur durch Sinnensucht bedingt, von Sinnensucht gereizt. Der Mensch kommt zu übler Gesinnung, üblen Worten und Taten. Er ist in diesem Leben dann ein Rücksichtsloser, ein Brutaler geworden. Und nach dem Tod kehrt dieser Triebkomplex zu seinesgleichen ein, wo Rücksichtslosigkeit und Brutalität herrschen – in untermenschlichen Bereichen – und wo auf ihn zurückfällt, was er an Verweigern und Entreißen gewirkt hat. Das ist das Leiden, in das die Sinnensucht den wohlsuchenden Menschen bringt, der sich ihr hingibt; und darum bezeichnet sie der Erwachte als *nicht heilend, keinen Gewinn bringend,* sondern als Verderben, Unheil, Leiden bringend.

Wer dies deutlich sieht, der kann dem sinnlichen Begehren nicht mehr ungehemmt nachgehen, er kommt zu dem Willen, sich von der Sinnensüchtigkeit nach und nach abzulösen.

Das Leiden bei der Hingabe an die Selbstqual

Der Gedanke liegt nahe: Da es der Körper ist, an dem sinnliches Begehren gespürt und erfüllt wird, so muss man diesem Körper Schmerz zufügen, damit er vom Begehren lässt. So wird in M 57 berichtet, dass in Indien manche Menschen das

Gelübde auf sich nehmen, zeitlebens sich wie ein Hund oder wie ein Rind oder ein anderes Tier zu verhalten, d.h. sich zusammenzukauern und nur vom Boden Nahrung zu sich nehmen, nicht zu sprechen und sich auch z.B. Hundedenken, Hundegemüt und Hundeverhalten oder Rinderdenken, Rindergemüt und Rinderverhalten in jeder Form anzueignen. Sie tun dies entgegen ihrer geistigen und ästhetischen Neigungen und auch des eigenen Stolzes, und gerade deshalb glauben sie, dass daraus himmlische Ernte hervorgehen müsse.

Der Erwachte aber erklärt diesen Menschen auf Befragen, dass sie, wenn sie darin fortfahren, auch genau zu dem Zustand ihrer lebenslänglich gepflegten Vorstellung kommen, nämlich Hunde oder Rinder werden.

Auch der Bodhisattva, der spätere Buddha, beschritt zunächst den Weg der herrschenden Lehre von der Selbstqual, der sich ihm als Pilger überall anbot. Einige Beispiele seiner Selbstqual seien hier angeführt:

Und ich raufte mir Haupt- und Barthaar aus, die Regel der Haar- und Bartausraufer befolgend, war ein Stetigsteher, verwarf Sitz und Lager; war ein Fersensitzer, übte die Zucht der Fersensitzer; war ein Dornenseitiger und legte mich zur Seite auf ein Dornenlager; stieg abendlich zum dritten Mal herab ins Büßerbad. So übte ich mich gar vielfach in des Körpers Schmerzensaskese. (M 12)

Auch durch äußerst geringe Nahrungsaufnahme versuchte der Bodhisattva die sinnlichen Triebe auszuhungern:

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.

Als der Bodhisattva aus der 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?

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 alles Begehren zu überwinden.

Nachdem der Bodhisattva den Körper gekräftigt hatte, pflegte er hohe Vorstellungen. Ohne Feindschaft, liebevoll,

erbarmend dachte er an die Wesen und erreichte 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 usw. Auf Grund dieser Erfahrung sagte der Erwachte später (M 14):

Mag auch der Heilsgänger der Wirklichkeit gemäß vollkommen klar erkannt und gesehen haben, dass die Sinnenlüste unzulänglich und mit vielem Leiden verbunden sind, mit vieler Widerwärtigkeit und dass das Elend weit überwiegt; wenn er aber außerhalb der Sinnensüchte, außerhalb der unheilsamen Gesinnungen keine Beglückung oder gar darüber Hinausgehendes erfährt, so kreist er eben doch immer wieder um die Sinnenlüste herum.

Der normale Mensch ist, wie der Erwachte zeigt, nicht nur von der Sinnensüchtigkeit bewegt und gerissen, sondern zusätzlich noch von hohen Graden des Egoismus, der Rücksichtslosigkeit, Abneigung bis Hass in den vielen Ausdrucksformen, also von dem Mangel an Verständnis, Teilnahme und Mitempfinden mit den Wesen. Alle diese Eigenschaften, die der Erwachte als unheilsam bezeichnet, bewirken im Menschen ein dunkles, trübes Grundgefühl, das ihn auf die Dauer begleitet, ganz unabhängig von den durch die Sinne herankommenden Erlebnissen. Er erlebt also geradezu permanent dieses dunkle öde Grundgefühl und außerdem von Fall zu Fall durch die sinnlichen Erlebnisse diese oder jene Sinnenlust oder auch Sinnenschmerz.

Da sagt nun der Erwachte, dass ein Mensch, solange er in diesem Zustand sich befindet, sich nicht von den Sinnenlüsten ablösen kann, weil sein dann übrig bleibender dunkler, öder Zustand ihm unerträglich ist. Es geht darum, sich erst von der Tugendlosigkeit zur Tugendhaftigkeit, von Rücksichtslosigkeit und Egoismus zu Mitempfinden und Erbarmen/Schonen zu entwickeln. Dadurch entwickelt sich auch sein Grundgefühl zu

immer stärkerer Helligkeit und Wohlbefinden. Es kommt in ihm ein Gestimmtsein auf, das er früher nicht kannte. In dem Maß, wie dieses unmittelbare innere Wohl zunimmt, da wird er auch darauf aufmerksam und wendet sich diesem freudig zu und wird dadurch von allen äußeren Erlebnissen weit mehr unabhängig. So kommt es, dass er die Sinnendinge nicht mehr so umkreist wie zuvor, sondern um so intensiver an der inneren Erhellung arbeitet durch immer mehr liebende Zuwendung zu den begegnenden Mitwesen und durch immer mehr wohlwollende Besinnungen in Bezug auf alle Lebewesen.

Das ist der Mittlere Weg, auf welchem der Übende von den Sinnensüchten immer unabhängiger wird:
Deutlich das Elend der Sinnendinge sehen:
rechte Anschauung (1. Stufe des achtgliedrigen Wegs).
Gedanken der Sinnensuchtfreiheit, der Liebe, des Erbarmens/Schonens pflegen: rechte Gesinnung (2. Stufe des achtgliedrigen Wegs).
Die Tugendregeln einhalten: (3.-4. Stufe des achtgliedrigen Wegs).
Rechte Lebensführung pflegen (5. Stufe des achtgliedrigen Wegs): die Wahl eines andere Wesen nicht schädigenden Berufs, gute Freunde wählen, Geben und Wohltun, die zusätzlichen Regeln des Uposatha-Tages einhalten.

Mit dem Begehen dieser fünf Stufen des achtgliedrigen Wegs hat der Übende ein so großes inneres Wohl gewonnen, dass er sich in der Abgeschiedenheit des Mönchslebens nun gezielt der Läuterung des Herzens von allen Befleckungen, der Befreiung des Herzens von Anziehung, Abstoßung und Blendung, der Loslösung von den fünf Zusammenhäufungen, widmen kann (6. und 7. Stufe des achtgliedrigen Wegs, rechtes Mühen und rechte Wahrheitsgegenwart, dem Abschnitt der Vertiefung, der die Herzenseinigung (8. Stufe) zur Folge hat).

2. Nicht urteilen, nur die Wahrheit aufzeigen

Man möge Aburteilen und Beurteilen kennen, und weil man Aburteilen und Beurteilen kennt, weder aburtei-

len noch beurteilen [225], nur die Wahrheit aufzeigen. Das wurde gesagt. Und warum wurde das gesagt?

Was ist Aburteilen und Beurteilen und nicht die Aufzeigung der Wahrheit? „Alle diejenigen, die sich sinnlichem Wohl hingeben, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren Leiden, Schmerzen, Behinderung, gehen den falschen Weg“ – wenn man so sagt, dann urteilt man diese ab.

„Alle diejenigen, die sich sinnlichem Wohl nicht hingeben, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren kein Leiden, keine Schmerzen, keine Behinderung, gehen den rechten Weg“ – wenn man so sagt, dann beurteilt man diese.

„Alle diejenigen, die sich der Selbstqual hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren Leiden, Schmerzen, Behinderung und Qual, gehen den falschen Weg“ – wenn man so sagt, dann urteilt man diese ab.

„Alle diejenigen, die sich der Selbstqual nicht hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren kein Leiden, keine Schmerzen, keine Behinderung, gehen den rechten Weg“ – wenn man so sagt, dann beurteilt man diese.

---

[225] Die beiden Pāliworte sind lt.Wörterbuch der Pāli-Text Society beide im negativen Sinn zu verstehen: ussāda von ussādeti zur Rechenschaft ziehen, sich jemanden vorknöpfen, abkanzeln; apasāda tadeln, herabsetzen, demütigen, ducken, abweisen, zum Schweigen bringen. – K.E. Neumann übersetzt: Zu- und Abrede. Kay Zumwinkel übersetzt: Lobpreisung und Geringschätzung.. Wir ziehen die Übersetzung mit „beurteilen, einstufen“ vor: „Alle, die..., gehen den rechten/falschen Weg“ ist eine Beurteilung, ein Aburteilen, eine Einstufung seitens des Urteilenden: „Die machen es richtig, die anderen machen es falsch.“

„Alle diejenigen, die sich von den Daseinsverstrickungen (bhavasamyojana) nicht befreien, alle diese erfahren Leiden, Schmerzen, Behinderung und Qual, gehen den falschen Weg“ – wenn man so sagt, dann urteilt man diese ab.

„Alle diejenigen, die sich von den Daseinsverstrickungen[226] *befreien, alle diese erfahren keine Leiden, Schmerzen, Behinderung und Qual, gehen den rechten Weg“ – wenn man so sagt, dann beurteilt man diese.*

Solcherart, ihr Mönche, ist Aburteilen und Beurteilen und nicht das alleinige Aufzeigen der Wahrheit.

Und was ist weder Aburteilen noch Beurteilen, sondern das alleinige Aufzeigen der Wahrheit?

„Alle diejenigen, die sich sinnlichem Wohl hingeben, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren Leiden, Schmerzen, Behinderung, gehen den falschen Weg“, so sagt er nicht. Sondern: „Die Hingabe (an die Sinnendinge) *ist ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual“ – so zeigt er die Wahrheit auf.*

„Alle diejenigen, die sich sinnlichem Wohl nicht hingeben, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren kein Leiden, keine Schmerzen, keine Behinderung, gehen den rechten Weg“, so sagt er nicht. Sondern: „Die Nichthingabe / die Ablösung ist kein leidvoller Zustand, ist ohne Schmerzen, Behinderung und Qual“ – so zeigt er die Wahrheit auf.

„Alle diejenigen, die sich der Selbstqual hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn brin-

---

[226] Die Daseinsverstrickungen sind: Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, Tugend überschätzen, Sinnenlustwollen, Abneigung bis Hass, Formbegehren, Formfreiheitbegehren, Ich-bin-Meinen, Erregung, Wahn.

genden, alle diese erfahren Leiden, Schmerzen, Behinderung, Qual, gehen den falschen Weg", so sagt er nicht. Sondern: „Die Hingabe (an die Selbstqual) *ist ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual" – so zeigt er die Wahrheit auf.*

„Alle diejenigen, die sich der Selbstqual nicht hingeben, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, alle diese erfahren keine Leiden, keine Schmerzen, Behinderung und Qual, gehen den rechten Weg", so sagt er nicht. Sondern: „Die Nichthingabe (an die Selbstqual) *ist ein Zustand ohne Leiden, ohne Schmerzen, Behinderung und Qual" – so zeigt er die Wahrheit auf.*

„Alle diejenigen, die die Daseinsverstrickungen nicht überwunden haben, alle diese erfahren Leiden, Schmerzen, Behinderung, Qual, gehen den falschen Weg", so sagt er nicht. Sondern: „Wenn die Daseinsverstrickungen nicht überwunden sind, ist Dasein nicht überwunden" – so zeigt er die Wahrheit auf.

„Alle diejenigen, die die Daseinsverstrickungen überwunden haben, alle diese sind ohne Leiden, Schmerzen, Behinderung und Qual, gehen den rechten Weg", so sagt er nicht. Sondern: „Wenn die Daseinsverstrickungen überwunden sind, ist Dasein überwunden" – so zeigt er die Wahrheit auf.

Darum wurde gesagt: Man muss Aburteilen und Beurteilen kennen, und weil man Aburteilen und Beurteilen kennt, weder aburteilen und beurteilen, sondern nur die Wahrheit aufzeigen.

In A VI,44 mahnt der Erwachte sehr eindringlich: *Urteilt nicht die Menschen ab, man schadet sich, wenn man die Menschen aburteilt.* Dasselbe gilt auch für alles Urteilen darüber, ob einer den rechten oder falschen Weg geht, der Heilswegweisung des Erwachten folgt oder nicht folgt. Ob einer den rech-

ten oder falschen Weg geht, kann einer, der nicht durch Aufhebung eigener Triebe übersinnliche Fähigkeiten entwickelt hat und mit eigenen Augen sieht, wohin jemand nach dem Tod gelangt, nicht beurteilen. Er ist nur auf sein Urteil über das Verhalten des anderen angewiesen, und da kann er sich irren, wenn er nicht die Motive für dessen Verhalten kennt, nicht dessen Herz erkennen kann.

Die Kenntnis der Aussagen des Erwachten kann leicht dazu verführen, über andere zu urteilen, den gewonnenen Maßstab über richtig und falsch an andere anzulegen, anstatt das Augenmerk nur auf die eigenen Unvollkommenheiten zu richten. So wie der Erwachte von der Hingabe an sinnliche Triebe abrät, da sie Leiden bringen, so warnt er vor den Trieben der Überheblichkeit und Anmaßung, warnt davor, ein Richter über andere sein zu wollen und sich damit einer gewissen Vorrang- oder Machtstellung zu erfreuen. Selbst wenn übersinnliche Fähigkeiten vorhanden sind, warnt der Erwachte (M 136) vor verallgemeinernden Urteilen, die falsch sein können: *Alle die, die die falschen zehn Wirkensweisen pflegen, gelangen abwärts.*

So wie das Befriedigen sinnlicher Triebe Abhängigkeit und damit Leiden nach sich zieht, so führt das Befriedigen des Dünkels: „Ich weiß mehr als die anderen, ich kann die anderen beurteilen“ zur Überschätzung, durch die man auf andere herabblickt. Ein solches Herz ist aufgebläht, nährt die Ich-Du-Spaltung und verhindert damit den inneren Frieden. Je weiter der Übende fortschreitet, um so mehr blickt er auf die eigenen Mängel, und Stolz und Überheblichkeit schwinden. So heißt es in M 70:

Dem Nachfolger mit Heilsvertrauen, der im Orden des Meisters mit Eifer sich übt, geht die Zuversicht auf: „Meister ist der Erhabene, Nachfolger bin ich. Der Erhabene weiß, ich weiß nicht.“

Wahre Demut erwächst, wenn der Nachfolger seinen Zustand mit dem des Heilsstands vergleicht. Diese Haltung lässt ihn, wenn er über die Lehre spricht, nur ganz sachlich Zusammen-

hänge aufzeigen, ohne ein eigenes Urteil abzugeben: „Wenn dies ist, geschieht jenes, wenn dieses nicht ist, geschieht jenes nicht.“ Er fühlt sich auch ganz der Verantwortung enthoben, zu beurteilen und einzustufen mit allen Begleitumständen, die den inneren Frieden bedrohen können. Da er nicht urteilt, kommt er auch nicht in Verlegenheit, wenn sich herausstellen sollte, dass seine Urteile falsch waren. So kann er inneren Frieden wahren.

3. Inneres Wohl entfalten

Man möge Wohlfindung kennen und weil man Wohlfindung kennt, innerem Wohlgefühl sich hingeben. Das wurde gesagt. Und warum wurde das gesagt?

Diese fünf Begehrensstränge gibt es. Welche fünf?
Die vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,
die vom Lauscher erfahrbaren Töne –
die vom Riecher erfahrbaren Düfte –
die vom Taster (Körper) erfahrbaren Tastungen –
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Das sind die fünf Begehrensstränge. Was nun durch diese fünf Begehrensstränge an Wohl und Freude aufkommt, das wird Sinnenwohl genannt, ein kotiges Wohl, ein weltliches, kein heilendes Wohl. Ich sage von dieser Art des Wohls, dass es nicht gepflegt werden sollte, dass es nicht entfaltet werden sollte, dass es nicht großgezogen werden sollte, sondern dass man sich vor solchem Wohl zu hüten habe.

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.

Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligen Schweigen in des Gemüts Einigung. Und so tritt die von Sinnen und Bedenken befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückungen.

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.

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 der weltlosen Entrückungen.

Das nennt man das Wohl der Sinnensuchtfreiheit, das Wohl der Abgeschiedenheit, das Wohl der Ebbung der Triebe, das Wohl der Erwachung. Ich sage von dieser Art des Wohls, dass es gepflegt, dass es entfaltet werden sollte, dass es großgezogen werden sollte, dass man sich davor nicht zu hüten habe.

Man möge Wohlfindung kennen, und weil man Wohlfindung kennt, innerem Wohlgefühl sich hingeben. Das wurde darum gesagt.

Hier geht es um die Unterscheidung zwischen dem äußeren, dem sinnlichen, durch die „fremden Dinge, die ersehnten, geliebten...“ ausgelösten, Wohl und dem inneren, herzunmittelbaren Wohl, das nicht von der sinnlichen Wahrnehmung abhängt.

Wer sich auf dem Weg befindet, den die Religionen weisen, führt sich öfter vor Augen, dass sich alle sinnlich wahrnehmbaren Welten, das Menschenreich und alle untermenschlichen und übermenschlichen Formen, immer im Bereich des Todes bewegen. In allen diesen Welten ist Geborenwerden, Altern und Sterben, ist Kommen und Gehen. Alle diese Welten, die menschliche und selbst viele übermenschliche Seinsweisen vergleicht der Erwachte (M 26) mit eingezäuntem Weideland oder Ställen, in denen Māro, der Tod, sich das Vieh, seine Opfer hält, in denen er sie zusammentreibt und eines nach dem anderen herausholt:

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.

Jede sinnliche Befriedigung ist für den Augenblick eine Wohltat wie für den Durstigen ein Trunk. Aber eben durch diese Befriedigungen bleiben die Wesen gebunden an die Vergänglichkeit, und die Pflege der Sinnensucht führt zu zunehmendem Bedürfnis. Das zunehmende Bedürfnis führt zu zunehmender Rücksichtslosigkeit, zur Zunahme übler Gesinnungen, übler Taten und übler Worte und damit immer wieder zur Unterwelt.

Ein von Sinnensucht bewegter Mensch mag sich eine Zeitlang durch ethische Ansprüche vor verderbter Habsucht und Abneigung bis Hass bewahren, auf die Dauer aber folgen verderbte Habsucht und Hass zwangsläufig jeder Sinnensucht, wenn nicht offen, dann verborgen. Es gibt Hassformen, die

man sich selbst nicht eingesteht, die sich so versteckt und getarnt äußern, dass man sie nicht einmal bei sich bemerkt. Wer unserer Sinnensucht im Weg ist, sei es unmittelbar oder sei es mittelbar, den mögen wir nicht, den lehnen wir ab bis zum Hass. Sinnensucht ist die Wurzel allen Übels. – Darum empfiehlt der Erwachte den Menschen – und vor allem den Mönchen –, die Sinnensucht nicht positiv zu bewerten und damit großzuziehen, sondern sich vor der Sinnensucht zu hüten.

Der religiöse Mensch, der die Gefahr der Sinnensucht und dadurch bedingt das Abgleiten in dunkle Art und dunkles Erleben fürchtet, hat durch Belehrung und bei sich selbst erfahren, dass alles Erlebte nicht tauglich ist, sich dabei niederzulassen und einzugewöhnen, weil es bald wieder vergeht und darum Schmerzen bringt. Aber die Sinnensucht können wir nicht so einfach abtun, weil wir aus vielen Sinnendingen unsere Freude beziehen. Da empfehlen nun der Erwachte und andere Religionslehrer, Freude aus der Erhellung des Herzens zu gewinnen, den Willen auf Hochherzigkeit, Liebe und Schonen zu richten, sich zu bemühen, 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 Wirkens, ist meine unbewältigte Vergangenheit, ist die Gespaltenheit meines Herzens in Ich und Welt. Indem sich der Übende übt, mit den anderen mitzuempfinden *(metta),* fühlt er sich zu Nachsicht und Schonen/Erbarmen *(karunā)* gedrängt, will dem anderen wohltun, nicht wehtun.

Einer, der sein Herz dahin gebracht hat, dass er, wo immer er an Lebewesen denkt, auf deren Anliegen achtet, schonend und fürsorglich an sie denkt und bei Begegnungen mit ihnen so umgeht, dem erscheint alles eigene weltliche Anliegen blass und unbedeutend. Er erfüllt Herz und Gemüt mit liebevollen, schonenden, nicht messenden Gedanken – und die egoistischen, selbstsüchtigen Gedanken und Empfindungen – verderbte Habsucht, Abneigung bis Hass, Zorn, Neid – schwinden.

So wie beim Goldwaschen – Gleichnis des Erwachten (A III 102-103) – durch das Herauslesen der Fremdkörper allmählich der Goldgehalt immer mehr zum Vorschein kommt, der Glanz des Goldsands immer mehr erkennbar wird, so auch verändert, erhöht und erhellt sich beim so sich Übenden das Herz und damit das innere Grundgefühl, die innere Stimmung, die Gemütsverfassung. Er beginnt, das helle Herz als die Quelle weltunabhängigen Wohls zu entdecken. Im Lauf der Jahre hat er immer deutlicher erfahren, dass nicht dieser Körper und nicht diese Welt, sondern diese seine entdeckte still-heitere Gemütsstimmung, das helle Grundgefühl, der Träger seiner Existenz ist. Er merkt, dass diese Gemütsstimmung gar nicht durch den Körper besteht und auch nicht durch die Sinneseindrücke, sondern immer nur durch die Beschaffenheit des Herzens, also durch seine Eigenschaften bedingt ist.

Ein solcher bedarf zwar noch äußerer Dinge, aber ihm selber ist schon ohne Berührung mit den Dingen wohler. Und wenn ihm von außen Übles begegnet und er noch Gegenwendung gegen den Verursacher empfindet, dann hebt er diesen Augenblick der Verdunkelung auf durch gute, hochsinnige Gedanken oder durch hellen Gleichmut. Wenn Hass, Rohheit stärker abgenommen haben, wenn harte, raue Begegnungen kaum noch vorkommen und, wenn sie einmal aufkommen, schnell wieder abgetan sind, so dass bald ein feiner, heller Gleichmut wieder vorwiegt, dann lebt ein solcher vorwiegend in wohlwollenden Gedanken. Dadurch erwächst ihm ein Grundfrieden, eine innere Helligkeit, ein positives Selbsturteil aus Reuelosigkeit oder das Abnehmen des negativen Selbsturteils. Die innere Helligkeit nimmt dann solche Grade an, dass sie stärker die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ihm ist zu solchen Zeiten bei sich selber wohl, er merkt beglückt: Er braucht die Außendinge nicht mehr zu seinem Wohl. Ein feiner Geschmack ist in ihm aufgekommen, der mehr und mehr alle Aufmerksamkeit auf sich zieht. Durch diesen Hinblick auf das innere Wohl wird immer weniger und schließlich nichts mehr durch die Sinne hereingenommen. Zu einer solchen Zeit ist er

durch das starke innere Wohl der belastenden Welt der Sinne entrückt, und es mag sein, dass er zu dieser Zeit die erste weltlose Entrückung *(jhāna)* gewinnt.

Die dadurch empfundene Glückseligkeit wird so durchdringend und alles ausfüllend, dass dadurch das normale Körpergefühl zurücktritt, immer weniger bemerkt wird bis zum völligen Vergessen. Mit dem völligen Vergessen des Leibes und seiner Sinnesdränge setzt ein stilles, alles beherrschendes, machtvolles Wohl ein, und in der sammelnden Gewalt dieses seligen Wohls gewinnt das Herz vollkommenen Frieden. In diesem Frieden sind alle Wünsche vergessen, als seien sie nie gewesen, ist alles Ich vergessen, als sei es nie gewesen, und ist alle Weltlichkeit vergessen, als sei sie nie gewesen. Es ist der erste Grad der Erfahrung eines aus aller Weltlichkeit entrückten überweltlichen Wohls. Und dieses Wohl, sagt der Erwachte, ist positiv zu bewerten, *zu pflegen, zu entfalten, großzuziehen. Vor ihm hat sich der Übende nicht zu hüten.*

In D 9 wird gefragt: Woher kommt die Wahrnehmung? Der Erwachte antwortet: *Durch Übung geht Wahrnehmung auf und geht sie unter.* Durch Übung wird das Herz geändert. Aus geläutertem Herzen geht geläuterte Wahrnehmung hervor. Gefühl und Wahrnehmung sind Auswirkungen des Herzens.

In der inneren Beseligung der weltlosen Entrückungen ist gar kein Körper treffbar, da ist auch keine Welt, die den Körper treffen kann. Die graduelle Entlastung, Stillung, Beruhigung besteht in dem graduellen Vergessen der auf dem Menschen zeit seines Lebens mit dem Körper unbewusst lastenden Angst. Im vollendeten Frieden gibt es kein Berührungsgefühl mehr, keinen Reiz mehr, keine Gier mehr und damit keine Problematik, keine Sorge, keine Angst – sondern Frieden. In den weltlosen Entrückungen sind keine Sinneseindrücke, nur seliges Wohl wird genossen. Darum werden die weltlosen Entrückungen als ein Frieden bezeichnet, der nicht schon das vollkommene Heil ist, aber eine Vorwegnahme des Heils. Die weltlosen Entrückungen nennt der Erwachte das Wohl der Erwachung.

Der Mönch, der den Körper von den Sinnendingen fernhält und der durch die Entrückungen den letzten feinsten Durst ausgetrieben und ausgeglüht hat, kann nun im höchsten geistigen Sinn alle Beschränkungen aufheben, Raum und Zeit durchbrechen in einem unvergleichlichen Wissen, in einer unvergleichlichen Klarsicht, mit welcher sich die endgültige Ablösung von allem Bedingten, Gebrechlichen, Bedrängenden vollzieht: die Erlösung, die endgültige Erlösung des schmerzlichen, seelenlosen und sinnlosen, durch die Triebe bedingten Brandes, das Nirvāna. Damit ist der Herzensfriede vollkommen.

4. Nicht heimlich über andere sprechen und andere nicht bloßstellen

Man möge (über einen abwesenden Dritten) *nicht heimlich reden und* (einen Anwesenden) *vor anderen / öffentlich nicht bloßstellen. Das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden?*

Wenn man von einer heimlichen Rede weiß, dass sie nicht der Wirklichkeit entspricht, unwahr ist, unheilsam ist, dann möge man diese heimliche Rede auf keinen Fall sagen. Weiß man aber von einer heimlichen Rede, dass sie der Wirklichkeit entspricht, wahr, aber unheilsam ist, dann möge man bestrebt sein, sie nicht zu sagen. Weiß man dagegen von einer Rede, dass sie der Wirklichkeit entspricht, wahr und heilsam ist, dann mag man sie sagen, wenn man den richtigen Zeitpunkt dafür kennt.

Man möge (einen Anwesenden) *vor anderen / öffentlich nicht bloßstellen.* [227] *Wenn man von einer den anderen bloßstellenden Rede weiß, dass sie nicht der Wirklich-*

---

[227] *khīnam* wtl. zerstören, gemeint ist wohl „sein Ansehen, seinen Ruf zerstören“

keit entspricht, unwahr ist, unheilsam ist, dann soll man die Rede auf keinen Fall sagen. Weiß man aber von einer bloßstellenden Rede, dass sie der Wirklichkeit entspricht, wahr, aber unheilsam ist, möge man bestrebt sein, sie nicht zu sagen. Weiß man dagegen von einer bloßstellenden Rede, dass sie der Wirklichkeit entspricht, wahr und heilsam ist, dann mag man sie sagen, wenn man den richtigen Zeitpunkt dafür kennt.

Man möge (über einen abwesenden Dritten) *nicht heimlich reden und* (einen Anwesenden) *vor anderen/öffentlich nicht bloßstellen. Wurde das gesagt, so wurde es darum gesagt.*

Nicht heimlich über andere sprechen

Das Unterlassen der hier genannten heimlichen Rede über einen Abwesenden hat der Erwachte als Tugendregel aufgenommen: Wenn einer eine heimliche Rede führt und sie ist unwahr, entspricht nicht der Wirklichkeit, so ist das eine trügerische, verleumderische Rede:

Trügerische, verleumderische Aussagen über Worte oder Taten anderer hat er verworfen, der Verleumdung widerstrebt sein Wesen. Die Wahrheit spricht er, der Wahrheit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, ohne von weltlichen Interessen bewogen, zu verleumden oder zu täuschen.

Wenn einer heimlich über einen anderen spricht, und was er sagt, ist wahr, und er sagt es, um Zwietracht zu stiften, so ist es Hintertragen:

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.

Um einer auf Wohlwollen fußenden Eintracht willen redet man nicht heimlich über andere und richtet vor allem die gehörten unguten, die Eintracht gefährdenden Worte, die oft mehr oder weniger unbesonnen oder aus augenblicklichen Empfindungen gesprochen wurden, nicht aus.

Das Pāliwort für Hintertragen *pisuna* wird erklärt mit „backbiting", „hinter dem Rücken beißen", von hinten anfallen, hinterrücks schädigen. Das im ähnlichen Zusammenhang gebrauchte Pāliwort *pitthi-mamsika* bedeutet wörtlich „in den Rücken beißen". Es ist mit diesem Wort gemeint, dass man hinter dem Rücken eines anderen über ihn redet, den Abwesenden herabsetzt. Der Wortlaut dieser Tugendregel richtet sich gegen die herabsetzende Rede über einen Menschen gegenüber Dritten und die daher kommende Zwietracht.

Die heimliche Rede über den anderen ist meistens eine ungute Form von Anerkennungsbedürfnis, gepaart mit Überhebung: „So schlecht sind die anderen, und so viel besser bin ich" – so denkt man. Je mehr man außen Fehler entdeckt, desto stolzer wird man auf sich und desto mehr gefällt man sich darin zu denken, man selber habe doch mindestens sehr viel weniger Fehler als andere. Indem man so das Schlechte außerhalb seiner selbst aufdeckt, schürt man die Ablehnung gegen die „Bösen", reizt sein Gegenüber auf gegen den Dritten.

Wenn der Schmeichler uns ins Gesicht Gutes sagt, aber hinter unserem Rücken schlecht über uns redet, nennt der Erwachte diesen den gefälligen Jasager, der ein Feind ist, welcher sich als Freund ausgibt (D 31). Besonders eindrucksvoll schildert der Erwachte dessen Wesen:

Was da, ihr Mönche, der andere an Fehlern besitzt, das enthüllt der schlechte Mensch selbst ungefragt. Wie erst, wenn er gefragt wird? Ausgeforscht und zur Rede gestellt, berichtet er,

ohne etwas auszulassen oder zu übergehen, vollständig und ausführlich die Fehler des anderen. Den, ihr Mönche, hat man als schlechten Menschen zu betrachten.

Weiter sodann, ihr Mönche, was der andere an Vorzügen besitzt, das enthüllt der schlechte Mensch nicht, selbst wenn er gefragt wird. Wie erst, wenn er nicht gefragt wird? Selbst wenn er ausgeforscht und zur Rede gestellt wird, berichtet er, indem er auslässt und übergeht, unvollkommen und unausführlich die Vorzüge des anderen. Den, ihr Mönche, hat man als schlechten Menschen zu betrachten.

Der Erwachte nennt es also geradezu ein Kennzeichen des schlechten Menschen, dass er beim Gespräch über Abwesende die Neigung hat, dem anderen zuerst die schlechten Seiten des Nächsten zu nennen, zur Rechenschaft gezogen, nennt er dann zögernd auch mehr oder weniger die guten Seiten.

Zum rücksichtslosen, unbedachten Hintertragen gehört es auch, dass man vage Gerüchte, mit oder ohne Angabe der Unsicherheit, weitergibt. Man sagt, ein Dritter solle dies oder jenes getan oder gesagt oder unterlassen haben. Und warum sagt man das? Um mit seiner Allwissenheit zu prahlen. Und die Folge ist auch hier: Zwietracht; denn „etwas bleibt immer hängen“. Der vielleicht bisher arglose Hörer nimmt jetzt die Möglichkeit, das Gerücht könne wahr sein, in all sein Beurteilen über den anderen auf, er wird dem Menschen, über den gesprochen wurde, jetzt mit mehr Misstrauen begegnen als vorher, wird leichter geneigt sein, gute Ansätze, Bemühungen des anderen um Versöhnung und Eintracht zu übersehen, den anderen dadurch zurückzustoßen in Bitternis oder Protest, so dass er dann sagt: „Es hat ja doch keinen Zweck“, und seine Versuche, den anderen entgegenzukommen, sich zu ändern und zu bessern, einstellt. So trägt oft das an sich nicht unwahre Reden der anderen mit dazu bei, dass der Mensch, über den geredet wurde, immer stärker so wird, wie man über ihn spricht.

Einen Anwesenden vor anderen/öffentlich nicht bloßstellen

Je selbstloser jemand wird, desto deutlicher sieht er auch die Wurzeln des Unfriedens und desto klarer erkennt er die Auflösungsmöglichkeiten und desto stärker wird sein Mitempfinden. Mancher schwache Mensch, der aus negativen Trieben gelebt hatte, hat Mut und Freude zu neuem Aufschwung erlangt, weil ein liebender Mensch weniger über seine schlechten Seiten als über seine guten sprach, dass ihm die Umgebung weniger misstrauisch entgegenkam, dass einer zaghaften Bitte um Verzeihung oder um Vergessen entsprochen wurde, dass man ihm eine Chance gab – und siehe: Eines Tages war er so geworden, mit vielen guten und wenig schlechten Seiten – wie die Gewichtsverteilung in der Rede eines liebevollen, guten Menschen war. Denn zur ganzen Wahrheit über einen Menschen gehört auch, dass man berücksichtigt: Der Mensch ist nichts Starres, sondern er kann sich zum Guten oder zum Schlechten hin ändern. Viel kann davon abhängen, wie ihm seine Umgebung begegnet. Und darauf, wie sie ihm begegnet, hat die Rede über den betreffenden Menschen großen Einfluss. So sagt auch *Jean Paul:*

Wer an das Gute im Menschen glaubt,
der bewirkt das Gute im Menschen.

Der Erwachte sagt in Bezug auf die heimliche Rede wie auf die offene Rede: Eine Rede kann

1. wahr oder unwahr sein,
2. heilsam sein oder unheilsam.

In M 58 nennt der Erwachte noch ein drittes Kriterium:
3. für den Hörer angenehm oder unangenehm.

Das Wichtigste von allen Dreien ist, dass die Rede heilsam ist. Der Erwachte sagt, dass er Worte kenne, von denen er wisse, dass sie der Wirklichkeit entsprechen, also wahr sind, aber unheilsam seien. Nicht alles Wahre ist zugleich heilsam. Es gibt Wahrheiten, die nicht gesagt werden sollten, weil sie eben

für den Betreffenden unheilsam sind. Er kann durch die wahre Rede abgestoßen, verstört, eigensinnig, depressiv werden.

Was wäre eine den anderen bloßstellende Rede, die heilsam ist? Eine solche nennt der Erwachte nur zwischen Mönchen. Wenn ein älterer Mönch zum Beispiel in einer Ordensversammlung einen anderen Mönch ermahnt, so mag das in speziellen Fällen für den Betreffenden heilsam sein, ein Ansporn, das jeweilige Üble nicht wieder zu tun. So heißt es in M 104:

Da tadelt ein Mönch einen anderen Mönch für dieses oder jenes schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt: Erinnert sich der Ehrwürdige, ein so schwerwiegendes Vergehen begangen zu haben, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt? – Und er sagt: Bruder, ich erinnere mich nicht daran, dieses oder jenes schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben. – Ungeachtet der Leugnung hakt er weiter nach: Sieh doch, Ehrwürdiger, besinne dich nur genau, ob du dich nicht doch erinnerst, dieses schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben. – Er aber sagt: Ich erinnere mich nicht, Bruder, dieses schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben. Aber ich erinnere mich, dieses oder jenes geringfügige Vergehen begangen zu haben. – Ungeachtet der Leugnung hakt er weiter nach: Sieh doch, Ehrwürdiger, besinne dich nur genau, ob du dich nicht doch erinnerst, dieses schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben. – Darauf sagt er: Bruder, ungefragt habe ich zugegeben, dieses geringfügige Vergehen begangen zu haben, warum sollte ich nicht zugeben, dieses schwerwiegende Vergehen begangen zu haben, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, wenn ich danach gefragt werde! – Der andere sagt:

Bruder, wenn du nicht gefragt worden wärest, hättest du nicht zugegeben, dieses geringfügige Vergehen begangen zu haben; also, warum solltest du zugeben, dieses schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben, wenn man dich danach fragte? Sieh doch, Ehrwürdiger, besinne dich nur genau, ob du dich nicht doch erinnerst, dieses schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben. – Er sagt: Bruder, ich erinnere mich daran, dieses schwerwiegende Vergehen, das Ordensausschluss zur Folge hat oder an Ordensausschluss grenzt, begangen zu haben....–

Vor einer großen Zuhörerschaft solcherart in die Enge getrieben zu werden und schließlich nicht anders zu können als zuzugeben „Ich habe mich falsch verhalten“ ist eine sehr peinliche Bloßstellung. Aber einem Mönch, der weiß, dass da kein zu achtendes, wertvolles Ich zu schützen und zu verteidigen ist, fällt es leichter hinzunehmen als jedem anderen. Und die Ermahnung mag ihm eine Hilfe sein für sein weiteres Vorwärtsgehen. – Aber im Allgemeinen ist die Bloßstellung vor anderen für den Betroffenen schmerzlich und unheilsam, weckt Minderwertigkeitsgefühle, Rache-, Vergeltungsgefühle bei dem Bloßgestellten. Darum ist es so wichtig, dass man einem anderen einen Fehler nicht vor anderen sagt. Wenn man jedoch glaubt, es sei heilsam, einen anderen auf einen Fehler aufmerksam zu machen, dann soll man den rechten Zeitpunkt dafür wählen und ihm dies möglichst nicht im Beisein von anderen mitteilen. Der vom Erwachten Belehrte achtet auf die rechte Zeit, Heilsames zu sagen. Und warum? Weil er mit dem anderen Mitempfinden hat. Und dieses Mitempfinden, das ihn zu heilsamer Rede zu rechter Zeit veranlasst, bringt ihm den inneren Frieden, die Gewissheit, den anderen so gut es geht, geschont zu haben. Selbst wenn sein Bemühen erfolglos bleiben sollte, so weiß er, dass er sich in rechter Weise bemüht hat.

5. Ohne Eile sprechen

Man möge ohne Hast sprechen, nicht eilig. Das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Wer da, ihr Mönche, hastig spricht, ermüdet den Körper und das Herz wird erregt, die Stimme überanstrengt sich und der Hals wird heiser, und die Rede von einem, der hastig spricht, ist undeutlich und schwer zu verstehen.

Wer da, ihr Mönche, nicht hastig spricht, ermüdet den Körper nicht und das Herz wird nicht erregt, die Stimme überanstrengt sich nicht, der Hals wird nicht heiser und die Rede von einem, der nicht hastig spricht, ist deutlich und gut zu verstehen.

Man möge ohne Hast sprechen, nicht eilig. Wurde das gesagt, so wurde es darum gesagt.

Der Erwachte, der Kenner der seelisch-geistigen Zusammenhänge, rät dem Menschen, sich nicht zu schlaff und nicht zu straff anzuspannen, dass er zwar ohne Rast, aber auch ohne Hast vorwärts streben solle, dass er *nach und nach, allmählich und zur rechten Zeit des eigenen Herzens Flecken auslöschen* soll. Ein diesem Rat Folgender geht aufmerksam/bedachtsam vor. So wie er sich in seinem Verhalten sich selber gegenüber nicht überanstrengt, so überanstrengt er sich auch nicht in der Rede.

Ein schnell Redender folgt eiligen Gedanken. Eilige Gedanken werden oft nicht genügend rundherum mit allen Folgerungen bedacht. Der Redende vergisst leicht, etwas Wichtiges zum Thema Gehöriges zu erwähnen. Ein paar Sätze weiter mag es ihm einfallen, aber in dem eiligen Fluss seiner Rede ist er bereits bei einem anderen Thema, das Vergessene würde nun nicht mehr passen. So wird das Herz nicht nur durch das Redetempo unruhig, nervös und verspannt, sondern zusätzlich noch durch begleitende eigene Kritik.

Ein hastig Redender hat auch gar nicht die Zeit, auf die Zuhörer zu achten, evtl. Einwände der Zuhörer und Unklarheiten zu bemerken und darauf einzugehen, er hat genug damit zu tun, seinen schnellen Redefluss in Gang zu halten und seine Kräfte beisammen zu halten, gegen Husten und Heiserkeit anzukämpfen. Das alles macht seine Rede für die Zuhörer undeutlich und schwer zu verstehen. Die Zuhörer müssen sich anstrengen, seinen schnellen Gedankengängen zu folgen, und nach einiger Zeit lässt ihre Aufmerksamkeit nach. Der Schnellredner erschöpft seine Körperkräfte und die Aufnahmebereitschaft seiner Zuhörer. Er ist selber nicht im inneren Frieden und vermittelt auch den Zuhörern keinen Frieden, vielmehr überträgt sich seine Unruhe auf die Zuhörer.

Ganz anders der bedachtsam und ruhig Sprechende, der auch mal eine Pause macht, in der die Zuhörer zu Wort kommen können. Er hat Kontakt mit den Zuhörern und spricht auf sie eingehend, im Hinblick auf sie und auf sie Rücksicht nehmend. Er bedenkt ihre Anliegen und was sie verstehen und nicht verstehen könnten und passt seine Rede ihrem Verständnis an. Das ist einem Schnellredner unmöglich.

6. Nicht am Dialekt festhalten

*Man möge an dem (*gewohnten) *lokalen Dialekt nicht festhalten, sich über die andersartigen Bezeichnungen in anderen Gegenden nicht hinwegsetzen. Warum wurde das gesagt?*

Wie hält man an dem (gewohnten) lokalen Dialekt fest und setzt sich über andersartige Bezeichnungen hinweg? Da wird, ihr Mönche, in einigen Gegenden das gleiche Ding ein Teller, eine Schüssel, ein Gefäß, eine Tasse, eine Pfanne, ein Topf, eine Kanne genannt. Wie es also in dieser oder jener Gegend auch immer genannt wird, an diesem Begriff hält er sich hartnäckig fest, klammert sich an ihn: „Nur dies ist richtig,

alles andere ist falsch.“ So kommt es, dass einer an dem (gewohnten) *Dialekt festhält und sich über den jeweiligen Sprachgebrauch in anderen Gegenden hinwegsetzt.* [228]

Und wie, ihr Mönche, hält man an dem (gewohnten) *lokalen Dialekt nicht fest und setzt sich nicht über andersartige Bezeichnungen hinweg? Da wird in einigen Gegenden das gleiche Ding ein Teller, eine Schüssel, ein Gefäß, eine Tasse, eine Pfanne, ein Topf, eine Kanne genannt. Wie es also in dieser oder jener Gegend auch immer genannt wird, da denkt er: „Dies nun nennen diese Ehrwürdigen in Bezug darauf so“, und entsprechend spricht er auch, ohne sich an einen Begriff zu klammern.*

Man möge an dem (gewohnten) *lokalen Dialekt nicht festhalten, sich über die andersartigen Bezeichnungen in den einzelnen Gegenden nicht hinwegsetzen. Wurde das gesagt, so wurde es darum gesagt.*

Die Mönche wanderten viel, trafen in ihnen unbekannten Gegenden auf andere Dialekte, auf ihnen unbekannte Worte und mussten diese lernen und benutzen, um sich mit den Menschen zu verständigen. Wer da an seinen gewohnten Ausdrücken festhielt: „Nur dies ist richtig, alles andere ist falsch“ in dem Sinn von „dies kenne ich, dies ist mir vertraut, alles andere kenne ich nicht, mag es darum nicht, kümmere mich einfach nicht darum“, der mochte in manche Schwierigkeiten und Missverständnisse geraten und darum Ablehnung der anderen

---

[228] K.E.Neumann, Erstübersetzer der Lehrreden des Buddha Ende des 18. Jahrhunderts, hat in Ermangelung eines umfassenden Wörterbuchs diesen Rat des Buddha falsch verstanden. Er gibt diese Stelle wieder mit den Worten: „Was die Leute zu sagen belieben, keiner Beachtung würdigen, den Namen nicht überschätzen. Da wird man in manchen Gegenden ‚Behüter...Gesindel’ genannt.“

erfahren. Er benutzte die Sprache nicht als ein Hilfsmittel zur Verständigung mit den Menschen der unterschiedlichen Gegenden, sondern klammerte sich fest an das Gewohnte. So war er nicht offen für sie, sondern versteifte sich, mit den Folgeerscheinungen inneren und äußeren Unfriedens.

Jegliches Festhalten – und sei es das Festhalten an gewohnten Bezeichnungen von alltäglichen Gebrauchsgegenständen – und die positive Bewertung dieses Festhaltens setzt den Festhaltenden in Gegensatz zu seiner Umwelt, anstatt dass er sich den ihm Begegnenden liebevoll zuwendet, wozu Verständigungsbereitschaft und Offenheit die Voraussetzung bilden, um damit inneren und äußeren Unfrieden zu verhindern.

Diese scheinbaren Äußerlichkeiten, nicht hastig reden, nicht sich an den vertrauten Alltagsausdrücken anklammern, sind Folgeerscheinungen davon, dass der Nachfolgende noch kein inneres Wohl gefunden hat. Ein Mensch mit innerer Herzenshelligkeit und innerer beseligender Freude oder gar Gleichmut kann nicht hastig reden und kann nicht an sinnlich Wahrgenommenem, wie Sprachgewohnheiten, festhalten. Aber der Erwachte lenkt die Aufmerksamkeit des Übenden auch auf dieses äußere Verhalten: Hastiges Sprechen und keine Verständigungsbereitschaft sind wie noch manche andere Unfrieden schaffende Verhaltensweisen oft Hindernisse, die den Weg zum Herzensfrieden versperren.

Im Folgenden fasst der Erwachte das zum Unfrieden und zum Frieden führende Wirken noch einmal zusammen:

7. Zusammenfassung des Unfrieden und Frieden schaffenden Wirkens

Dem sinnlichen Wohl sich hingeben, ihr Mönche, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, ist ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ist falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.

Dem sinnlichen Wohl sich nicht hingeben, dem niedrigen, gewöhnlichen, weltlichen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, ist ein Zustand ohne Leiden, ohne Schmerzen, Behinderung und Qual, ist ein rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.

Der Selbstqual sich hingeben, ihr Mönche, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, ist ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ist falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.

Der Selbstqual sich nicht hingeben, ihr Mönche, der leidvollen, nicht heilenden, keinen Gewinn bringenden, ist kein leidvoller Zustand, ist nicht voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ist rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.

Da ist nun, ihr Mönche, der Mittlere Weg, den der Erwachte gefunden hat, auf dem man sehend und wissend wird, der zur Ebbung der Triebe und zu einem Wissen führt, das über menschliche Grenzen hinausgeht, zur Erwachung, zur Triebversiegung führt, ein Weg ohne Leid, ohne Schmerzen, Behinderung und Qual, ein rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.

Aburteilen und Beurteilen und nicht die Wahrheit aufzeigen, ist ein leidvolles Vorgehen, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ist ein falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.

Weder aburteilen noch beurteilen, sondern nur die Wahrheit aufweisen, ist ein Vorgehen ohne Leiden, ohne Schmerzen, ohne Behinderung und Qual, ist ein rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.

Sinnenwohl ist, ihr Mönche, kotiges Wohl, weltliches, nicht heilendes Wohl, ein leidvoller Zustand, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ist falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.

Dagegen ist das Wohl der Sinnensuchtfreiheit, das Wohl der Abgeschiedenheit, das Wohl der Ebbung der Triebe, das Wohl der Erwachung ein Vorgehen ohne Leiden, ohne Schmerzen, ohne Behinderung und Qual, ist rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.

Heimliche Rede (über einen abwesenden Dritten), *die nicht der Wirklichkeit entspricht, unwahr ist, ist ein leidvolles Vorgehen, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.*

Dagegen ist heimliche Rede (über einen abwesenden Dritten), *die der Wirklichkeit entspricht, wahr ist und heilsam ist, kein leidvolles Vorgehen, nicht voll Schmerzen, Behinderung und Qual, rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.*

Wenn eine Rede, die (einen Anwesenden) *vor anderen/öffentlich bloßstellt, nicht der Wirklichkeit entspricht, unwahr und unheilsam ist, so ist das ein leidvolles Vorgehen, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.*

Wenn dagegen eine Rede, die (einen Anwesenden) *vor anderen/öffentlich bloßstellt, der Wirklichkeit entspricht, wahr und heilsam ist, so ist das ein Vorgehen ohne Leiden, ohne Schmerzen, ohne Behinderung und Qual, rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.*

Nur wenige Fälle kann man sich denken, in denen es heilsam ist, wenn man heimlich und andere bloßstellend redet. Heilsame heimliche Rede, die Abwesenden hilft, wäre es z.B. wenn ein Todkranker einen Freund bittet, einem ihm lieben Zurückbleibenden beizustehen oder wenn man, um Eintracht zu fördern, heimlich – in Abwesenheit des Betreffenden – Gutes über ihn berichtet.

Noch schwieriger ist es, an Fälle zu denken, in denen Bloßstellen vor anderen heilsam sein soll. Nach den Lehrreden scheint dies nur unter gleichstrebenden Ordensbrüdern angebracht oder dort, wo ein Geheilter das Herz des anderen erkennt, also weiß, dass nur durch die aufsteigende Scham des Bloßgestellten der Panzer der Uneinsichtigkeit oder des Bösen aufgebrochen werden kann. So bezeichnete der Erwachte vor der Mönchsgemeinde und dem König Bimbisāro den Mönch Devadatto als Unwürdigen, dem Almosen, Ehre und Anerkennung zu seinem eigenen Verderb erwachsen seien (A IV,68), und sagte, dass er der Hölle verfallen sei (M 58). Auch bezeichnete er Mönche mit falscher Anschauung vor der Mönchsversammlung als Toren, die im Orden Brand stiften (M 22).

Hastig und eilig sprechen ist ein leidvolles Vorgehen, voll Schmerzen, Behinderung und Qual, falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.

Nicht hastig und eilig sprechen, ihr Mönche, ist kein leidvolles Vorgehen, ist nicht voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ein rechtes ‚Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.

An dem (gewohnten) lokalen Dialekt festhalten, sich über den Sprachgebrauch in anderen Gegenden hinwegsetzen, ist ein leidvolles Vorgehen, ist voll Schmerzen, Behinderung und Qual, falsches Vorgehen. Darum ist dies ein Unfrieden schaffendes Wirken.

An dem (gewohnten) *lokalen Dialekt nicht festhalten, sich über den Sprachgebrauch in anderen Gegenden nicht hinwegsetzen, ist kein leidvolles Vorgehen, ist nicht voll Schmerzen, Behinderung und Qual, ist ein rechtes Vorgehen. Darum ist dies ein Frieden schaffendes Wirken.*

Darum, ihr Mönche, Unfrieden schaffendes Wirken wollen wir verstehen und Frieden schaffendes Wirken. Haben wir Unfrieden schaffendes Wirken verstanden und Frieden schaffendes Wirken, dann werden wir den Weg einschlagen, der zu Frieden schaffendem Wirken führt. So habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben. Subhūti nun, ihr Mönche, ein Sohn aus guter Familie hat den Weg eingeschlagen, der zu Frieden schaffendem Wirken führt.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren die Mönche über die Rede des Erhabenen.

8. Subhūti, der Friedvolle

Den Hinweis auf Subhūti hat K.E. Neumann nicht mitübersetzt, wahrscheinlich weil er nach seiner Vermutung für den Leser, der Subhūti nicht kennt, ohne Belang sei.

Wer war Subhūti? Wie aus den von Hellmuth Hecker zusammengestellten Lebensläufen hervorgeht, war er der jüngere Bruder Anāthapindikos, des großen Spenders. Subhūti wurde von dem Erwachten als der Mönch bezeichnet, der an der Spitze derer stand, die „im Frieden verweilten“ und derer, die „der Gaben würdig“ seien. Er empfand, wie der Erwachte auch von sich berichtet (A III,63), befreit von Sinnensucht und Antipathie bis Hass, leicht die Entrückungen und Strahlungen gewinnend, in jeder Körperstellung, gehend, stehend, sitzend, liegend, himmlisches Wohl. Er umfasste die ganze Welt voll Liebe, sei es bei Sonne oder im Regen, empfand die Welt als kein störendes Gegenüber mehr. Diese Fähigkeit machte ihn

wahrhaft friedvoll. – Jeder Geheilte ist der Gaben würdig. Aber unter den Geheilten gibt es sehr unterschiedliche Menschen im Hinblick darauf, wie sie auf andere wirken. Ähnlich wie Ānando wirkte Subhūti sehr gewinnend auf die Menschen, er zog sie durch seine Gemütsverfassung zum brahmischen Zustand. Wo immer er auftauchte, sprach er die besten Qualitäten der Geber an – darum war er der Gaben würdig. Er wirkte durch sein Vorbild, nicht durch Belehrungen.

Hellmuth Hecker schreibt über Subhūti:

Es heißt, dass König Bimbisāro ihm eines Tages ein Kloster versprach, es dann aber im Trubel der Regierungsgeschäfte vergaß. Zu jener Zeit blieb plötzlich der Monsunregen aus. Man war ratlos und aufgeregt. Schließlich fand man heraus, dass Subhūti im Freien saß und dort in der Vertiefung weilte. Die Götter aber ließen so lange nicht regnen. Statt „es regnet", sagen die Inder „die Götter lassen regnen (deve vassanti). Der Erwachte sagt (A III,56), dass die Götter dann den ersehnten Regen verweigern, wenn die Menschen schlechter werden. Dies Wissen um die eigentlichen Zusammenhänge zwischen den Naturvorgängen und der Moral ist uns heute abhanden gekommen. Darum mutet uns jene Erzählung wie ein Märchen an, wonach es heißt, dass der Regen sich wieder einstellte, als der König Subhūti ein Kloster erbaute.

Vielleicht hat Subhūti den einzigen Vers, der von ihm überliefert ist und als erster in den „Liedern der Mönche" aufgeführt ist, aus diesem Anlass gesprochen:

Die Hütte hier, dem Winde wehrend, schützt mich gut.
Die Götter lassen regnen, sei es drum.
Mein Herz ist gut geeint, befreit durch ernstes Mühn.
Die Götter lassen regnen. (Thag 1)

So wie die alten Juden den Messias ersehnten, so ging durch Asien immer wieder die Hoffnung, dass ein Erwachter erscheine. Als der Buddha zu lehren begonnen hatte, da ging durch Indien der Ruf, endlich sei einer erschienen, der den Daseinswahn durchschaut habe, aus dem Traum erwacht sei. Es ist überliefert, dass bei dem Bericht eines indischen Zeitgenossen über den Erwachten sein Zuhörer ergriffen aufhorchte, als er auch nur das Wort „Buddha“ vernommen hatte:
„Der Erwachte sagst du . . .“ (S 10,8)
Es war eine tiefe Sehnsucht unter den Menschen, die merkten, dass sie im Wahn lebten, und nun einen Ausweg suchten. Von einem so hochsinnigen Wahrheitssucher namens Pukkusāti [229] berichtet diese Lehrrede. Er verließ seine Heimat, um beim Erwachten das Asketenleben zu führen.

Auf seiner Wanderung übernachtete er bei gastfreundlichen Dorfbewohnern. Eines Abends erhielt er in einer Töpferei Unterkunft. Der Erwachte bat ebenfalls den Töpfer um Unterkunft.

So hab ich's vernommen. Einst wanderte der Erhabene im Land Magadhā von Ort zu Ort und kam nach Rājagaha, begab sich zu Bhaggava, dem Töpfer, und sprach zu ihm:
Wenn es dir, Bhaggava, nicht ungelegen ist, bleiben wir über Nacht im Vorsaal. –

Es ist mir, o Herr, nicht ungelegen, doch ist ein Pil-

---

[229] In der nachkanonischen Überlieferung heißt es, dass er König von Takkasila in Kaschmir war. Er pflegte freundschaftliche Beziehungen mit König Bimbisāro von Magadhā, der Stromeingetretener geworden war. Bimbisāro schickte Pukkusāti eine goldene Platte, in die Texte des Buddha eingraviert waren. Davon war Pukkusāti so angesprochen, dass er auf sein Reich verzichtete und nach Sāvatthi als hausloser Pilger zog, um beim Erwachten Mönch zu werden.

ger da, der schon sein Lager hier aufgeschlagen hat. Wenn es dem recht ist, mögt Ihr bleiben, o Herr, nach Belieben. –

Um diese Zeit nun war ein Sohn aus guter Familie, Pukkusāti mit Namen, um des Erhabenen willen, von Vertrauen bewogen, aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen. Der hatte im Vorsaal bei jenem Töpfer sein Lager schon aufgeschlagen. Da schritt nun der Erhabene an den ehrwürdigen Pukkusāti heran und sprach zu ihm: Wenn es dir nicht ungelegen ist, bleiben wir über Nacht im Vorsaal.

Von außen gesehen sieht es wie Zufall aus, dass Pukkusāti hier dem Erwachten begegnet, zu dem er gerade unterwegs ist und den er noch weit entfernt glaubt. Aber wie aus Berichten über manche anderen Begegnungen ersichtlich ist, führt der Buddha solche Begegnungen mit Wahrheitssuchern herbei, um ihnen die Lehre darzulegen. Es heißt, dass er mit himmlischem Auge über die Welt blickte. Wenn er sah, dass einer fähig war, die Wahrheit aufzunehmen, dann wusste er ihn mit Hilfe seiner magischen Macht, seiner magischen Fähigkeiten auch über Entfernungen hinweg zu treffen.

Der Erhabene spricht Pukkusāti gleich mit *„bhikkhu“ (Mönch)* an, obwohl dieser äußerlich nicht als Mönch erkennbar war. Es ist das einzige Mal in den überlieferten Reden, dass der Erwachte einen Menschen, der noch nicht in seinen Orden aufgenommen ist, mit „Mönch“ anredet. Pilger anderer Richtungen wurden *sāmanas* oder *brahmanas* genannt. Daran zeigt sich, dass er diesen Pilger schon zum Orden zählte. Pukkusāti selber spürt das nicht, er spricht den Erwachten mit „Bruder“ an. Der Buddha ist für ihn einer von vielen, die er unterwegs schon getroffen hat. Und er antwortet mit der Sachlichkeit derer, deren Sinn auf Höheres gerichtet ist als auf das angenehm oder unangenehm Berührtwerden durch menschliche Begegnung:

Groß genug, Bruder, ist ja diese Halle. Bleibe der Ehrwürdige nach Belieben. –

Da trat nun der Erhabene in den Vorsaal des Töpfers ein, faltete an einer Wand die Strohmatte auseinander und setzte sich nieder, die Beine verschränkt, den Körper gerade aufgerichtet, die Aufmerksamkeit auf sich selbst gerichtet. Und der Erhabene brachte einen großen Teil der Nacht im Sitzen zu. Und auch der ehrwürdige Pukkusāti brachte einen großen Teil der Nacht im Sitzen zu.

Da gedachte dann der Erhabene bei sich: „Ist wohl dieser Sohn aus guter Familie eifrig und freudig bei der Übung? Wie wenn ich ihn fragen würde?“

Diese Frage stellt der Erwachte meist zuerst, wenn er Mönche besucht. In der Regel fragt er zuerst, ob sie genug zu essen haben, dann, ob sie einträchtig miteinander leben und dann, ob sie eifrig und freudig übten. Der Erwachte weiß die Antworten schon. Es heißt in den Ordensregeln: *Erwachte fragen, obwohl sie wissen.* Aber wenn Erwachte oder heilgewordene Mönche mit den Menschen so umgehen würden, wie sie sie sehen, wenn sie ihre Gesprächspartner merken lassen würden, dass sie alles wissen, dann könnte kaum ein normaler Mensch mit Geheilten verkehren, da er sich sofort durchschaut weiß; da gäbe es keinen Grund, miteinander zu sprechen.

Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Pukkusāti: Um wessentwillen, Mönch, bist du hinausgezogen? Wer ist wohl dein Meister? Oder zu wessen Lehre bekennst du dich? –

Es ist, Bruder, der Asket Gotamo, der Sakyersohn, der dem Erbe der Sakyer entsagt hat. Diesem Herrn Gotamo aber geht allenthalben der wunderbare Ruf voraus: „Das ist der Erhabene, der Heilgewordene,

vollkommen Erwachte, der in 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.“ Um des Erhabenen willen bin ich hinausgezogen. Er, der Erhabene, ist mein Meister, und zu seiner, zu des Erhabenen Lehre, bekenne ich mich. –

Wo aber, Mönch, weilt er jetzt, der Erhabene, der Geheilte, vollkommen Erwachte? –

Oben im nördlichen Reich, Bruder, liegt eine Stadt, die heißt Sāvatthi, dort hat er, der Erhabene, gegenwärtig seinen Aufenthalt, der Geheilte, vollkommen Erwachte. –

Hast du ihn denn, Mönch, schon einmal gesehen und würdest du ihn erkennen, wenn du ihn sähest? –

Nein, Bruder, ich habe ihn, den Erhabenen, noch nicht gesehen, und sähe ich ihn, würde ich ihn nicht erkennen.

Daraus ist ersichtlich, dass die äußere Gestalt des Erwachten nicht von der Norm abwich. Die zweiunddreißig besonderen Merkmale des Erwachten waren nur von denen erkennbar, die um sie wussten. (s.M 91)

Da dachte der Erhabene bei sich: „Um meinetwillen ist dieser Sohn aus gutem Haus hinausgezogen; wie wenn ich ihm nun die wahre Natur des Seins darlegte?“ Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Pukkusāti und sprach: Die Lehre will ich dir, Mönch, darlegen, höre sie und achte wohl auf meine Rede. – Gern, Bruder! sagte da zustimmend der ehrwürdige Pukkusāti zu dem Erhabenen. Der Erhabene sprach:
Aus sechs Gegebenheiten besteht dieser Mensch, hat

sechs Süchte nach Berührung, achtzehnfache geistige Aktivität und vier höhere Möglichkeiten / weltüberlegene Eigenschaften (adhitthāna): die Nichtvernachlässigung des Klarblicks; das Im-Auge-Behalten der Wahrheit; die Ausbreitung des Loslassens; das Hinarbeiten auf den inneren Frieden. Wenn er sich darauf stützt, können Wollensflüsse / Einflüsse täuschenden Vermeinens sich nicht fortsetzen. Können sich aber Wollensflüsse / Einflüsse täuschenden Vermeinens nicht fortsetzen, so wird er „Denkgestillter" genannt.

Dies ist die kurzgefasste Darlegung der sechs Gegebenheiten.

Wir sehen, dass in dieser Kurzfassung mehr als nur die Gegebenheiten dargelegt sind. Der Erwachte oder seine Nachfolger wählten die Titel der Reden nach dem Hauptinhalt der Aussage. In Wirklichkeit ist hier der Mensch in seiner Ganzheit analysiert: Körper, Triebe und Geist im Zusammenspiel. Es ist eine vollständige Anthropologie. Zugleich ist in dieser Zusammenfassung mit den zuletzt genannten „vier höheren Möglichkeiten" des Menschen schon mit enthalten, was zu tun ist, um alles Bedingte, Leidvolle zu überwinden. Und nun geht es um die ausführliche Darlegung dieser Kurzfassung.

Die sechs Gegebenheiten *(dhātu)*

„Aus sechs Gegebenheiten besteht der Mensch." Das ist gesagt worden. Und in Bezug worauf ist das gesagt worden? Die sechs Gegebenheiten sind: Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze / Wärme, Luft, Raum, Erfahrung. „Aus sechs Gegebenheiten besteht der Mensch", in Bezug darauf wurde das gesagt.

Alles, was der sinnlichen Wahrnehmung des Menschen als Materie begegnet, das besteht aus einem Gemisch von Festig-

keit, Flüssigkeit, Luft (Gasiges) und immer einer Temperatur. Und das Ganze wird als in einem Raum befindlich angenommen. Diese Einteilung wird immer bleiben und immer gelten, solange es sinnliche Wahrnehmung und durch sie Menschen und menschliches Erleben gibt. Und immer ist es der zunehmende Wärmegrad, der Festes in Flüssigkeit oder gar Luft verwandelt.

Wenn der westliche Mensch von diesen sechs Gegebenheiten liest und auf die besondere Bedeutung der letzten, der Erfahrung, nicht achtet, dann mag er durch die Erinnerung an die vier klassischen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft eine Art „buddhistischer Physik“ vermuten oder auch, weil die ersten fünf Gegebenheiten ja auch den Körper des Menschen ausmachen, eine buddhistische „Biologie“. Das Letztere trifft auch weitgehend zu, denn hier handelt es sich um die Lebenskunde, aber um die eines Vollendeten, eines Buddha.

In der Lehre des Erwachten gibt es nicht die Auffassung, dass wir die Dinge, die insgesamt „die Welt“ ausmachen – eben die Gegebenheiten – wahrnehmen, weil sie unabhängig von unserer Wahrnehmung da seien, eben als „objektive Welt“. 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.

Der Buddha, der den Dingen ganz auf den Grund gehen konnte, weil sein Forschen nicht beeinflusst und verblendet

war durch bestimmte Interessen, lehrte die Unlöslichkeit von Subjekt und Objekt, d.h. von Erleben und Erlebtem. Er zeigte, dass alle Wahrnehmung nur von der Psyche, „Herz“ oder „Seele“ oder „Gemüt“ des Wahrnehmers erzeugt wird wie im Traum. Er sagt, dass der Mensch samt seiner Umwelt *eine Episode des Herzens (citta) sei (A X,208),* d.h. also vom Herzen als Wahrnehmung entworfen. *„Citta“* als *citta-sankhāra* (Herzensbewegtheit) umfasst sowohl das Wollen als auch das Wahrnehmen und damit die Inhalte der Wahrnehmung, das Erlebte, das „Gegenüber“. Es wird ein Ausgangspunkt, das Wollen, die Triebe, erlebt als „Ich“-Ort, und es werden die unübersehbar vielen Zielpunkte der Triebe erlebt, die Objekte, die Welt. Wie das trieberfüllte Herz in seiner Beschaffenheit ist zwischen licht oder dunkel, rein oder übel, so ist auch die Wahrnehmung, sind die Erlebnisse schmerzlich oder erfreulich.

Wenn der Buddha sagt: *Aus sechs Gegebenheiten besteht der Mensch,* so bedeutet das, dass der natürliche Mensch, dessen Herz mit Anziehung, Abstoßung und Blendung besetzt ist, sich selbst und seine Umgebung immer und überall mit diesen sechs Gegebenheiten zusammen erlebt. Sein Erleben besteht auf der Basis dieser sechs Gegebenheiten. Sie sind Inhalte seiner Wahrnehmung, weil sein inneres Wesen, seine Triebe, sein Herz von Sinnensucht durchsetzt ist. Ein Herz, das von den Trieben, sehen, hören, riechen, schmecken, tasten zu wollen, durchzogen ist, hat darum die Wahrnehmung von sechs Gegebenheiten.

Und die Beschaffenheit der Gegebenheiten – mag sie am Körper oder außen erlebt werden – ist Ergebnis des bisherigen Wirkens in diesem und in früheren Leben. Alles, was begegnet, ist immer nur so, wie es ist, weil von dem jetzigen Erleber irgendwann früher entsprechend gedacht und gehandelt wurde. Im Lauf der ungezählten Leben ist jeder Gedanke, jede kleinste und größere Handlung eingewebt worden in die tausendfältige Buntheit des geistigen Teppichs, des Herzens, dessen Triebe (Anziehung und Abstoßung) zur Wahrnehmung (Blen-

dung) zwingen. Gefühle und Wahrnehmungen sind wie im Traum das Erlebnis der Ergebnisse unseres eigenen Herzens. Wer aus dem Traum erwacht, der erkennt, dass die Dinge nicht anders bestanden als durch Traum, als eine Kette von vorgestellten einander folgenden Szenen und der fortgesetzten Auseinandersetzung mit den einzelnen Szenen.

Mit dem Auge, dem Drang zum Sehen, dem Luger, sehen wir nicht, ob etwas fest oder flüssig ist. Wir sehen nur Farbunterschiede, Konturen. Erst dadurch, dass wir das Gesehene auch getastet haben, verbindet der Geist die Teilerfahrung des Lugers und Tasters und weiß dann, dass das Gesehene fest oder flüssig oder warm/kalt ist. Die fünf Sinnesdränge (Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster) geben ihre Teilerfahrungen in den Geist, der sie zu Bildern zusammenfügt und benennt. Diese Bilder, Vorstellungen nennt der Erwachte Māyā, Fata Morgana. Der Mensch sieht Konturen, die der Geist vom Tasten her zu kennen glaubt: Z.B. eine Landschaft mit Bäumen, Brunnen, Teichen, und so glaubt er zu wissen: „Das ist eine Oase, dahin komme ich gleich.“ Mit den Augen sehen wir nichts Festes, Flüssiges, Temperatur und Luftiges, es ist der Geist, der die bereits im Gedächtnis vorhandenen Eindrücke assoziiert und benennt.

Der Mensch, dessen Herz mit sinnlicher Anziehung, Abstoßung besetzt ist, erlebt sich selbst und seine Umgebung immer und überall mit diesen vier Gegebenheiten zusammen, die er zusammenfassend „Materie“ nennt. Er hat außerdem die Vorstellung, dass die stofflichen Dinge im Raum liegen, Raum benötigen, die der Erwachte als fünfte Gegebenheit bezeichnet. Hauptsächlich tritt dem Menschen der Raum als „Zwischen-Raum“ zwischen sinnlich wahrgenommenen Dingen ins Bewusstsein. Dadurch erst sprechen wir von nah und fern, von „Wohnraum“ und „Weltraum“ (Kosmos). Außerdem zeigen sich die vier ersten Gegebenheiten, die meistens nicht isoliert und rein, sondern in einem Gemisch wahrgenommen werden, stets in räumlicher Ausdehnung. – Aber immer besteht Raum in Abhängigkeit von Materie. Die Vorstellung „Materie“ ist

es, die die Vorstellung „Raum“ schafft. „Raum“ ist der unzertrennliche Begleitbegriff für den Begriff „körperlicher Gegenstand“.

Ein Herz, das von den Trieben, sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, denken zu wollen, durchzogen ist, *erfährt* diese fünf Gegebenheiten. „Erfahren“ ist die sechste, die wichtigste Komponente von den sechs Gegebenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur, Luft, Raum, Erfahrung. Ohne die Erfahrungen seitens der Triebe, die in den Geist als Wahrnehmung eingetragen werden, gibt es die ersten fünf Gegebenheiten nicht. „Raum“ ist wie „Gegenstand“ Wahrnehmungsinhalt, erdacht, ersonnen, ausgesponnen, eingebildet, eben Māyā, Fata Morgana. Wo Form-, Ton-, Duft-, Geschmacks-, Tast-Wahrnehmungen sind, da wird auf Gegenstände geschlossen, auf Substanzen, und auf Raum. So wird die Gewohnheit geschaffen, an Substanzen zu denken, über Gegenstände nachzudenken, sich der Gegenstände zu erfreuen, so wird die Auffassung von Raum, der die Gegenstände enthält, geboren, erdacht und wird immer mehr eingebaut und immer mehr befestigt. So entsteht die Wahnvorstellung von Form und Raum. Ohne Erfahrung der Triebe gibt es nichts. Wenn Erfahrung *„wohl tut das, weh tut das, weder weh noch wohl tut das“* nicht mehr ist, dann gibt es die Gegebenheiten nicht mehr und auch keine Suche nach ihnen (programmierte Wohlerfahrungssuche), das Gespinst hat sich aufgelöst:

Ein Mönch fragt (D 11):

Wo kann nicht Festes, Flüss’ges nicht,
nicht Hitze 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 alles restlos aufgelöst?

Der Erwachte antwortet:

Erfahrungssuche (viññāna), die so unscheinbar,

die ohne Ende suchende,
wo diese wird zur Ruh gebracht,
da kann nicht Festes, Flüss'ges nicht,
nicht Hitze 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 Wohlerfahrungssuche nicht mehr sucht,
wird dieses alles aufgelöst.

Und in Sn 1114 sagt der Erwachte:
In der Erfahrung (viññāna) (von Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastobjekten, Gedanken – seitens der Triebe im Körper) *liegt das All* oder wörtlich: *Alles gründet sich auf viññāna.*

Die Triebe im Körper (der Luger, Lauscher...bis Taster) erfahren die fünf Gegebenheiten jeweils als Teil-Erfahrung *(viññāna-bhāga)* und melden sie dem Geist, wodurch wir Materie und Raum wahrnehmen, von ihnen wissen. Nur durch Erfahrung seitens der Triebe nehmen wir die fünf Gegebenheiten wahr, behaupten ihr Vorhandensein. Ohne die Triebe gibt es weder Körper noch Welt. Die Triebe sind die Körper- und Welterzeuger, die Erzeuger aller Formen und des Raums.

Und die Beschaffenheit der Gegebenheiten – mag sie am Körper oder außen erlebt werden – ist Ergebnis des bisherigen Wirkens in diesem und in früheren Leben. Alles, was begegnet, ist immer nur so, wie es ist, weil von dem jetzigen Erleber irgendwann früher entsprechend gedacht, geredet und gehandelt wurde. Im Lauf der ungezählten Leben ist jeder Gedanke, jede kleinste und größere Handlung eingewebt worden in die tausendfältige Buntheit des geistigen Teppichs, des Herzens, dessen Triebe (Anziehung, Abstoßung) zur Erfahrung, Wahrnehmung (Blendung) der fünf Gegebenheiten zwingen.

Das sind sechs Gegebenheiten, die der Weise beobachtet und sich vertraut gemacht hat.

Sechs Süchte nach Berührung *(phass-āyatana)*

„Sechs Süchte nach Berührung hat der Mensch.“ Das ist gesagt worden. In Bezug auf was ist es gesagt worden? Die Sucht des Lugers (im Auge), die Sucht des Lauschers (im Ohr), die Sucht des Riechers (in der Nase), die Sucht des Schmeckers (in der Zunge), die Sucht des Tasters (im Körper), die Sucht des Denkers (im Gehirn). „Sechs Süchte nach Berührung hat der Mensch“, in Bezug darauf wurde es gesagt.

Damit ist also gemeint der in den Sinnesorganen wohnende Drang, bestimmte Formen zu sehen, bestimmte Töne zu hören usw. Dieser Drang ist der seelische, der empfindliche Teil des Menschen, der berührungshungrig auf Erfahrung von Formen aus ist.

Dem Begriff *āyatana, Sucht,* liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet „sich ausstrecken, ein Ziel haben, darauf aus sein“, genauso wie das Wort „Tendenz“ – abgeleitet von lat. tendere – „spannen“, „sich hinstrecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen strecken sich aus, drängen nach Berührung.

Es gibt einen Ausgangs- und einen Zielpunkt der Triebe: Der Ausgangspunkt ist das (gelegentlich fühlbare) innere Vakuum, die zu sich gezählte Spannung *(ajjhattika salāyatana).* Der Zielpunkt ist das als außen Wahrgenommene, die Vorstellung, die Einbildung *(bahiddha āyatana).*
Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, Denker sind zu sich gezählte Süchte *(ajjhattika salāyatana)* und
Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastbares, Gedanken sind als außen wahrgenommene Zielpunkte der Triebe, Vorstellungen, Einbildungen *(bahiddha āyatana).*

Durch die Süchte nach Berührung kommt das bei der Berührung als außen Erfahrene zur Erfahrung. Mit „Erfahrung“ ist 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 berührt, die Sucht erfährt „angenehm, unangenehm“. Das heißt, gleichzeitig mit der Berührung des Triebs hat die Erfahrung des Triebs stattgefunden. Nicht etwa ein „Ich“, sondern der Luger, Lauscher usw. ist berührt worden, hat die Berührung als angenehm oder unangenehm erfahren, empfunden *(‚Wohl tut das, wehe tut das', erfährt er – sukhan-ti, dukkhan-ti vijānāti – vijānāti* = Verb von *viññāna* – M 43). Von allen sechs Trieben her werden oft gleichzeitig Wohl und Wehe erfahren: 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 als Spannungen oder Dränge fixierten Anliegen bilden also den Resonanzboden, der im Augenblick der Erfahrung berührt wird und dann Resonanz von sich gibt in Form von Gefühl. Wo in den Lehrreden von Berührung die Rede ist, heißt es weiter: *Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, bedenkt man.(M 18 u.a.)* Da Berührung immer Gefühl auslöst und durch die Meldung im Geist Wahrnehmung, Bewusstsein von der betreffenden Sache aufkommt, brauchen Gefühl und Wahrnehmung als selbstverständliche Folgeerscheinungen der Berührung nicht ausdrücklich mit genannt zu werden.

Im folgenden Satz, der die Aktivität des Menschen betrifft: *Er geht die erfreulich usw. bestehende Form an....* werden deshalb Gefühl und Wahrnehmung, auf Grund derer man überhaupt nur aktiv wird, als selbstverständlich vorausgesetzt.

Berührung, Gefühl, Wahrnehmung ist ein zusammengehöriger Komplex, der mit den berührten Trieben, den vielfältigen Anliegen oder Tendenzen, zum „Seelischen“ *(citta)* des Menschen gezählt wird. Der Körper der lebenden Wesen samt dem Gehirn als Steuerzentrale ist mit diesen Trieben/Tendenzen geladen. Als etwas Sinnestranszendentes durchdringen und durchziehen diese Sinnesdränge den ganzen Körper. Da sie den ganzen Körper durchziehen, werden sie in Leibesform erlebt, sozusagen als die „Ladung“ des als „stofflich“ erlebten Leibes, weshalb wir sie nicht nur Spannungsfeld, sondern auch Spannungsleib oder Spannungskörper oder Empfindungssuchtkörper, Wollenskörper *(nāma-kāya)* nennen.

Das körperliche Auge kann so wenig sehen wie eine Brille. Aber der Sinnesdrang nach Sehen, der innere „Luger“ oder „Seher“ 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 Düften sucht durch die Nase des Körpers nach der Welt der Gerüche usw. In diesem Sinn sagt der Physik-Nobelpreisträger *Wolfgang Pauly:*
Von einem inneren Zentrum aus scheint sich die Seele – im Sinne einer Extraversion – nach außen zu bewegen in die gegenständliche Welt.

Und *Papst Gregor* sagte 1400 Jahre vor ihm:

Das Gesicht, das Gehör, der Geschmack, der Geruch und das Getast sind gleichsam Wege der Seele, auf welchen sie aus uns herausgeht und dasjenige begehrt, was nicht zu ihrem Wesen gehört; denn durch die Sinne des Leibes, gleichwie durch Fenster, bezieht unsere Seele die äußeren Dinge, und indem sie dieselben beschaut, erwacht in ihr das Verlangen danach.

Wir sehen ein Zusammensein und Zusammenwirken von zwei sehr unterschiedlichen Erscheinungen: das unsichtbare innere Anliegen und Drängen nach sichtbaren Formen, hörbaren Tönen usw., insgesamt nach Erleben, und zweitens der physische Körper mit seinen Sinnesorganen, der zwar sichtbar ist, uns hauptsächlich vor Augen steht, aber doch nur lebloses Werkzeug ist, das dem unsichtbaren inneren Drang zur Verfügung steht.

Der Erwachte nennt dieses Zusammensein *nāma-rūpa,* wobei unter *nāma* das Unsichtbare, Wollende und darum Empfindende, das Urteilende und Messende verstanden wird und unter *rūpa* jene sichtbare Körpergestalt, die eine Verbindung von Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft ist. So wie jedes Urteil immer einen Maßstab voraussetzt, mit welchem gemessen das Urteil entsteht, so sind die unterschiedlichen und vielfältigen Triebe, die den Spannungsleib, den Wollenskörper *(nāma-kāya)* bilden, das Empfindende, das alles, was zur Berührung kommt, mit seinem subjektiven Maßstab misst und es als angenehm oder unangenehm, d.h. mit Wohlgefühl oder mit Wehgefühl, bewertet. Dadurch werden die Dinge als angenehm oder unangenehm dem Geist gemeldet. So ist *nāma-rūpa* zusammengefasst die der Körperlichkeit *(rūpa)* innewohnende messende Süchtigkeit und Empfindlichkeit *(nāma)*.

In den Lehrreden wird das Zusammensein und die dadurch bedingte Wirksamkeit dieser beiden ungleichen Erscheinungen verglichen mit dem von Öl durchtränkten Docht einer Öllampe, wobei der Docht für den Körper gilt und das Öl, das die Flamme bewirkt, – die Flamme, die für Empfinden und Erleben gilt – für den wollenden, empfindsamen Spannungsleib.

Wir können den vom Hunger nach sinnlicher Wahrnehmung durchsetzten Körper auch vergleichen mit einer gespannten Geigensaite, wobei die aus Darm oder Metall bestehende Saite für den Körper gilt und die Spannung, welche der Saite innewohnt, für die Anliegen und die Empfindlichkeit der Triebe, den *nāma-kāya.* Wenn an der Geigensaite gezupft wird, dann antwortet die innewohnende Spannung, was wir

daran erkennen, dass bei stärkerer oder schwächerer Spannung der Ton sich verändert, obwohl die Saite die selbe geblieben ist. – Ganz so muss die Besetzung des menschlichen Körpers mit dem sechsfachen Drang nach sinnlicher Wahrnehmung verstanden werden. Nur der seelische Spannungskomplex, die seelische Empfindlichkeit, antwortet auf Berührung mit Gefühl und ist damit durch Berührung die Quelle aller Gefühle und damit Wahrnehmungen, welche in den Geist eingetragen, bewusst werden. Gefühl und Wahrnehmung bilden den Geist, füllen den Geist mit gefühlsbesetzten Wissensdaten. So sind die sechs Süchte nach Berührung ein Berührungshunger.

Darum enden viele Lehrreden damit, dass die Auflösung des Leidens darin bestehe, der sechs Süchte nach Berührung Entstehen, Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung der Wirklichkeit gemäß zu erkennen und frei von Ergreifen zu sein. – Das Entstehen der Süchte nach Berührung bedeutet das Entstehen von neuen Trieben und Verstärken der alten. Und das Vergehen der Süchte nach Berührung bedeutet Minderung und Aufhebung der Triebe.

Achtzehnfache geistige Aktivität *(manopavicāra)*

„Achtzehnfache geistige Aktivität hat der Mensch an sich“, das ist gesagt worden. In Bezug worauf ist das gesagt worden? Hat man mit dem Luger eine Form erblickt, so geht man die erfreulich bestehende Form an, geht die unerfreulich bestehende Form an, geht die gleichgültig bestehende Form an.
Hat man mit dem Lauscher einen Ton gehört,
hat man mit dem Riecher einen Duft gerochen,
hat man mit dem Schmecker einen Saft geschmeckt,
hat man mit dem Taster eine Tastung getastet,
hat man mit dem Geist ein Ding erfahren,
so geht man das erfreulich bestehende Ding an, geht das unerfreulich bestehende Ding an, geht das gleich-

gültig bestehende Ding an. So gibt es sechsfaches erfreuliches Angehen, sechsfaches unerfreuliches Angehen, sechsfaches gleichgültiges Angehen. „Achtzehnfaches geistiges Angehen, Mönch, hat der Mensch an sich.“ In Bezug darauf wurde das gesagt.

K.E.Neumann übersetzt das Pāliwort *manopavicāra* mit „Angehung“; gemeint ist damit die freudige oder traurige, lustvolle oder verdrossene oder gleichgültige geistige Stellungnahme des Menschen zu dem Erlebnis, die natürlich dann auch – je stärker die Empfindungen sind, um so mehr – zu entsprechendem Reden und Handeln führt. Man geht mit dem Denken die erfreulich bestehende Form, Ton usw. an, die unerfreulich oder gleichgültig bestehende Form, Ton usw. an. Dieses Angehen geschieht überall da, wo man durch Wirken in Gedanken, Worten und Taten der fühlbar gewordenen Neigung nach Genießen, Abweisen usw. folgt. Es ist die Verhaltensweise, die „Ergreifen“ *(upādāna)* genannt wird, das „Aufgreifen“ einer Erscheinung durch innerliche Stellungnahme.

Das erlebte, empfundene Ich strebt in seinen Gefühlen Befriedigung an; das geschieht fast immer direkt, mindestens aber indirekt, indem es das Erlebte in der Weise angeht, dass es das Wohltuende zu bewahren, dem Schmerzlichen zu entgehen trachtet. Durch dieses Angehen ist es seinen inneren Neigungen und Tendenzen, seinen Zuneigungen (Gier) oder Abneigungen (Hass) gefolgt, hat aus diesen heraus angestrebt, hat sie also bestätigt und damit erhalten und bewahrt. Damit ist natürlich auch das Verhältnis des Ich-Erlebnisses zu dem Begegnungserlebnis bestätigt, erhalten und bewahrt geblieben. Aber nicht nur das: der Erwachte sagt, damit sei auch die wahrgenommene Situation erhalten geblieben, nicht aufgelöst worden – das ist der Sinn von „Ergreifen“, eben von Angehen, Aktivität.

Es ist zwar leicht einzusehen, dass das Verhältnis des erlebten Ich zu dem jeweils erlebten Begegnenden (also Sympathie

oder Antipathie, Lust oder Unlust, Verlangen oder Ekel usw.) so bestehen bleibt, wenn wir unsere Einstellung zu dem Begegnenden nicht verändern – aber wie soll man verstehen, dass die Situationen selber dadurch „angeeignet“, erhalten geblieben sind? Und was hat das für den Menschen zu bedeuten? Erleben wir doch, dass eine jede Situation schon im nächsten Augenblick zur Vergangenheit geworden ist, da sie durch die nächste Wahrnehmung verdrängt wird.

Da sagen nun die zu universaler Wahrnehmung Erwachten, dass sie sehen: Jede anlässlich der Begegnung nicht erlöste, nicht aufgelöste, sondern nur ein wenig veränderte Situation – also ein erlebtes Ich in seinem Verhältnis mit dem erlebten Begegnenden wird zwar von der nachfolgenden Situation aus dem beschränkten Wahrnehmungsraum hinausgedrängt, aber damit ist sie nicht in Nichts aufgelöst, sondern alle diese Situationen werden über kurz oder lang wie aus „Zukunft“ kommend wieder in die Wahrnehmung eintreten. Dort werden sie wieder angegangen, d.h. mehr oder weniger verändert, aber fast nie aufgelöst. Und da sie nicht aufgelöst sind, müssen sie unweigerlich wiederkehren – und so fort, solange sie nicht aufgelöst werden. Damit bleibt die Kette der wahrgenommenen Begegnungssituationen bestehen und damit auch der Eindruck, die Einbildung eines „Ich“ in ständiger Auseinandersetzung mit eingebildeter „Welt“.

Diese Art des verbessernden oder verschlechternden Umgangs mit den einzelnen gegenwärtigen Begegnungssituationen, die das Spannungsverhältnis zwischen den beiden erlebten Spannungspolen, dem Ich und dem Begegnenden, nur verändert, nicht aber auflöst, das ist „Angehen“, „Ergreifen“. Alles Angehen der unbelehrten Wesen geschieht in dieser dem Gefühl folgenden, ergreifenden, aneignenden Weise, wodurch das Erleben von sechs Gegebenheiten mit den sechs Süchten nach Berührung weiter erhalten und fortgesetzt wird. – So ist in dieser Rede in drei kurzen Absätzen das ganze passive und aktive Wesen der Lebewesen gefasst:

1. Die sechs Sinnesdränge des Wollenskörpers *(nāma-kāya)*

lungern nach Berührung.
2. Die sechs Sinnesdränge des Wollenskörpers *(nāma-kāya)* werden berührt; die Berührung führt zu Gefühl. Das gefühlsverfärbte Objekt wird in den Geist eingetragen, wahrgenommen.
3. Die im Geist eingetragenen Wahrnehmungen veranlassen die vom Geist ausgehende Reaktion, die Wahrnehmungen anzugehen – bis in Worte und Taten hinein.

Die vier höheren Möglichkeiten des Menschen *(adhitthāna)*

Aber der Erwachte sagt: Der Mensch ist nicht nur ein Körpergestell, das von den Trieben getrieben, entsprechend den Wohl- oder Wehgefühlen nun im gefühlsbefriedigenden, ergreifenden Sinn auch denken, reden und handeln muss, sondern es wohnt ihm (im Gegensatz zum Tier) auch eine Heilsfähigkeit und Heilsmöglichkeit inne, d.h. er kann in dem Wunsch, aus Abhängigkeit und Leiden endgültig herauszukommen, an die Lehre des Erwachten kommen. Und dann, nachdem er die Lehre des Buddha verstanden hat, kann er die Zeiten, in denen er nicht vom Gefühl getrieben ist, zu klarer Durchschauung nutzen und die Tendenzen, die treibende Kraft, zur Ruhe bringen. Der Erwachte nennt vier heilende Haltungen oder Einstellungen, um die sich der Mönch ständig bemüht. Auch uns im Haus Lebenden ist die Einstellung auf diese höheren Standorte, die Nutzung weltüberlegener Fähigkeiten von Zeit zu Zeit möglich. Sie heißen:

1. Den Klarblick (paññā) soll er nicht durch Leichtsinn / Lässigkeit / Oberflächlichkeit (pamāda) vernachlässigen.
2. Die Wahrheit (sacca) soll er fest im Auge behalten.
3. Das Loslassen (cāga) soll er immer mehr ausbreiten.
4. Den inneren Frieden (santi) soll er zu gewinnen trachten.

Als erste dieser vier aus allem Leiden herausführenden Haltungen dessen, der die Lehre des Buddha voll verstanden hat, wird hier der Klarblick oder die Weisheit genannt, die nicht vernachlässigt werden soll.

Hier im Westen wird unter „Weisheit“ meistens verstanden, dass man bestimmte tiefere Dinge gelernt habe und wisse. Aber die vom Erwachten bezeichnete und in vielen Stellen näher erläuterte Weisheit geht tiefer. Die Belehrung seitens des Erwachten, die uns heute noch in den übersetzten Reden vorliegt, weist auf Daseinszusammenhänge hin, die man bisher wegen der eigenen triebbedingten Befangenheit nie erkennen konnte. Indem man sie (im Hören oder Lesen) nun zu verstehen sucht, hebt man sich mehr oder weniger aus seinem Nest der Gewohnheiten, aus seinen triebbedingten Urteilen und Befangenheiten heraus, reckt sich geistig, kommt von der Froschperspektive zur Adlerperspektive. So bedeutet Klarblick, dass man – anfänglich wenigstens zeitweilig – einen solchen inneren Abstand von den eigenen tausendfältigen Anliegen und Wünschen gewonnen hat, dass man aus seinem Nest der Gewohnheiten und Vorstellungen herauskommt, über die ganze Situation heraustritt und sie unbefangen von oben her in ihrem Bedingungszusammenhang durchschaut. Mit dieser Fähigkeit ist man unabhängig von jeglicher Belehrung, auch der Belehrung durch den Buddha, weil man nun selber sieht. So bedeutet Klarblick die von allen subjektiven, das heißt triebbedingten Bindungen völlig freie Anschauung. Dieser Klarblick ist eine der sieben rechten Eigenschaften des Stromeingetretenen (M 53): *Er ist klarblickend, ausgestattet mit der Weisheit, die das Entstehen und Vergehen sieht.* (K.E.Neumann übersetzt „Aufgang und Untergang“). In dem Maß, wie diese Haltung gelingt, werden plötzlich, wenigstens für Augenblicke, die wahren Daseinszusammenhänge, eben die Wahrheit (*sacca* – zweite heilende Haltung) klarer gesehen.

Jetzt erst hat man den Erwachten verstanden, und zwar aus eigener Erfahrung, wenn auch nur für den Augenblick. Von da

an, nachdem man so die vom Buddha immer schon gehörte, aber jetzt erst selbst gesehene Wahrheit verstanden hat, kommt der starke Wunsch auf, dieses Wahrwissen nicht mehr über der bisher gewohnten, völlig verblendeten Anschauungsweise, die im Ich- und Weltwahn hält, zu vergessen. Von nun an bemüht man sich, die Wahrheit im Auge zu behalten und sie sich immer wieder heranzuholen (zweite Haltung).

Daraus geht hervor, dass man die dritte der heilenden Einstellungen oder Standorte, das Loslassen, das Sich-Abwenden und Zurücktreten von all den Denkweisen, Redeweisen, Handlungsweisen und bisher gepflogenen Erlebnissen und Dingen, die man nun durch fortschreitende Erkenntnis der Wahrheit in ihrer Hilflosigkeit und Heillosigkeit durchschaut – immer mehr in der Lebenspraxis ausbreitet. Es ist die Loslösung von den leidenbringenden Erscheinungen. Aus Torheit, aus Verblendung hatte man sich daran gewöhnt. Nun hat man mit Klarblick ihren Leidenscharakter durchschaut, hat die Wahrheit über die Wertlosigkeit und Leidhaftigkeit dieser Dinge nun völlig begriffen: darum jetzt das Loslassen *(cāga,* die dritte heilende Haltung). Dieses Loslassen ist ein allmählicher Prozess. Je deutlicher man die Leidhaftigkeit der vielen bisherigen Bindungen durchschaut, desto mehr ist man willens, sich davon abzulösen, sich dessen zu entwöhnen.

Die vierte heilende Einstellung, auf die Vollendung des Friedens hinzuarbeiten, geht in natürlicher Weise aus der dritten hervor. Bei der Übung des Loslassens betrachtete man die Leidhaftigkeit der bisher gepflogenen Dinge und, um vom Leiden befreit zu werden, ließ man los. Es ging immer nur um die Befreiung von Leidensträgern und Leidbringern. Aber auf diesem Weg erfuhr man immer mehr Frieden, Entspannung, Erleichterung, Erhellung und Erhöhung. Die verschiedenen Aspekte der Friedensentwicklung werden allmählich erfahren. Man wird darauf aufmerksam als das unvergleichlich Heilere gegenüber allem bisher Erlebten. Und so wird jetzt die immer stärkere Vervollständigung und Ausbildung des Friedens zum einzigen Streben des Wahrheitskenners.

Im Folgenden zeigt der Erwachte nun, wie der Mönch, d.h. der Mensch, der aus dem gesamten menschlichen Sozialverband herausgetreten ist und die gesamte Erscheinungswelt aus Überzeugung verneint hat, nun diesen vierfachen Entwicklungsgang übt:

„Den Klarblick soll er nicht vernachlässigen, die Wahrheit soll er im Auge behalten, das Loslassen soll er immer mehr ausbreiten, den inneren Frieden soll er zu gewinnen trachten“, das ist gesagt worden. In Bezug worauf ist das gesagt worden?

Wie, Mönch, wird der Klarblick nicht vernachlässigt?

Aus sechsfacher Gegebenheit besteht der Mensch: Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze, Luft, Raum, Erfahrung.

Was ist nun die Gegebenheit Festigkeit? Die Gegebenheit Festigkeit kann zu sich gezählt sein oder als Außen erfahren sein. Was ist, Mönch, zu sich gezählte Festigkeit? Was auch immer durch sich selbst als zu sich selbst gezähltes Hartes und Festes ergriffen wurde, 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 die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit wie auch die als außen (erfahrene) *Gegebenheit Festigkeit ist eben die Gegebenheit Festigkeit. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts mehr an der*

Gegebenheit Festigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Festigkeit.

Was ist nun die Gegebenheit Flüssigkeit? Die Gegebenheit Flüssigkeit mag zu sich gezählte Flüssigkeit sein oder als außen (erfahrene) *Flüssigkeit. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit?*

Was auch immer durch sich selbst als zu sich selbst gezähltes Flüssiges und Wässriges ergriffen wurde, wie Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Lymphe, 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 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, so findet man nichts mehr an der Gegebenheit Flüssigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Flüssigkeit.*

Was ist nun die Gegebenheit Hitze/Feuer? Die Gegebenheit Hitze/Feuer mag zu sich gezählte Hitze/Feuer sein oder als außen (erfahrene) *Hitze/Feuer. Was ist zu sich gezählte Hitze/Feuer?*

Was auch immer durch sich selbst als zu sich selbst gezähltes Hitziges und Feuriges ergriffen wurde, also das, wodurch (der Körper) 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 zu sich gezählte 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, dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Hitze/Feuer. Das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Hitze/Feuer.*

Was ist nun die Gegebenheit Luft? Die Gegebenheit Luft mag zu sich gezählte Luft sein oder als außen (erfahrene) *Luft. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Luft?*

Was auch immer durch sich selbst als zu sich selbst gezähltes Luftiges ergriffen wurde, 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 selbst gezähltes Luftiges ergriffen wurde – das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Luft. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Luft wie auch die als außen (erfahrene) *Gegebenheit Luft ist eben die Gegebenheit Luft. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Luft, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Luft.*

Was ist nun die Gegebenheit Raum? Die Gegebenheit Raum mag zu sich gezählter Raum sein oder als außen (erfahrener) *Raum. Was ist zu sich gezählter Raum?*

Was auch immer durch sich selbst als zu sich selbst gezählter Raum ergriffen wurde, wie die Ohrhöhle, die Nasenhöhle, die Mundöffnung und die Öffnung, durch die man gekaute Speise und geschlürften Trank einnimmt, kaut, schmeckt und herunterschluckt, und die, in der es sich ansammelt, und die, durch die es unten ausgeschieden wird, oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezählter Raum oder Raumartiges ergriffen wurde – das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Raum. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Raum wie auch die als außen (erfahrene) *Gegebenheit Raum ist eben die Gegebenheit Raum. 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 Raum, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Raum.*

Die hier genannte Übung ist ein großer und sicherer Schritt auf dem Weg zur Befriedung für den, der zu diesem Schritt reif ist. Indem der Mönch an einsamem Ort sitzend oder auf und ab gehend, den Leib, den er bisher als Ganzheit wähnte (allerdings als eine Ganzheit, die nur noch sehr wenig mit ihm selber zu tun hatte) sich in seine Teile auflösen sieht und der, indem er die Teile betrachtet, erkennt, dass „Körper" als solcher gar nicht da ist, dass es nur ein Name ist auf einem Bündel von Einzelheiten – da tritt allmählich die Vorstellung von solchen vielen Einzelheiten immer stärker in sein Bewusstsein und tritt die Vorstellung eines Körpers und gar „meines Körpers" immer mehr zurück.

Die gesamte Körperbeobachtung dient dazu, dass immer mehr die *Erfahrung* erfahren wird: *Dies gehört mir nicht, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.* Es geht darum, anschaulich zu sehen, dass diese Fleischklumpen gar nichts mit

dem zu tun haben, was der hochsinnige Mensch sucht als das Unvergängliche, Heile, Unantastbare, als das Unverletzbare, das ewig Todlose. Das nur gilt es zu erkennen, das nur gilt es zu besinnen. Und in dem Maß, wie das gefunden, bemerkt und erkannt wird, in dem Maß ist die Übung fruchtbar, denn diese Erkenntnis und Entdeckung löst wahrlich alles Anhangen am Körper auf.

Den Leib auf die großen Gegebenheiten zu reduzieren, gipfelt in der Vergegenwärtigung, dass zwischen dem zu sich gezählten Festen, Flüssigen, Hitzigen, Luftigen, Raumhaften und dem als Außen Erfahrenen kein Unterschied besteht, wie es der Erwachte ausdrückt:

Was es da nun an zum Ich gezählter Festigkeit gibt (Arme, Beine und Schädel) *und was es an zum Außen gezählter Festigkeit gibt* (ein Baumast, Laternenpfahl, Stein), *das ist eben die Gegebenheit Festigkeit. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen.*

Daraus ergibt sich Loslassen/Ablösung.

Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an der Gegebenheit Festigkeit nichts mehr finden, und das Herz löst sich davon ab.

Was es da nun an zum Ich gezählter Flüssigkeit gibt (z.B. Blut, Tränen) *und was es an zum Außen gezählter Flüssigkeit gibt* (Meer, Flüsse, Regen), *das 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.*

Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an der Gegebenheit Flüssigkeit nichts mehr finden, und das Herz

löst sich davon ab.

Was es da nun an zum Ich gezählter Hitze (Körpertemperatur) *gibt und was es an zum Außen gezählter Hitze* (Sonne) *gibt, das ist eben die Gegebenheit Hitze. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst." So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen.*

Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an der Gegebenheit Hitze nichts mehr finden, und das Herz löst sich davon ab.

Was es nun an zum Ich gezählter Luft gibt (Atem) *und was es an zum Außen gezählter Luft gibt* (Wind), *das 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. Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an der Gegebenheit Luft nichts mehr finden, und das Herz löst sich davon ab.*

Wenn die Form in ihren vier Gegebenheiten nicht mehr als Mein gesehen wird, ist eine klare Nüchternheit und Indifferenz erlangt, bei welcher es keine Zuwendung und keine Abwendung gibt, bei welcher man nichts in der Welt mehr angeht, ergreift. Damit ist die Perspektive eines Gegenüber von Ich und Welt aufgehoben. Mit der Aufhebung der Gegenüberstellung ist die Verletzbarkeit und die Vernichtbarkeit aufgehoben. Ob da Knochen sich wandeln und vergehen: nicht „ich vergehe"; ob da Blut ausläuft oder draußen Regen herunterrieselt: nicht „ich vergehe." So wird Freiheit gewonnen:

Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an den Gegebenheiten nichts mehr finden, und das Herz löst sich da-

von ab.

Der normale Mensch kann die tiefe Aufklärung, die der Mönch mit dieser Einsicht gewinnt, kaum fassen, weil der normale Mensch eben voll *weltlichen Begehrens und Bekümmerns* ist. Er hat zu den unterschiedlichen Formen unterschiedliche Bezüge, weil ihm durch seine Tendenzen ein Begehren innewohnt nach diesen und jenen Formen, Tönen, Düften Geschmäcken, Tastungen usw. Darum bedeuten ihm die begehrten Formen, Töne, Düfte, Säfte, Geschmäcke und Tastungen viel, während die seinen Begehrungen entgegen gesetzten Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastungen mehr oder weniger starke Ablehnung, Abscheu, Ekel, Entsetzen, Angst usw. in ihm hervorrufen. So kann der normale Mensch, geblendet durch sein mannigfaltiges Begehren und Bekümmern, die „Welt" gar nicht so sehen wie sie ist: nämlich nur eingebildete tote Form in unendlicher Variation. Der belehrte Mensch aber, der diese Übung durchführt in neutraler Zeit, erkennt in der milliardenfältigen Vielheit die Wahrnehmung als das Zugrundeliegende von leeren toten Formen, bedingt durch Festes, Flüssiges, Hitze und Luft, mag dies nun als Körper oder als Welt erscheinen. Aus dieser Einsicht ergibt sich eine innere Abwendung des Herzens von Form, von Welt, von Vielfalt, von dem Außen. In dieser Durchschauung tritt eine tiefe und endgültige Beruhigung ein.

Von dem Mönch, der diese Betrachtung häufig pflegt, sagt der Erwachte:

Während er so ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen dahin; und weil sie dahingeschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. (M 119)

Hier ist kein aktives, kein eigenwilliges Denken mehr, sondern der Geist ist gebunden an den ihm gesetzten Gegenstand der Betrachtung, und er nimmt nichts auf als das, was der Betrachtungsgegenstand erkennen lässt. Und hat das Denken die Nichtigkeit und Nicht-Ichheit dieses Leibes erkannt und durch-

schaut und ist im Verfolgen dieser Betrachtung der letzte Rest des Haftens und inneren Geneigtseins aufgehoben, dann ist jene heilige Nüchternheit und Neutralität und Indifferenz dem Leib gegenüber gewonnen. Und ist die Labsal der Befreiung und Freiheit vom Leib empfunden und erspürt, so *ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll.*

Innerer Friede wird gewonnen

So wird „Leib“ vergessen, wird „Welt“ vergessen, wird „Ich“ vergessen, so kommt die Betrachtung zur Ruhe, und es kann die weltlose Entrückung eintreten, jener überweltliche Friede, den der Erwachte „himmlisches Wohl“ und „selige Gegenwart“ nennt. In diesem seligen Frieden mag der Mönch längere Zeit verweilen und in dem Erlebnis der Zeitlosigkeit sein Herz und seinen Sinn baden und laben und mag dann, wieder zurückgekehrt zur sinnlichen Wahrnehmung, seine Übung fortsetzen, fortsetzen und fortsetzen, bis er in dem Wechsel zwischen dem Betrachten, der Übung, und immer tieferer, seliger Befreiung durchstößt zur vollkommenen Freiheit, zum Nibbāna.

Der Erwachte nennt diese Übung, die ein Bestandteil der sogenannten Satipatthāna-Übung ist, Pukkusāti, den er als Mönch bezeichnet, ohne dass dieser schon in den Orden aufgenommen ist. Sonst gibt er diese Belehrung nur Mönchen, und selbst den Mönchen nennt er immer wieder als Voraussetzung für diese Übung Gefestigtsein in der rechten Anschauung und im heilenden Wirken. Denn diese Übung ist nur durchführbar von denen, die durch das rechte Verhältnis zu allen Lebewesen bei sich selber hell sind. Solange wir andere kürzer kommen lassen als uns selber in Wohlwollen, in Fürsorge, solange wir Unterschiede machen zwischen dem Ichbedürfnis, dem Ichanliegen und dem, der mir begegnet – solange wir also noch nicht zu den heilenden Tugenden erwachsen sind – so lange müssen wir noch in den Sinneserlebnissen Wohl suchen, können das Äußere nicht lassen, brauchen dringend den Kör-

per, das Werkzeug zum Sehen, Hören usw., um äußeres Wohl zu erfahren, und so lange kann die Satipatthāna-Übung nicht fruchtbar werden.

Der Erwachte hat Pukkusāti erkannt als einen, der kaum noch Anliegen an die Welt hat, der innerlich hell ist und dadurch eigenständiges Wohl bei sich erlebt, so dass er nicht mehr getrieben ist, diese oder jene bestimmten äußeren Objekte zu erfassen. Erst dann, wenn der Körper kaum noch zum Erfassen von Objekten gebraucht wird, kann die innere Identifizierung mit dem Körper vollständig aufgehoben werden.

Wenn dieser Zustand weitgehender innerer Reinheit und Helligkeit erreicht ist, nennt der Erwachte drei Übungsmöglichkeiten auf gleicher Ebene:

In M 7 heißt es: Wenn einer die Herzenstrübungen aufgehoben hat, vollkommen reinen Herzens ist, ohne Abwendung und Gegenwendung gegen andere, ohne Eigenwillen, ohne Rausch und Lässigkeit, dann empfindet er ein inneres Wohl, das ihn befähigt, unterschiedslos alle Wesen zu lieben, ohne Maßstab, ohne Unterschied: *Liebevollen Gemütes strahlt er in alle Richtungen...*

In M 51 und anderen Lehrreden heißt es, dass der Mönch sein Herz von den Hemmungen läutert, von den Hemmungen des Sinnenlustwollens, von Antipathie bis Hass, vom Sich-Treibenlassen im Gewohnten, von geistiger Unruhe und Daseinsunsicherheit. Durch Aufhebung dieser Hemmungen hat er eine solche Helligkeit und Stille erreicht, dass er nun weltlose Entrückungen erfährt. *Abgelöst von sinnlichem Begehren, abgelöst von heillosen Gedanken und Gesinnungen lebt er in stillem Bedenken und Sinnen in weltabgelöster Entzückung und Seligkeit.*

In M 125 werden nach Aufhebung der gleichen fünf Hemmungen die Satipatthāna-Übungen genannt, von welchen die Betrachtung der Gegebenheiten ein Teil ist.

Daraus ist ersichtlich, welche Herzensreinheit und welchen inneren Frieden Pukkusāti bereits besessen haben muss, dass der Erwachte ihm diese Übung nannte: in der Durchschauung,

im Klarblick alles sinnlich Erlebte als nicht zu sich gehörig zu betrachten. Damit ist alle Form, alles sinnlich Erlebte und der „eigene“ Körper für ihn „außen“: Jetzt wird auch der Körper ebenso wenig zum Ich gezählt wie alle anderen Außendinge. Damit ist dieser Mönch von den fünf ersten der sechs Gegebenheiten abgelöst. Von dem Zustand eines solcherart Abgelösten heißt es nun in unserer Lehrrede:

Es bleibt nur mehr noch die geläuterte, gereinigte Erfahrung übrig. Mit dieser Erfahrung erfährt er was? „Wohl tut das“, erfährt er; „wehe tut das“, erfährt er; „weder wehe noch wohl tut das“, erfährt er.

Ebenso heißt es in M 43:

„Erfahrung, Erfahrung“, heißt es. Warum heißt es „Erfahrung“? „Er erfährt, er erfährt“, [230] *darum heißt es „Erfahrung“. Was „erfährt er“? „Wohl tut das“, „weh tut das“, „weder wehe noch wohl tut das.“ „Er erfährt, er erfährt“, 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-Erfahrg.
Durch den Riecher und die Düfte entsteht Riecher-Erfahrung.
Durch den Schmecker und die Säfte entsteht Schmecker-Erf.
Durch den Taster und die Tastungen entsteht Taster-Erfahrg.
Durch den Denker und die Dinge entsteht Denker-Erfahrung.

Die Sinnesdränge in den Sinnesorganen, der Luger, der Lau-

---

[230] In der Pālisprache ist das Personalpronomen im Verb enthalten, und dieses kann 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 (erfährt) auf viññāna bezogen und übersetzt: „es“ erfährt = „viññāna erfährt“, „die Erfahrung erfährt“, was keinen Sinn ergibt.

scher 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.

Die Erfahrungen der Triebe werden als Form-Wahrnehmung in den Geist eingetragen, der im Dienst der Triebe auf Wohl-Erfahrung gerichtet ist. Die Formwahrnehmungen werden zueinander geordnet, werden bewegt im Assoziieren, Kombinieren: *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.

Weil 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 vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssu-

che geht also diesem Eindruck nach hinsichtlich Raum, Zeit und näheren Umständen, durch die der Eindruck zustande gekommen ist. Ist dieser Eindruck ein angenehmer, also seitens des Sinnesdrangs mit Wohlgefühl beantwortet worden, dann knüpft die programmierte Wohlerfahrungssuche an diesen Eindruck an, d.h. er wird im Geist festgehalten, programmiert. So ist die programmierte Wohlerfahrungssuche der aus bisheriger Erfahrung erwachsene, „programmierte“ Lenker und Lotse und fast ständige 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 des Geistes *(viññāna).* Das heißt, sie entsteht eigentlich nicht, sie ist immer da, immer wieder erneut in Gang gesetzt durch die Sinnesdränge.

Von der programmierten Wohlerfahrungssuche des Geistes im Dienst der Sinnesdränge – der sechsten Gegebenheit – eines Menschen, dessen sinnliche Triebe durch die vorgenannte Übung aufgehoben sind, wird in unserer Lehrrede ebenso wie von der Erfahrung des gewöhnlichen Menschen gesagt, dass sie auf Wohl aus ist und Wehe flieht. Sie ist also im Grunde nach wie vor die programmierte Wohlsuche, aber durch die eben beschriebene schrittweise Auflösung von allen körperbedingten groben Wohlgefühlen sind inzwischen die unvergleichlich größeren, helleren Wohlgefühle der Strahlungen oder der Entrückungen eingetreten. Im Vergleich damit wird die gesamte fünffache Wahrnehmung nur als Wehe und Schmerz empfunden. Insofern wird hier von der geläuterten, gereinigten Erfahrung gesprochen, weil sie nun die frühere

automatische Wohlsuche bei Formen, Tönen usw. völlig abgetan hat und nur auf das Wohl jenseits der Weltwahrnehmung aus ist. Sie ruht jetzt, wie es in M 138 näher beschrieben wird, bei dem herzunmittelbaren Wohl. Darum kann der Mönch in Bezug auf diesen Körper wie auf die gesamte sinnliche Welt überhaupt nicht mehr „das bin ich“ denken und empfinden. Ein solcher Mönch kann gar nicht mehr in ein weltlich-häusliches Leben zurückkehren wollen, wie der Erwachte immer wieder sagt. Alles früher dem Körper innewohnende Begehren und Hassen, alle Anziehungen und Abstoßungen in Bezug auf die Sinnendinge sind aus dem Körper ausgetreten, so wie ein Holzscheit, das lange auf dem Trockenen liegt, auch alle seine Nässe und Feuchtigkeit preisgibt. Ein solcher lebt nicht nur momentan *abgelöst von sinnlichem Begehren, abgelöst von heillosen Gedanken und Gesinnungen,* sondern er ist in seinem ganzen Wesen vollkommen allen Begierden und unheilsamen Dingen entfremdet. Er ist reinen Herzens, ohne Verlangen nach Sinnendingen, und darum ist auch die programmierte Wohlerfahrungssuche geläutert, gereinigt, braucht nicht mehr von weltlichen Dingen abgehalten zu werden, denn sie ist auf nichts Weltliches gerichtet.

Um uns Weltgebundenen eine Ahnung von der Erfahrungsweise eines so weit gediehenen, entwelteten Mönchs zu vermitteln, hat der Erwachte in D 2, M 77 mit einem Gleichnis angedeutet, wie das Erleben der so Gereinigten ist:

Er erkennt nun: „Dies ist mein Körper, formhaft, aus den vier Gegebenheiten bestehend von Vater und Mutter gezeugt, aus Speise und Trank aufgehäuft, dem Vergehen, dem Untergang, dem Zerfall, der Auflösung, der Zerstörung unterworfen; das hingegen ist die programmierte Wohlerfahrungssuche, hierauf (noch) *gestützt, hieran gebunden.“*

Gleichwie etwa, wenn da ein Juwel wäre, ein Edelstein, schön, kostbar, achtfach fein geschliffen, durchsichtig, rein mit allen guten Eigenschaften ausgestattet, und ein Faden wäre daran befestigt, ein blauer oder ein gelber, ein roter oder ein

weißer, ein grauer Faden; den hätte ein scharfsichtiger Mann um seinen Arm geschlungen und betrachtete ihn: „Das ist ein Juwel, ein Edelstein, schön, kostbar, achtfach fein geschliffen, durchsichtig, rein, mit allen guten Eigenschaften ausgestattet. und ein Faden ist daran befestigt, ein blauer oder gelber, ein roter oder weißer, ein grauer Faden.“

Hier wird also die geläuterte programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes verglichen mit einem kostbaren Juwel, an dem ein Faden – wir würden sagen: Armband – befestigt ist. Ein Mann hat dieses Juwel am Arm – der Arm gilt für den Körper – und betrachtet nun das Ganze: den Arm und das Juwel am Armband.

In dieser Betrachtung sieht der Mönch die in unserer Lehrrede beschriebenen Gegebenheiten als eine Zweiheit, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche (die sechste Gegebenheit) an den Körper (erste bis fünfte Gegebenheit) ebenso gebunden ist, wie ein Edelstein mit einem Faden an den Arm eines Mannes gebunden ist. Der gewöhnliche Mensch, dessen Fleischleib von der Sinnlichkeit durchsetzt und durchdrungen ist wie ein Holzscheit vom Wasser, kann die Zweiheit von Körper und programmierter Wohlerfahrungssuche nicht erkennen, selbst wenn er vom Erwachten über das Wesen der Gegebenheiten belehrt ist. Der von der Sinnensucht Befreite dagegen blickt völlig teilnahmslos auf den groben Fleischleib – im Gleichnis der Arm des Mannes – der von den Eltern gezeugt, durch grobstoffliche Nahrung erhalten wird, zum Untergang sich entwickelt und bald zerstört und zerfallen sein wird. Er hat keine Beziehung mehr zu ihm, und darum wird er für ihn transparent. – Außer dem toten Körper sieht der so Geläuterte die strahlend gewordene programmierte Wohlerfahrungssuche – das klar durchsichtige Juwel – die auf höheres Wohl als das Sinnenwohl aus ist. Durch die vorher beschriebene Übung hat sich das Herz von allem Festen, Flüssigen, von Hitze, Luft und Raum abgelöst, und zwar gleich ob diese als „Außenwelt“ oder als „Körper“ erscheinen. In einem so

geläuterten geistigen Haushalt wird unter der Vorstellung „Ich“ nicht mehr der sichtbare gegenständliche Körper einbegriffen.

Wenn die gereinigte Geist-Erfahrung, die hervorgeht aus dem gereinigten Geist und dieser aus dem von allen groben und mittleren Trieben gereinigten Herzen, beim Tod des Körpers diesen verlässt – im Gleichnis: das Band am Arm, am Handgelenk, abgetrennt wird –, dann wird die programmierte Wohlerfahrungssuche mit dem Wollenskörper und der Formvorstellung *(nāma-rūpa)* nicht mehr irgendwo zu Menschen oder sinnlichen Göttern einkehren, um dort wieder Gestalt anzunehmen, denn sie hat sich von allen groben und mittleren Formvorstellungen gereinigt und kann nur oberhalb der Sinnenwelt-Erfahrung wiedergeboren werden.

Ein so weit Fortgeschrittener kann die ersten drei weltlosen Entrückungen nicht nur gelegentlich, sondern jederzeit nach Wunsch und Willen gewinnen. Diesem überweltlichen Wohl geht die programmierte Wohlerfahrungssuche nach und stützt sich auf die Erfahrungen, die die weltlosen Entrückungen einleiten. Sie folgt dem Wohl der aus innerer Abgeschiedenheit in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit – folgt dem Wohl der von Denken und Sinnen befreiten Einigung – folgt dem Wohl des Gleichmuts –knüpft daran an, bindet sich daran, wird davon fesselverstrickt. Dadurch wird die programmierte Wohlerfahrungssuche von allem Außen abgezogen und auf inneres Wohl gerichtet.

Herzenseinigung, d.h. Aufhören des Süchtens nach außen, bedeutet zugleich den Fortfall der Wahrnehmung von Ich und Welt. Das ununterbrochene Lugen durch die Augen nach außen, das Lauschen durch die Ohren, das Riechen durch die Nase usw. – all dieses Süchten kommt zur Ruhe. Die Berührungen des Wollenskörpers mit den Formen, Tönen usw., die die Erfahrungen auslösen, finden nicht statt. Auch die vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche steht still.

Dem Erleben der ersten drei Entrückungen gibt sich der das

endgültige Heil anstrebende Mönch nicht hin. Für ihn geht es nun um eine weitere Übung, um die Befreiung von der zweiten der fünf Zusammenhäufungen, von Gefühl. Diese beschreibt der Erwachte in unserer Lehrrede:

Bedingt durch eine Berührung, Mönch, die als Wohl zu empfinden ist, steigt ein Wohlgefühl auf. Und ein Wohlgefühl empfindend, erkennt er: „Ein Wohlgefühl empfinde ich.“ Wenn aber durch Aufhören der als Wohl zu empfindenden Berührung das Wohl aufhört, dann erkennt er: „Es löst sich auf.“ Bedingt durch eine Berührung, die als Weh zu empfinden ist, steigt ein Wehgefühl auf. Und ein Weh-Gefühl empfindend erkennt er: „Ein Wehgefühl empfinde ich.“ Wenn aber durch Aufhören der als Wehe zu empfindenden Berührung das Wehgefühl aufhört, dann erkennt er: „Es löst sich auf.“ Bedingt durch eine Berührung, die als weder weh noch wohl zu empfinden ist, steigt ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl auf. Und ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfindend, erkennt er: „Ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl empfinde ich.“ Wenn aber durch Aufhören der als weder weh noch wohl zu empfindenden Berührung das Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl aufhört, dann erkennt er: „Es löst sich auf.“

Wir können uns die innere Verfassung eines so weit gereiften Mönchs gar nicht vorstellen. Wenn es hier heißt, dass er sich der Wohlgefühle wie auch der Wehgefühle und ihres Entstehens und Vergehens in Abhängigkeit von der Berührung bewusst wird, dann haben diese mit unseren Wohl- und Wehgefühlen gar nichts zu tun. In vielen Lehrreden, unter anderem M 75, wird immer wieder erläutert: Alle die Gefühle, die ein sinnensüchtiges Wesen, wie wir Menschen es sind, erfährt, sind schon von einer mittleren Warte aus Schmerzgefühle; wir können sie aber nicht als solche beurteilen, weil wir diese mitt-

lere Warte noch nicht erreicht haben, sondern in der untersten der drei großen Selbsterfahrnisse leben, in der Sinnensuchtwelt. Wir kennen nur das (vermeintliche) Wohlgefühl der Befriedigung von Sinnensucht und das Wehgefühl der Nichtbefriedigung von Sinnensucht. Aber schon in der mittleren Selbsterfahrnis ist die Sinnensucht überwunden, nicht mehr vorhanden, und vorherrschend ist ein großes Wohlgefühl der Befreiung davon.

Für den Mönch mit der geläuterten und gereinigten Wohlerfahrungssuche des Geistes ist die Lebensform in der Entrückung Wohlgefühl und die Lebensform in der sinnlichen Wahrnehmung Wehgefühl.

Wessen Herz von den fünf ersten Gegebenheiten abgelöst ist, der beobachtet aber nun die aufsteigenden Gefühle als einer, der außerhalb der Gefühle steht und sieht, wie Gefühle entstehen und vergehen. Gefühle steigen noch auf, denn es ist noch das Anliegen frei zu sein, das berührt wird von der Freude auslösenden geistigen Feststellung, vom Verlangen nach Formen frei zu sein, oder berührt wird von der Wehmut auslösenden geistigen Feststellung, noch nicht von allem Ergreifen erlöst zu sein. Die endgültige Freiheit von Berührung überhaupt ist das ersehnte Ziel. So besteht noch Wollen und Wahrnehmen, eine klar bewusste Zwieheit, die der Erwachte mit dem Gleichnis von den zwei Holzscheiten erklärt:

Es ist, Mönch, wie wenn da zwei Scheite aneinander gerieben werden: dann entsteht Wärme, Hitze entwickelt sich. Und wenn eben diese beiden Scheite getrennt und hingelegt werden, dann vergeht die erst entstandene Wärme wieder, erlischt. Ebenso steigt, bedingt durch eine Berührung, die als Wohl zu empfinden ist, ein Wohlgefühl auf. Und ein Wohlgefühl empfindend, erkennt er: „Ein Wohlgefühl empfinde ich.“ Wenn aber durch Aufhören der als Wohl zu empfindenden Berührung das Wohlgefühl aufhört, dann

erkennt er: „Es löst sich auf.“ Bedingt durch eine Berührung, Mönch, die als Weh zu empfinden ist, steigt ein Wehgefühl auf. Und ein Wehgefühl empfindend, erkennt er: „Ein Wehgefühl empfinde ich.“ Wenn aber durch Aufhören der als Wehe zu empfindenden Berührung das Wehgefühl aufhört, dann erkennt er: „Es löst sich auf.“ Bedingt durch eine Berührung, die als weder weh noch wohl zu empfinden ist, steigt ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl auf. Und ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfindend, erkennt er: „Ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfinde ich.“ Wenn aber durch Aufhören der als Weder-weh-noch-Wohl zu empfindenden Berührung das Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl aufhört, dann erkennt er: „Es löst sich auf.“

Ein solcher Beobachter weiß, wenn er das Wohl weltloser Entrückungen hat und wenn er es nicht hat und ersehnt (Wehgefühl). Er durchschaut Gefühl als einen Vorgang, nämlich: nicht „ich fühle“, sondern: „So kommt Gefühl bedingt zustande.“ Er sieht, wie Gefühl aufkommt und wieder vergeht: nämlich wenn Wollen und Wahrnehmen, Bedürfen und Erleben – die Holzscheite – sich reiben, d.h. fühlbar werden, und wieder vergehen – die Holzscheite wieder getrennt werden. Indem er so die Gefühle beobachtet, zählt er sie nicht zu sich, sein Ich wohnt außerhalb, nun auch noch um das Gefühl leichter geworden, und dadurch nehmen auch die Gefühle ab.
So bleibt nur noch der Gleichmut übrig, der völlig ge läutert ist, geklärt, geschmeidig, formbar, leuchtend.

Das heißt, der längst Entrückungsgewohnte kann nun auch die drei ersten Entrückungen, in welchen noch betont selige Gefühle entstehen, übersteigen und in der vierten Entrückung wohnen, deren Zustand nicht anders als mit Gleichmut *(upekhā)* bezeichnet werden kann, dem Zustand von Weder-Weh-noch-Wohlgefühl. Das aber ist nicht eine Mitte zwischen

Wehe und Wohl, sondern das Übersteigen jedes bedingten Wohlgefühls durch den Frieden des Gleichmuts.

Auf welche Weise ist dieser Gleichmut zustande gekommen? Der Erwachte fasst nun in unserer Lehrrede den Läuterungsprozess in dem Gleichnis vom Goldläutern zusammen:

Es ist, Mönch, wie wenn ein geschickter Goldschmied oder Goldschmiedgeselle ein Schmelzfeuer anmacht, den Schmelztiegel erhitzt. Und wenn er erhitzt ist, mit einer Zange ein Goldstück in den Schmelztiegel legt, es von Zeit zu Zeit einschmelzt, von Zeit zu Zeit mit Wasser besprengt und von Zeit zu Zeit es aufmerksam untersucht. Da wird dieses Gold eingeschmolzen, fein geschmolzen, rein geschmolzen, die Unreinheiten werden ausgetrieben und entfernt, es wird fügsam, formbar und glänzend. Zu welchem Zweck der Goldschmied es auch immer verwenden wollte, sei es zu einem Armreif oder zu Ohrringen, zu einem Halsschmuck oder zu einer goldenen Kette – für diese Zwecke ist es nun geeignet. Ebenso nun auch, Mönch, bleibt nur noch der Gleichmut übrig, der völlig geläutert ist, geklärt, geschmeidig, formbar, leuchtend.

Dieses Gleichnis ist hier nicht vollständig ausgeführt und ohne Bezugnahme auf die entsprechenden Läuterungsübungen gegeben. Wahrscheinlich waren die Bezüge für die Überlieferer selbstverständlich. Sie erinnerten sich schon bei der Nennung des Gleichnisses vom Goldläutern der ausführlichen Darlegung in A III,102-103, die wir hier folgen lassen, soweit sie die Aussagen dieser Lehrrede (M 140) ergänzt.

Wenn der Goldschmied das Gold immer nur glühen würde, so würde es verdorben werden; wenn er es immer nur mit Wasser besprengen würde, so würde es erkalten; wenn er es nur aufmerksam prüfen würde, so würde es nicht lauterer werden.

Indem aber der Goldschmied das Gold zeitweise glüht, zeitweise mit Wasser beträufelt und zeitweise aufmerksam prüft, da wird es dann allmählich völlig frei von innerer Unreinheit, wird biegsam, formbar und glänzend, ist nicht mehr spröde, sondern gut zur Verarbeitung geeignet. Zu welchem Zweck der Goldschmied es auch immer verwenden will: sei es zu einem Armreif oder zu Ohrringen, zu einem Halsschmuck oder zu einer goldenen Kette, für diese Zwecke ist es nun geeignet.

Ebenso nun auch sollte der Mönch, der seine hohe Herzensbildung anstrebt, drei verschiedenen Dingen seine Aufmerksamkeit widmen: er sollte von Zeit zu Zeit sich der Herzenseinigung hingeben, sollte von Zeit zu Zeit dem Kampf der Ablösung (von den letzten Regsamkeiten) seine Aufmerksamkeit widmen, sollte von Zeit zu Zeit einer stillen klaren Beobachtung (der inneren geistig-seelischen Vorgänge) seine Aufmerksamkeit widmen.

Würde nämlich der seine hohe Herzensbildung anstrebende Mönch ausschließlich die Aufmerksamkeit der Herzenseinigung zuwenden, so könnte das Herz in Trägheit verfallen. Wenn der Mönch sich ausschließlich um Ablösung bemühen würde, so könnte das Herz in Unruhe geraten. Wenn er ausschließlich seine Aufmerksamkeit auf die klare Beobachtung richten würde, so könnte das Herz sich nicht auf die Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse sammeln.

Widmet jedoch der Mönch, der die hohe Herzensbildung anstrebt, die Aufmerksamkeit
von Zeit zu Zeit der Herzenseinigung,
von Zeit zu Zeit dem Bemühen um Ablösung und
von Zeit zu Zeit der klaren Beobachtung,
so wird das Herz geschmeidig, formbar, strahlend, nicht spröde und sammelt sich gut auf die Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse.

Welcher von den durch schrankenlose Wahrnehmung erfahrbaren Erscheinungen sich das Herz auch immer zuwendet, um es in schrankenloser Wahrnehmung zu erfahren, das leibhaftig zu erfahren ist es dann auch fähig, sei es dieser oder

jener der Erfahrungsbereiche.

Die hier genannten drei Haltungen entsprechen ganz den drei letzten Gliedern des achtgliedrigen Heilswegs: Dem sechsten Glied „Rechtes Mühen, die vier Großen Kämpfe“ entspricht hier das Mühen um restlose Ablösung. Dem siebenten Glied „rechte Wahrheitsgegenwart“ entspricht hier die klare Beobachtung, die nur im Gleichmut möglich ist. Dem achten Glied „rechte Herzenseinigung“ entspricht hier der Zustand der Herzenseinigung. Bei dem Wechsel der drei Übungen geht es um die letzte Reinigung des Herzens. Es herrscht bereits inneres seliges Wohl; und so wie der erfahrene Goldschmied in diesem zusammengeschmolzenen Gold noch kleinste, feinste Reste von Unzugehörigem entdeckt, so erspürt das an den stillen, den seligen Frieden gewöhnte Gemüt noch die letzten restlichen Störungen dieser vollkommenen, von nichts abhängigen und alles beherrschenden Einheit – und scheidet sie aus. Ein solches von den letzten Resten des Unzugehörigen völlig gereinigte Herz aber ist geradezu allmächtig, wie der Erwachte nun in unserer Lehrrede zeigt:

So nun, Mönch, bleibt nur noch der Gleichmut übrig, der völlig geläutert ist, geklärt, geschmeidig, formbar, leuchtend. Er erkennt: Wenn ich nun diesen Gleichmut, den so geläuterten, geklärten, geschmeidigen, fügsamen, leuchtenden, auf das Gebiet des unbegrenzten Raumes, der unbegrenzten Erfahrung – des Nicht-Etwas – der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung einstellen und dementsprechend das Herz ausbilden würde, so kann dieser Gleichmut, darin ruhend, dies ergreifend, lange Zeit bestehen.

Aber er weiß auch: Wenn ich nun diesen Gleichmut, den so geläuterten, geklärten, geschmeidigen, fügsamen, leuchtenden, auf das Gebiet des unbegrenzten Raumes – der unbegrenzten Erfahrung – des Nicht-

Etwas – der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung einstellen und dementsprechend das Herz ausbilden würde – es wäre zusammengewirkt. Aber er wirkt nichts mehr zusammen, weder um des Daseins noch um der Vernichtung willen. Weil er nichts mehr zusammenwirkt und keine Absichten hat, weder um des Daseins noch um der Vernichtung willen, so ergreift er nichts mehr in der Welt. Weil er nichts mehr ergreift, ist er unerregbar. Unerregbar erlangt er die Erlöschung der Glut. „Versiegt ist das Geborenwerden, vollendet der Läuterungswandel, nichts mehr nach diesem hier", erkennt er.

Fühlt er nun ein Wohlgefühl – Wehgefühl – ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl – so erkennt er: „Es ist unbeständig", erkennt „Es ist nicht angenommen", erkennt „Es ist nicht mehr gefragt."

Fühlt er nun ein Wohlgefühl – Wehgefühl – Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl, so fühlt er es als Losgelöster.

Empfindet er ein körperbegrenzendes Gefühl (gemeint ist tödliche Krankheit oder Verwundung des Körpers), *so erkennt er: „Ein körperbegrenzendes Gefühl fühle ich."*

Empfindet er das Gefühl, dass die körperliche Vitalkraft zu Ende geht (gemeint ist „Sterben" an Altersschwäche), *so erkennt er: „Ich empfinde das Gefühl, dass die Lebenskraft zu Ende geht."*

Er erkennt: „Nach dem Dahinfallen des Körpers, wenn die Vitalkraft aufgebraucht ist, werden alle Empfindungsmöglichkeiten, die unerwünschten, erlöschen (Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung)."

Es ist, Mönch, wie wenn durch Öl und Docht bedingt, eine Öllampe leuchtet; wenn aber Öl und Docht verbraucht sind und neue Nahrung nicht zugeführt wird, sie ohne Nahrung erlischt. Ebenso erkennt er:

„Ein körperbegrenzendes Gefühl empfinde ich.“ Empfindet er das Gefühl, dass die körperliche Vitalkraft zu Ende geht, so erkennt er: „Ich empfinde das Gefühl, dass die Lebenskraft zu Ende geht.“ Er erkennt: „Nach dem Dahinfallen des Körpers, wenn die Vitalkraft aufgebraucht ist, werden alle Empfindungsmöglichkeiten, die unerwünschten, erlöschen.“

So hat ein dahin gelangter Mönch den höchstmöglichen Klarblick als heilende Haltung erworben. Das ist ja der höchste Heilsklarblick: das Wissen, dass alles Leiden versiegt ist. Der hat eine Erlösung gewonnen, die wahrhaft besteht, unzerstörbar. Falsch ist, was von täuschender Natur ist, was nicht von täuschender Natur ist, ist Nirvāna. So hat ein dahin gelangter Mönch die höchstmögliche Wahrheit als heilende Haltung erworben. Das ist ja die höchste Heilswahrheit: was nicht auf Täuschung beruht: Nirvāna.

Was er aber einst als im Wahn Befangener durch Ergreifen an Sein geschaffen hat, das hat er aufgelöst, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, der nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln kann. So hat ein dahin gelangter Mönch das höchstmögliche Loslassen als die weltüberlegene Haltung, als heilende Haltung, erworben. Das ist ja Mönch, das höchste heilende Loslassen, nämlich die Aufhebung alles Seins durch Auflösung alles Ergreifens. Was er einst als im Wahn Befangener an Habsucht hatte, an Eigenwillen und Gier, das hat er aufgelöst, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, der nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln kann.

Was er einst als im Wahn Befangener an Verdruss, Antipathie bis Hass und Verbitterung hatte... an Wahn, Blendung, Befleckung hatte..., das hat er aufge-

löst, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, der nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln kann.

So hat ein dahin gelangter Mönch den höchstmöglichen Frieden als die weltüberlegene Haltung, als heilende Haltung, erworben. Das ist ja, Mönch, der höchste heilende Frieden, Gier, Hass, Blendung völlig aufgelöst zu haben.

„Den Klarblick soll er nicht vernachlässigen.
Die Wahrheit soll er im Auge behalten.
Das Loslassen soll er immer mehr ausbreiten.
Den inneren Frieden soll er zu gewinnen trachten.“
Wurde das gesagt, so wurde es in Bezug darauf gesagt.

„Wo und wie er sich auch befindet, keine Wollensflüsse / Einflüsse aus Denken / Vorstellen / Meinen gibt es mehr. Weil es keine Wollensflüsse / Einflüsse aus Denken / Vorstellen / Meinen mehr gibt, wird er der „Denkgestillte“ genannt.“ Das ist gesagt worden. In Bezug worauf wurde das gesagt?

„Ich bin“ ist Vermeinen. „Ich bin nicht“..., „Ich werde sein“..., „Ich werde nicht sein“..., „Formhaft werde ich sein“..., „Formlos werde ich sein“..., „Formfrei werde ich sein“..., „Wahrnehmend... nicht wahrnehmend... weder wahrnehmend noch nicht wahrnehmend werde ich sein“, ist Vermeinen. Vermeinen, Mönch, ist Krankheit, Geschwür, Pfeil. Ist aber alles Denken / Vorstellen / Meinen überstiegen, so wird er „Denkgestillter“ genannt. Der Denkgestillte aber, Mönch, entsteht nicht, vergeht nicht, erbebt nicht, verlangt nicht. Es gibt nichts mehr, wodurch er entstünde. Weil er nicht entsteht, wie sollte er vergehen? Weil er nicht vergeht, wie sollte er sterben? Weil er nicht stirbt, wie sollte er erbeben? Weil er nicht bebt, wonach sollte er verlangen?

„Können sich aber keine Einflüsse des Vermeinens fortsetzen, weil die Ursache, das Wollen, aufgehoben ist, so wird er „Denkgestillter“ genannt.“ Das ist gesagt worden. In Bezug darauf wurde das gesagt.

Das magst du nun, Mönch, als kurzgefasste Darlegung der sechs Gegebenheiten betrachten.

Bei den Wesen der Sinnensuchtwelt gilt der Geist als die Sammelstelle und Leitstelle, als der Fürsorger für die Sinnesdränge. Was erfahren wird, sammelt sich im Geist. Unser vermeintliches Wissen von „Ich“ und „Welt“ stammt aus den Eintragungen im Geist. Wenn aber nichts mehr erfahren wird, dem Geist gemeldet wird, dann kann doch noch die Wahrnehmung einer unbegrenzten, unermesslichen formfreien, stillen, erhabenen Empfindung sein – wie es hier heißt: die Wahrnehmung des unendlichen Raums, der unendlichen Erfahrung, des „Nicht Etwas“. Innerhalb dieser Unendlichkeitsvorstellungen ist kein Unterschied, keine Veränderung. Es ist ein völlig still erhabener Zustand. In ihm wird auch nicht gewirkt, verändert sich nichts. Insofern ist diese Erlebnisweise rein wahrnehmungshaft *(saññāmaya),* ohne Gedankenreaktion.

Aber auch diese formfreien und regungsfreien Zustände gehen zu Ende, da sie bedingt sind, wenn auch durch die stillste Empfindung, die möglich ist, den Gleichmut. – Darum erkennt derjenige, der der höchsten Freiheit zustrebt, dass die Freiheit in der totalen Wahrnehmungsfreiheit besteht, in welcher Ich- und Weltvorstellung und unbegrenzte formfreie Empfindung aufgehoben sind, und löst sich von jeglichem Gerichtetsein auf irgendeine Wahrnehmung. Denn jede Wahrnehmung erkennt er als vergänglich und darum leidhaft. Nichts mehr ergreifend, erreicht er die Triebversiegung. Er weiß nun: Wenn der Körper fortfällt, sind damit alle restlichen Gefühle, die seit der Triebversiegung nur noch den Körper betrafen, aufgelöst. Dieser Zustand wird verglichen mit einer brennenden Öllampe, der kein Öl (Begehren) mehr zugeführt

wird, so dass sie erlischt. Damit hat der Mönch den höchsten unzerstörbaren Standort, die höchste ich- und weltüberlegene Einstellung gewonnen, die nur möglich ist:
den höchsten Klarblick: das Wissen um die Triebversiegung;
die höchste Wahrheit: die Aufhebung allen Wahns, den Zustand des Nirvāna;
das höchste Loslassen: das befreiende Aufgeben alles Ergriffenen: das Loslassen der Zusammenhäufungen;
den höchsten Frieden: die Aufhebung von Gier, Hass, Blendung.
Ein solcher wird „Denkgestillter“ genannt, der durch nichts mehr beeinflussbar, erregbar ist, weil er auch die höchsten, reinsten Wahrnehmungen als vergängliche Täuschungen erkennt.

Das magst du nun, Mönch, als eine kurzgefasste Darlegung der sechs Gegebenheiten betrachten. – Da wusste der ehrwürdige Pukkusāti: „Der Meister, wahrlich, hat mich besucht.“

Er wusste, dass kein anderer als ein vollkommen Erwachter eine so umfassende Darlegung der sechs Gegebenheiten mit dem Weg zu ihrer Auflösung geben konnte. Es hätte auch ein anderer Mönch, z.B. Ānando, die vom Erwachten dargelegte Lehre von den Gegebenheiten auswendig sagen können. Aber Pukkusāti, der Prädestinierte, merkte an der Art des Vortragens, dass es der Erwachte selber war.

Und er stand auf, entblößte die eine Schulter, fiel dem Erhabenen zu Füßen und sprach: Möchte mir, o Herr, der Erhabene selbst die Aufnahme in den Orden erteilen! – Hast du denn, Mönch, Robe und Almosenschale schon erhalten? – Robe und Almosenschale habe ich noch nicht erhalten, o Herr. – Die Aufnahme in den Orden, Mönch, erteilen Vollendete keinem, der ohne Robe und Almosenschale ist. –

Und der ehrwürdige Pukkusāti, durch des Erhabenen Rede erhoben und beglückt, stand auf, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, ging rechts herum und zog von dannen, Robe und Almosenschale sich zu verschaffen.

Als nun der ehrwürdige Pukkusāti nach Robe und Almosenschale umherzog, wurde er durch eine Kuh des Lebens beraubt.

Da begaben sich denn viele Mönche zum Erhabenen hin, begrüßten den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich zur Seite. Zur Seite sitzend sprachen nun die Mönche zum Erhabenen: Herr, der Sohn aus gutem Hause, Pukkusāti, dem der Erhabene die sechs Gegebenheiten dargelegt hatte, ist gestorben. Wo ist er jetzt, was ist aus ihm geworden? –

Weise, ihr Mönche, ist Pukkusāti, der Sohn aus gutem Hause, gewesen, richtig nachgefolgt ist er der Lehre und nicht hat er an meiner Belehrung Anstoß genommen. Pukkusāti, der Sohn aus gutem Haus, ist nach Vernichtung der fünf unten haltenden Verstrickungen emporgestiegen, um von dort aus zu erlöschen, nicht mehr zurückzukehren in diese Sinnensuchtwelt. –

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

Mit der Aufhebung der fünf untenhaltenden Verstrickungen (Glaube an Persönlichkeit, Daseinsunsicherheit, das Begegnungsleben als das höchste ansehen, Sinnenlustwollen, Antipathie bis Hass) hat er den Sicherheitsgrad des Nichtwiederkehrers erreicht, d.h. er wird nicht mehr in dem Bereich der Sinnensucht-Vorstellung wiedergeboren, sondern nur noch in der Selbsterfahrnis formhafter Götter und löst dort die restlichen Neigungen auf.

Natürlich kann Pukkusāti nicht in wenigen Tagen von einem normalen sinnensüchtigen Menschen zum Nichtwiederkehrer geworden sein. Es ist anzunehmen, dass er bereits weitgehend von den zwei letzten der untenhaltenden Verstrickungen, Sinnenlustwollen und Antipathie bis Hass, frei war und auch schon mancheAblösungen vollzogen haben mag.

Mit der Kenntnis von der Ichlosigkeit des automatischen Zusammenspiels der fünf Zusammenhäufungen hat er – wahrscheinlich noch während des Gesprächs mit dem Erwachten – die erste Verstrickung, Glaube an Persönlichkeit, aufgelöst und damit den beiden weiteren Verstrickungen (Daseinsunsicherheit und Bindung an die Begegnung) die Grundlage entzogen. Diese Wirkung der Belehrung durch einen Erwachten ist in den Lehrreden oft beschrieben (M 56, M 74 u.a.):

Wie ein reines Kleid, von Flecken gesäubert, vollkommen die Färbung annehmen mag, ebenso ging da X..., während er noch dasaß, das gierlose, ungetrübte Auge der Wahrheit auf:
„Was irgend auch entstanden ist, muss alles wieder untergehen.“
Und X..., der die Wahrheit gesehen, die Wahrheit gefasst, die Wahrheit erkannt, die Wahrheit ergründet hatte, der Daseinsunsicherheit entronnen, ohne Zweifel, in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters....

Mit diesen Worten ist ausgedrückt, dass Zuhörer des Erwachten durch seine die besten Herzenskräfte weckenden Darlegungen für kurze Zeit von der Hemmung durch Wahn und von Herzensbefleckungen frei werden können, rein wie ein fleckenloses Kleid, und daher vorübergehend im Anblick des Entstehens und Vergehens der Erscheinungen, der seelenlosen Bedingtheit des Zusammenspiels von Körper, Triebe, Geist den Ich-Gedanken aufgeben können und damit den Glauben an Persönlichkeit verlieren. Für sie beginnt damit der weitere Läuterungsweg, den Pukkusāti – aufgestiegen zu formhaften Welten – dort zu Ende gegangen ist.

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Benāres, am Seherstein, im Wildpark. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Erhabener –, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:

Der Vollendete, ihr Mönche, der Geheilte, vollkommen Erwachte hat zu Benāres am Seherstein im Wildpark das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegenstellen kann sich kein Asket und kein Brahmane, kein Gott, kein böser und kein reiner Geist noch irgendwer in der Welt. Es ist das Anzeigen, Aufweisen, Darlegen, Darstellen, Enthüllen, Aufdecken, Offenbarmachen der vier Heilswahrheiten. Welcher vier? Der Heilswahrheit vom Leiden, der Heilswahrheit von der Leidensursache, der Heilswahrheit von der Leidensauflösung, der Heilswahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Weg.

Der Vollendete, ihr Mönche, der Geheilte, volkommen Erwachte hat zu Benāres am Seherstein, im Wildpark das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegenstellen kann sich kein Asket und kein Brahmane, kein Gott, kein böser und kein reiner Geist noch irgendwer in der Welt. Es ist das Anzeigen, Aufweisen, Darlegen, Darstellen, Enthüllen, Aufdecken, Offenbarmachen der vier Heilswahrheiten.

Pflegt den Umgang mit Sāriputto und Moggallāno, ihr Mönche, haltet euch an Sāriputto und Moggallāno. Sie sind weise Mönche und helfen ihren Mitmönchen. Wie eine Gebärerin, ihr Mönche, ist Sāriputto, wie eine Amme ist Sāriputto. Sāriputto führt zur Frucht des Stromeintritts, Moggallāno zum höchsten Ziel. Sāri-

putto ist imstande, die vier Heilswahrheiten ausführlich aufzuzeigen, aufzuweisen, darzulegen, darzustellen, zu enthüllen, aufzudecken, offenbar zu machen. –

So sprach der Erhabene. Als der Willkommene das gesagt hatte, stand er auf und zog sich in das Wohnhaus zurück.

Da wandte sich denn der ehrwürdige Sāriputto, bald nachdem der Erhabene fortgegegangen war, an die Mönche: Brüder Mönche! – Bruder –, antworteten da jene Mönche dem ehrwürdigen Sāriputto aufmerksam. Der ehrwürdige Sāriputto sprach:

Der Vollendete, ihr Mönche, der Geheilte, vollkommen Erwachte hat zu Benāres am Seherstein im Wildpark das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegenstellen kann sich kein Asket und kein Brahmane, kein Gott, kein böser und kein reiner Geist noch irgendwer in der Welt. Es ist das Anzeigen, Aufweisen, Darlegen, Darstellen, Enthüllen, Aufdecken, Offenbarmachen der vier Heilswahrheiten. Welcher vier? Der Heilswahrheit vom Leiden, der Heilswahrheit von der Leidensursache, der Heilswahrheit von der Leidensauflösung, der Heilswahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Weg.

Was ist aber, Brüder, die Heilswahrheit vom Leiden? Geborenwerden ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden. Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden, was man begehrt, nicht erlangen ist Leiden, kurz gesagt: die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden.

Was ist nun, Brüder, Geburt? Geborenwerden, in Erscheinung treten, Erstehen, Wiedererstehen in dieser oder jener Daseinsform, das Erscheinen der Zusammenhäufungen, das Ergreifen der Sinneswerkzeuge – das nennt man Geburt.

Was ist nun, Brüder, Altern? Alt werden, schwach und hinfällig werden, Ergrauen, Schrumpfen, Schwinden der Lebenskraft, Abnehmen der Sinnesfähigkeiten – das nennt man Altern.

Was ist nun, Brüder, Sterben? Das Schwinden und Ausscheiden der Wesen aus dieser oder jener Wesensgemeinschaft, Zerfall und Untergang, Tod, das Ablaufen der Zeit, der Zerfall der Teile (khandha), das Ablegen des Körpers – das nennt man Sterben.

Was ist nun, Brüder, Kummer (soko)? Kummer, Besorgnis, Kümmernis, innere Sorge, innerer Gram bei einem, dem ein Unglück widerfahren ist oder der unter dem Einfluss von irgendwelchen schmerzhaften Zuständen steht – das nennt man Kummer.

Was ist nun, Brüder, Jammer (paridevo)? Das Wehklagen und Jammern bei diesem und jenem Verlust, bei diesem und jenem leidvollen Ereignis. Jammer jeder Art – das nennt man Jammer.

Was ist nun, Brüder, Schmerz (dukkha)? Was es da an körperlichem Leiden gibt, an körperlich Unerfreulichem, an durch eine Körperberührung schmerzlich, unerfreulich Empfundenem gibt – das nennt man Schmerz.

Was ist nun, Brüder, Traurigkeit (domanassa)? Was es da an gemüthaftem, durch Denkerberührung entstandenem Leiden/Schmerz gibt – das nennt man Traurigkeit, Gram.

Was ist nun, Brüder, Verzweiflung (upāyāso)? Die Niedergeschlagenheit und Verzweiflung bei diesem und jenem Verlust, bei diesem und jenem leidvollen Ereignis, Verzagtheit, Hoffnungslosigkeit – das nennt man Verzweiflung.

Und was ist nun, Brüder, das Leiden, was man begehrt nicht erlangen? Den Wesen, die dem Geboren-

werden unterworfen sind, steigt der Wunsch auf: „Ach, wären wir doch nicht der Geburt unterworfen, würden wir doch nicht wiedergeboren.“ Das kann man aber durch Wünschen nicht erreichen, und dass man es nicht erreichen kann, das ist Leiden.

Den Wesen, die dem Alter – der Krankheit – dem Tod – dem Kummer – Jammer – Schmerz – Traurigkeit – Verzweiflung unterworfen sind, steigt der Wunsch auf: „Ach, wären wir doch nicht dem Alter – der Krankheit – dem Tod – dem Kummer – Jammer – Schmerz – Traurigkeit – Verzweiflung unterworfen, könnte dieses doch nicht an uns herankommen.“ Das kann man aber durch Wünschen nicht erreichen, und dass man es nicht erreichen kann, das ist Leiden.

Und was sind die fünf Zusammenhäufungen, die kurz gefasst das Leiden sind? Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche. Das sind die fünf Zusammenhäufungen, die kurzgefasst das Leiden sind.

Das ist die Heilswahrheit vom Leiden.

Und was ist die Heilswahrheit von der Leidensursache? Es ist dieser Durst, der Weiterwerden schaffende, befriedigungssüchtige, bald hier, bald dort Befriedigung suchende: der Durst nach Sinnendingen, der Durst nach Dasein, der Durst nach Vernichtung. Das ist die Heilswahrheit von der Leidensursache.

Und was ist, ihr Brüder, die Heilswahrheit von der Aufhebung des Leidens? Es ist dieses Durstes völliges Ausroden, Loslassen, Ablegen, Sich Befreien, Vertreiben. Das ist die Heilswahrheit von der Aufhebung des Leidens.

Und was ist, ihr Brüder, die Heilswahrheit von dem Weg, der zur Leidensauflösung führt? 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.

Und was ist, Brüder, rechte Anschauung? Das Wissen um das Leiden, das Wissen um die Leidensursache, das Wissen um die Leidensaufhebung, das Wissen um den zur Leidensaufhebung führenden Weg – das ist rechte Anschauung.

Und was, Brüder, ist rechte Gemütsverfassung / rechtes Denken? Die Gemütsverfassung der Sinnensuchtfreiheit, die Gemütsverfassung von Liebe / Wohlwollen, die Gemütsverfassung von Schonung / Fürsorge / Hilfsbereitschaft – das ist die rechte Gemütsverfassung.

Und was ist, Brüder, rechte Rede? Das Abstehen von trügerischer / verleumderischer Rede, von Hintertragen, von verletzender Rede, von leerem Geschwätz – das ist rechte Rede.

Und was ist, Brüder, rechtes Handeln? Das Abstehen vom Töten von Lebewesen, vom Nehmen von Nichtgegebenem, vom unrechten Geschlechtsverkehr – das ist rechtes Handeln.

Und was ist, Brüder, rechte Lebensführung? Da hat der Heilsgänger falsche Lebensführung aufgegeben und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch rechte Lebensführung.

Und was ist, Brüder, rechtes Mühen / die vier Großen Kämpfe?

Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er unaufgestiegene unheilsame Gedanken nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene üble,

unheilsame Dinge vertreibe. Er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er weckt seinen Willen, dass er unaufgestiegene gute, heilsame Gedanken aufsteigen lasse – aufgestiegene gute, heilsame Gedanken sich festigen, nicht lockern, weiter entwickeln, entfalten lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Und was ist, Brüder, rechte Wahrheitsgegenwart / rechtes Beobachten?

Da verweilt der Mönch, indem er den Körper als Körper beobachtet, eifrig, klarbewusst, der Wahrheit gegenwärtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.

Er verweilt, indem er das Gefühl als Gefühl beobachtet – das Herz als Herz (die Gesamtheit der Anliegen) – *die Erscheinungen als Erscheinungen beobachtet, eifrig, klarbewusst, der Wahrheit gegenwärtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.*

Und was ist, Brüder, rechte Herzenseinigung?

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.

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 Entrückungen.

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.

Nachdem er über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit völlig gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr.

Das ist die vierte Heilswahrheit von dem Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Der Vollendete, ihr Mönche, der Geheilte, vollkommen Erwachte hat zu Benāres am Seherstein im Wildpark das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegenstellen kann sich kein Asket und kein Brahmane, kein Gott, kein böser und kein reiner Geist noch irgendwer in der Welt. Es ist das Anzeigen, Aufweisen, Darlegen, Darstellen, Enthüllen, Aufdecken, Offenbarmachen der vier Heilswahrheiten.

So sprach der ehrwürdige Sāriputto. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über die Rede des ehrwürdigen Sāriputto.

Bei Benāres am Seherstein im Wildpark hatte der Buddha seinen fünf Asketengefährten als ersten die Lehre von den vier Heilswahrheiten dargelegt. Diese erste Lehrrede ist unter dem Namen „Predigt von Benāres“ oder „Lehrrede vom In-Gang-Setzen des Rades der Lehre“ *(Dhamma-cakka-pavattana-sutta)* bekannt geworden und ist als S 56,11 überliefert. Sie ist eine Kurzfassung von M 141 mit der Einleitung:

Folgende zwei Extreme, ihr Mönche, sind von einem Asketen

zu meiden. Welche zwei? Erstens sich den Sinnenlüsten zu ergeben: das ist niedrig, gemein, weltlich, nicht heilend, nicht zum Ziel führend. Zweitens sich der Selbstqual zu ergeben: das ist schmerzlich, nicht heilend, nicht zum Ziel führend.

Diese beiden Extreme vermeidend, hat der Vollendete den mittleren Weg entdeckt, der sehend macht, wissend macht, zur Beruhigung, zur Erkenntnis, zur Erwachung, zum Nirvāna führt, nämlich den achtgliedrigen Heilsweg.

Während der Predigt von Benāres sprang der Funke der rechten Anschauung zuerst auf den ältesten Mönch, Kondañño, über, und er gewann die unwiderlegbare Gewissheit der klaren Erkenntnis: *Was irgend auch entstanden ist, muss alles wieder untergehen.* Damit hatte er den ersten Grad der Heilsanziehung gewonnen, die Sicherheit, in absehbarer Zeit das Heil zu erlangen, den Stromeintritt. So war das Rad der Lehre ins Rollen gebracht worden. Die Kunde davon eilte durch die himmlische Welt:

Der Vollendete, der Geheilte, Vollkommen Erwachte hat zu Benāres am Seherstein im Wildpark das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegenstellen kann sich kein Asketen und kein Brahmane, kein Gott, kein böser und kein reiner Geist noch irgendwer in der Welt.

Die Freude der himmlischen Wesen ließ das Weltsystem erbeben und ein Glanz durchstrahlte es wie bei der Geburt und der Erwachung des Buddha.

Kondañño, der die Wahrheit verstanden hatte, bat den Erwachten, er möge ihn als seinen Jünger annehmen, ihm Aufnahme in seinen Orden gewähren. Und der Erwachte sprach:
Komm, o Mönch, wohlverkündet ist die Lehre, führe den Reinheitswandel zur endgültigen Leidensversiegung. – Damit war Kondañño als Mönch aufgenommen. Und binnen kurzem kamen auch die anderen vier Asketen zum gleichen Verständnis

und wurden ebenfalls ordiniert. So entstand die Gemeinschaft der Heilsgänger, der Orden.

So war aus dem Buddha die Lehre (der Dhamma) hervorgegangen, und mit dem Aufnehmen der Lehre durch die ersten Hörer war der Sangha, die Gemeinschaft der Heilsgänger, ins Leben getreten. So gab es jetzt die drei Kleinodien: Buddha, Dhamma, Sangha. Nach Vorhersage des Buddha (A VIII,51) sollte der Reinheitswandel, die Wahrheitslehre noch 500 Jahre nach dem Erlöschen des Buddha bestehen bleiben.

*

In M 141 empfahl der Erwachte den Mönchen, nachdem er ihnen seine höchste Lehre, die vier Heilswahrheiten, kurz genannt hatte, Sāriputto und Moggallāno um eine ausführliche Darlegung der vier Heilswahrheiten zu bitten. Sāriputto sei wie ein Erzeuger, denn er habe die Fähigkeit, dem Zuhörer zur Frucht des Stromeintritts zu verhelfen, und Moggallāno führe zum höchsten Ziel. In Erklärung dieser Stelle sagt der Kommentar:

Wenn Sāriputto Schüler annahm, umsorgte er sie mit materieller und geistiger Hilfeleistung, pflegte sie, wenn sie krank waren, gab ihnen passende Meditationsthemen, und dann erst, in der Gewissheit, dass sie in den Strom eingetreten und der Gefahr niederer Welten entkommen waren, entließ er sie in dem Gedanken: Nun sind sie befähigt, aus eigener Kraft die höheren Stufen bis zum Heil zu erlangen.

Nyānaponika Mahāthera fügt hinzu*:*

Von dem Zeitpunkt an machte sich Sāriputto um diese Schülergruppe keine Gedanken mehr, sondern wendete seine Aufmerksamkeit einer neuen Gruppe zu. Mahāmoggallāno dagegen entließ seine Schüler nicht eher, als bis sie das Heil erreicht hatten.

Die erste Wahrheit – die Heilswahrheit vom Leiden – zeigt, was alles nicht heil, was Leiden ist; die zweite Wahrheit – die Heilswahrheit von der Leidensursache – besagt, dass einzig der Durst nach Erlebnissen dieses Leiden in Gang hält; die dritte Wahrheit – die Heilswahrheit von der Leidensauflösung – kommt aus der Erfahrung des Erwachten, dass durch dieses Durstes Auflösung das Heil gewonnen wird, in welchem als höchstem Wohl alles Leiden beendet ist; die vierte Wahrheit – die Heilswahrheit von der zur Leidensauflösung führenden Vorgehensweise – zeigt den Weg, wie und in welcher Schrittfolge man zur Aufhebung des Leiden schaffenden Durstes kommt, nämlich auf dem achtgliedrigen Weg – der vierten Heilswahrheit von dem Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Wer diese vier Heilswahrheiten erfasst, der hat den Generalnenner für die Existenz gefunden, der sucht nicht mehr nach „Einzelwahrheiten“ „über“ dies und jenes, der hat, wie der Erwachte hervorhebt, *die einzeln gültigen Wahrheiten abgetan (D 33).* Er versteht das Wort des Erwachten:

Wo die vier Wahrheiten nicht leuchten, da sind unübersehbar die Aspekte, unübersehbar die Begriffe, unübersehbar die Erläuterungen. (S 56,19)

Sāriputto gibt ein Gleichnis, das den umfassenden Charakter der vier Heilswahrheiten vor allen anderen vor Augen führt (M 28):

Gleichwie, ihr Brüder, alles Lebendige, Bewegliche, Fußbegabte von der Elefantenspur umfasst wird, die Elefantenspur ist ja der Größe wegen als die erste ihrer Art bekannt: ebenso nun auch, ihr Brüder, sind alle heilstauglichen Lehren in den vier Heilswahrheiten enthalten.

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 des Erwachten von den vier Heilswahrheiten das Gesamte dessen,

was an Heilstauglichem mitteilbar ist, die vollständige Wahrheit vom Heil und seiner Erreichbarkeit, während jeder heilsame Gedanke, der irgendwo bei Menschen aufkommt, und jede heilsame Lehre, die irgendwann von einem Religionsgründer gelehrt wurde, immer nur ein Teil der Gesamtwahrheit ist. 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 diese hinausführen.

Weil nun alle vier Wahrheiten das Leiden betreffen, sagen manche Menschen, die Lehre des Buddha sei pessimistisch und lebensverneinend. Diese haben 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 er in Leiden.

Mit den beiden ersten Wahrheiten zeigt der Erwachte aus diesem Grund 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 erste Heilswahrheit vom Leiden

Was ist aber die Heilswahrheit vom Leiden? Geborenwerden ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden. Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden, was man begehrt nicht erlangen ist Leiden, kurz gesagt: die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden.

Geborenwerden ist Leiden

Zuerst ist der Mensch im engen Gefängnis des Mutterleibs eingepfercht. Dann folgt der schmerzliche Vorgang des Austritts: das Geworfensein in die raue Welt. Und dann beginnt überhaupt erst das eigentliche Leiden der Geburt. Man ist in bestimmte Verhältnisse hineingeworfen: in einen bestimmten Leib bei bestimmten Eltern, in ein bestimmtes Volk und eine bestimmte Zeitsituation. Diesem Milieu ist man völlig hilflos ausgeliefert, abhängig von der Zuwendung der Eltern und anderer, 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. Und alles, was ich jetzt weiß – „ich“, die souveräne, angesehene Persönlichkeit des Erwachsenen – wird wieder zu nichts werden. Ich werde wieder ein schreiender Säugling sein, der im eigenen Unrat liegt, immer wieder, immer wieder, ohne Ende. Ich werde geboren und sterbe, ich lerne und vergesse.

So besteht das Leiden der Geburt nicht nur im körperlichen und seelischen Geburtsschmerz, sondern vor allem in dem endlosen Auf und Ab des immer wieder Geborenwerdenmüssens.

Altern ist Leiden

Vom Augenblick der Geburt an beginnt das Altern. Wenn auch der Körper zuerst aufblüht und seinem Höhepunkt zustrebt, so zehrt er doch von der Geburt an seine Lebenskraft auf, und irgendwann beginnt die sichtbare Abnutzung. Man kommt schneller außer Atem, verträgt manche Nahrung nicht mehr, man lernt mühsamer, vergisst schneller, und auch die Knochen nutzen sich ab. Da schmerzt es, da zieht es, und sehen und hören kann man immer schlechter. Und wie bald schwindet die Schönheit der Gestalt: die Haare, 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

Wer wüsste das nicht, aber man denkt viel zu wenig daran. Erst bei akuter Todesgefahr, bei schwerer Krankheit oder im hohen Alter stellt sich meistens mit dem Gedanken an den Tod die Angst ein. Dann aber ist der Gedanke an das Sterben und an den Tod kaum mehr fruchtbar und kann auch nicht helfen, die Sterblichkeit zu überwinden.

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 Todesüberwindung betrachtet, der kann dem jeweiligen Augenblick nicht mehr so verfallen wie der oberflächliche Mensch. Ihm ist die Unbeständigkeit vor Augen:

Der Erwachte sagt (S 3,25):

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.

Diese vier Berge des Unheils, die sich drohend heranwälzen und mich zermalmen werden, sind Geborenwerden, Altern, Krankheit und Tod. Das sind die vier großen Feinde des Lebens, das eigentliche 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

Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Gemütsempfindungen. Sie entstehen durch Berührungen des Geistes, z.B. beim Vorstellen, Erinnern, Nachdenken über diese und jene Aussichten und Absichten, wie es in unserer Lehrrede heißt:

Was es da an gemüthaftem, durch Denkerberührung entstandenem Leiden / Schmerz gibt.

Cetasikā vedanā (Gemütsempfindungen) sind also durch Berührung des *Geistes (mano)* entstandene Gefühle.

Durch Berührung der fünf körperlichen Sinnesdränge hingegen werden körperliche Gefühle *(kayikā vedanā)* erfahren, die durch die fünf Sinnesdränge entstehen, wenn sie durch Gesehenes, Gehörtes, Gerochenes, Geschmecktes, Getastetes sinnlich angenehm oder unangenehm berührt werden.

Die Unermesslichkeit der unangenehmen, leidvollen Gemütsempfindungen, 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 mit den 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 15,3)

Was man begehrt, nicht erlangen ist Leiden

Des Menschen Glück und Unglück ist abhängig von der Spannung zwischen Verlangen und Erlangen. Selten oder fast 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 in Spannungen zwischen Verlangen und Erlangen, die oft unerträglich werden können.

Zum Beispiel finden viele Alte in ihrer Einsamkeit keine Kontakte zu ihren Nachbarn, ja, sie suchen sie nicht einmal. Eine innere Öde und Leere bewirkt bei ihnen zunehmende Verdrießlichkeit. Den verlorenen und unerreichbar gewordenen äußeren Freuden des Lebens läuft ihr Geist immer wieder 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 Mitwesens, aus der Anteilnahme und dem Bemühen um erhellende, wohltuende Gespräche, um Verständnis und Förderung, denn ihre Gedanken kreisen nur um ihre 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, 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:

Geborenwerden, Altern, Krankheit und Sterben – das sind die Leiden, die an der Form, dem zu sich gezählten Körper, erlebt werden.

Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung – das sind die Leiden, die am Gefühl, 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, also *rūpa* mit *nāma* verbindet, wodurch das Leiden fortgesetzt wird.

Das Leiden durchschauen, die erste Heilswahrheit begreifen, heißt also, die fünf Zusammenhäufungen zu betrachten.

Die zweite Heilswahrheit: Der Durst, die Leidensursache

Was ist aber die Heilswahrheit von der Ursache des Leidens? Es ist dieser Durst, der Weiterwerden schaffende, befriedigungssüchtige, bald hier, bald dort Befriedigung suchende: der Durst nach Sinnendingen

(kāma-tanhā), der Durst nach Dasein / Weiter-Sein-wollen (bhava-tanhā), der Durst nach Vernichtung (vibhava-tanhā) [231]*. Das heißt man die Heilswahrheit von der Ursache des Leidens.*

Hier ist also die Bedingung für das Nicht-Aufhören des Leidens genannt; der Durst ist das Element, durch welches veranlasst die Leidensmasse, nämlich die fünf Zusammenhäufungen, immer weiter zusammengehäuft wird.

Der Durst wird immer als eine dem Menschen bewusste Anwandlung verstanden, etwas als angenehm Vorgestelltes zu erlangen oder etwas als unangenehm Vorgestelltes zu beseitigen oder zu meiden. Das zeigt sich sowohl an der Art, wie der Erwachte den Durst erklärt *(bald hier, bald dort Befriedigung suchend),* als auch an der Herkunft des Durstes aus dem Gefühl. Alle gefühlten, empfundenen Erlebnisse, die angenehmen und die unangenehmen Wahrnehmungen, tragen sich unmittelbar im Geist ein, wodurch man weiß, was angenehm und unangenehm ist: Von da an erst kann es den Durst geben, das bewusste Anstreben, das als angenehm Erfahrene zu erlangen, das als unangenehm Erfahrene zu vermeiden. Der Durst selber also ist offenbar und bewusst, doch seine Wurzel ist unbewusst und verborgen, ist das unbewusste Erlebnisverlangen der Tendenzen, des Wollenskörpers, der Sinnesdränge. So ist die Grundlage des Durstes

1. die unbewusste Tendenz,
2. das schon mehr oder weniger oft erlebte innere Gefühl von deren Befriedigung mit daraus hervorgegangener Eintragung in den Geist und
3. der jetzt akut auf Wiederholung des Erlebnisses gerichtete Wille.

Der Erwachte sagt (M 148):

---

[231] Der Durst nach Vernichtung, nach Nicht(mehr)Sein ist das Gegenteil von Seinwollen: Nicht-Sein-Wollen, Nicht-so-sein-Wollen, Aufhebung des gegenwärtigen Zustands.

Von einem Wohlgefühl getroffen, treibt ihn der Giertrieb, von einem Wehgefühl getroffen, treibt ihn der Abwehrtrieb.

Wer aufmerksam nach den wahren Motiven seiner Bestrebungen und Aktivitäten forscht, wird letztlich immer die Triebe und von ihnen ausgehend den Durst, den bewussten Drang, als die eigentliche Quelle entdecken. Im ersten Augenblick mag man meinen, man tue doch vielerlei aus bloßer Pflichterfüllung, und die habe mit dem Durst noch nichts zu tun. Bei näherem Nachforschen wird man aber erkennen, dass diese Pflichten selber letztlich dadurch entstanden sind, dass man, bedingt durch den Durst, in jene Lebensgemeinschaft oder Lebenssituation eingetreten ist, in welcher sich nun solche Pflichten vorfinden.

Und der Erwachte sagt (It 15), dieser Durst sei es, der Dasein fortsetzt:

Keine andere Verstrickung, ihr Mönche, sehe ich, durch welche verstrickt die Wesen für lange Zeit den Lauf der Geburten beschreitend wandern, als die Verstrickung des Durstes.

Die durch die Stillung des Durstes erfahrene momentane Befriedigung bezeichnet der Erwachte als die Saat, aus welcher neues Dasein entstehen muss:
Die Sinnensucht-Erfahrnis durch Durst nach Sinnendingen,
die Erfahrnis der Reinen Form durch Durst nach Form,
die Erfahrnis von Formfreiheit durch Durst nach Formfreiheit.

Die dritte Heilswahrheit: Die Aufhebung des Durstes ist die Leidensaufhebung

Was ist aber die Heilswahrheit von der Aufhebung des Leidens? Es ist dieses Durstes völliges Ausroden, Loslassen, Ablegen, Sich Befreien, Vertreiben. Das ist die Heilswahrheit von der Aufhebung des Leidens.

So gewaltig und hinreißend der Durst auch für den unbelehrten Menschen ist, der von einem Erwachten Belehrte kann ihm doch beikommen. Bei all seiner Kraft besteht der Durst ja nicht aus sich heraus. Er ist nicht die selbstständige Macht, als die er erscheint, sondern er steht und fällt mit der Kraft der Triebe, auf deren Befriedigung er aus ist. Und der Wahn war es, der ihn so gewaltig anschwellen ließ.

Der Erwachte vergleicht den normalen, von ihm nicht belehrten Menschen mit einem vom Giftpfeil Getroffenen und darum in Todesgefahr Stehenden.

Das tödliche Gift am Pfeil gilt als Gleichnis für Wahn. Der Pfeil selbst, der schmerzlich im Körper gefühlte, gilt für den *Durst*, für unser tausendfältiges Verlangen und Ersehnen von diesen und jenen Befriedigungen durch die trügerischen Formen, Töne, Düfte, das Schmeck- und Tastbare und die Gedanken. So ist der normale unbelehrte Mensch durch diesen vergifteten Pfeil, durch seinen wahnhaften Glauben an Ich und Welt und durch seinen schmerzlich drängenden sechsfachen Durst geradezu dem geistigen Tod verfallen: eine von den Trieben kommende traumhafte Wahrnehmung hält er für äußeres „wirkliches“ Geschehen. Der Giftpfeil steckt in ihm, so folgt er der Fata Morgana und strebt die von ihr angebotenen und seinen Durst verlockenden Objekte an, sucht zu vermeiden, was in dieser Fata Morgana als Schreckliches erscheint, und folgt in all seinem Tun und Lassen dem eindeutigen Sog seines Durstes.

Wer aber durch die Lehre des Erwachten begriffen hat, dass die Weltwahrnehmung ein krankhaftes, delirienhaftes Träumen von selbst ausgesponnenen Vorstellungen ist und dass sein gespürter Durst und Drang nach Befriedigung letztlich durch seine Geisteskrankheit, seine 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 Be-

lehrte, der den „Stromeintritt“ gewonnen hat, d.h. den wahren Anblick vom Dasein so klar und fest in seinen Geist eingebaut hat, dass er dem trügerischen Anschein, den die sinnliche Wahrnehmung auch ihm noch immer aufdrängen will, endgültig nicht mehr verfällt. Dass bei ihm jetzt Pfeil und Gift aus dem Körper entfernt sind, bedeutet, dass er in seinem Geist endgültig und klar weiß, wie sich alles in Wirklichkeit verhält. Dass aber die von dem Giftpfeil aufgerissene Wunde noch besteht und öfter schmerzt, bedeutet, dass sein Herz noch fast wie zuvor von den verschiedenen Trieben besetzt ist und darum die sinnlichen Wahrnehmungen fast noch die gleichen Wohl- und Wehgefühle auslösen wie zuvor.

In seinem Geist kann er den Ich- und Weltwahn immer wieder überwinden, und die Forderung seiner Sinne nach Befriedigung kann er im Geist durchschauen als die Wirkung der nach Entfernung des Pfeils noch verbliebenen Wunden, auf deren möglichst baldige und gründliche Heilung jetzt alles ankommt. Die Umstellung geschieht allmählich in Jahren des immer wiederholten Kampfes der Triebkräfte gegen die Einsicht und der Einsicht gegen die Triebkräfte, bis im Lauf der Zeit die neue eigenständige Quelle der Gemütserhellung zu fließen beginnt und er aus ihr immer mehr Wohl gewinnt.

Diese labenden Quellen lassen den Durst nach dem sinnlichen Scheinwohl endgültig schwinden und lassen so die von dem Giftpfeil aufgerissene Wunde endgültig heilen.

So sind also die vier Heilswahrheiten zu verstehen:
Die erste Heilswahrheit zeigt Leidiges als Leiden.
Die zweite Heilswahrheit zeigt die Verursachung des Leidens durch den vom Wahn genährten Durst.
Die dritte Heilswahrheit zeigt: Wir sind dem Leiden und seiner Antriebskraft Durst nicht gnadenlos ausgeliefert, sondern wir können ihn auflösen.
Die vierte Heilswahrheit zeigt die einzig mögliche Vorgehensweise zur schrittweisen Auflösung des Durstes auf:

Die vierte Heilswahrheit: Der achtgliedrige Heilsweg zur Aufhebung des Durstes

Was ist die Heilswahrheit von dem Weg, der zur Leidensaufhebung führt? Es ist dieser achtgliedrige Heilsweg, nämlich: Rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung / rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart / Beobachtung, rechte Einigung.

Alle vollkommen Erwachten und alle Einzelerwachten sind nicht durch den achtgliedrigen Heilsweg zum Ziel gekommen. Sie haben die rechte Anschauung erst am Ende des Wegs gefunden (S 12,4-10). Aber jeder vollkommen Erwachte hat zur Belehrung den Heilsweg aus den drei Etappen Tugend, Herzenseinigung und (erfahrene) Weisheit zusammengestellt und ihnen rechte Anschauung (als gehörte Weisheit) und rechte Gemütsverfassung vorangestellt, die die Voraussetzung bilden zum Verständnis und zur praktischen Nachfolge.

Der erste Entwicklungsabschnitt, Tugend, ist die Läuterung des gesamten Begegnungslebens von der rohen, harten Begegnung hin zur sanften Begegnung.

Der zweite Entwicklungsabschnitt, Herzenseinigung, ist die Einkehr in den Herzensfrieden, eine fortschreitende Vertiefung des Friedens bis zu seiner Vollkommenheit.

Der dritte Entwicklungsabschnitt, von Trieben unbeeinflusste Weisheit, ist die als Frucht des Wegs aus der Befriedung von Herz und Geist hervorgegangene vollkommene Blendungsfreiheit, durch welche die uns verborgenen Daseinszusammenhänge gesehen werden: rückerinnernde Erkenntnis früherer Leben, unmittelbares Schauen der Wege aller Wesen durch Diesseits und Jenseits je nach dem Wirken.

Es handelt sich also um drei Entwicklungsabschnitte, deren jeder etwas ganz anderes ist, wie es das Gleichnis vom Erstei-

gen des Felsens (M 125) zeigt: Tugend ist das Ersteigen des Berges, Herzenseinigung ist ein Ruhen oben auf dem Berg, nicht mehr gehen und noch nicht schauen, nur ruhen. Weisheit, Klarblick, ist weder Gehen noch bloßes Ruhen, sondern Schauen.

Diese drei großen Abschnitte sind Entwicklungsetappen, die jeder Übende, der die Lehre begriffen hat, durchläuft, die ihn während der Übung vollständig verwandeln, transformieren und transzendieren. Der Mensch, der durch sie hindurchgeht, geht nicht „als Mensch“ durch sie hindurch, sondern wird auf diesem Weg Übermensch, wird Gottheit, wird Übergottheit und wird zuletzt der über allen Daseinswechsel und Daseinswandel Hinausgetretene, der endgültig Geheilte, Erlöste. So wie eine Raupe nicht die Entwicklung zum Schmetterling macht, sondern schon mit dem Puppenzustand ihr Raupensein aufgegeben hat, transformiert ist, nicht mehr Raupe ist und nach dem 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 achtfach gerüstete Kämpfer zum zehnfach gerüsteten Geheilten.* Der achtgliedrige Heilsweg beginnt also mit der Abnahme der Wahnbande durch gehörte Weisheit. Diesen erfahrenen rechten Anblick nimmt der Schüler zu seinem Leitbild, danach geht er praktisch vor in

der Übung guter Gedanken (2.Stufe), der Tugend (3.-5.Stufe), der Entwöhnung von weltlicher Vielfalt (6.-8.Stufe) und erwirbt sich am Ende des gesamten achtgliedrigen Heilswegs Weisheit und Erlösung.

1. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Rechte Anschauung (sammā-ditthi)

Der Erwachte sagt (M 117), es gebe neben der falschen Anschauung nicht eine, sondern zwei Arten von rechter Anschauung, und zwar 1. *eine rechte Anschauung, welche (noch von Trieben) beeinflusst, wohlfördernd ist, aber in den fünf Zusammenhäufungen gefangen hält, also daseinfortsetzend ist.* Diese erläutert er:

Was ist nun rechte Anschauung? Almosengeben, Verzicht leisten, Spenden ist kein Unsinn. Es gibt eine Saat und Ernte guten und üblen Wirkens. Es gibt ein Jenseits, 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.

Dagegen bezeichnet der Erwachte als 2. rechte Anschauung diejenige *rechte Anschauung, die zum Heil führt. Sie ist (von Trieben) unbeeinflusst, weltüberwindend, wird nur auf dem Heilsweg gewonnen. Es ist die Weisheit, Weisheitsmacht, Weisheitsstärke, die bei einem Menschen erwächst, dessen Geist den Heilsstand erfahren hat, dem sich das Herz freudig anschließt, der auf dem Heilsweg ist und das (2.) Erwachungsglied „Wahrheitsergründung“ gewonnen hat. – Das ist die rechte Anschauung, die zum Heil führt. Sie ist (von Trieben) unbeeinflusst, weltüberwindend, wird nur auf dem Heilsweg gewonnen.*

Von diesen beiden Arten rechter Anschauung führt die erstere, die von Trieben beeinflusste, zu einer Verbesserung und Verfeinerung der erfahrenen Existenz, aber die zweite Art rechter Anschauung, *die zum Heil führende, von Trieben unbeeinflusste, weltüberwindende,* führt zur völligen Auflösung der Triebe. – Wie geht das vor sich?

Von der *zum Heil führenden (von Trieben) unbeeinflussten rechten Anschauung* sagt der Erwachte ausdrücklich, dass sie *auf dem Heilsweg gewonnen wird,* d.h. also, man muss sich auf dem achtgliedrigen Heilsweg befinden, muss auf ihm vorwärts schreiten, ehe man zu dieser höchsten, für die Heilsfindung erst entscheidenden Anschauung kommt. Hier scheint auf den ersten Blick ein Widerspruch zu bestehen, weil doch die rechte Anschauung als die erste Bedingung, sozusagen als „prima causa“ des Heils bezeichnet wird, mit welcher der Heilsweg erst beginne. Wie kann etwas, das den Heilsweg erst auslösen, erst seinen Anfang setzen soll, zugleich auf dem Weg gefunden werden, auf diesem Weg entstehen?

Den Inhalt der *zum Heil führenden, von Trieben unbeeinflussten, weltüberwindenden, auf dem Weg zu findenden rechten Anschauung* erfährt der Suchende, bevor er auf dem Heilsweg ist, durch die Aussage des Erwachten: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche bestehen in ununterbrochener Wandlung, Veränderung und Umwälzung. Sie bieten keine Sicherheit, keinen Schutz, keine Geborgenheit. Wer dies an sich selber unmittelbar erfährt, der ist nicht mehr auf das mehr oder weniger starke Vertrauen zu der überlieferten Aussage des Erwachten angewiesen, sondern er hat selbsteigene Erfahrung, eben *die heilende rechte Anschauung gewonnen, die zum Heil führt, von Trieben unbeeinflusst ist.*

Diese rechte Anschauung vom Heil ist es, von der der Erwachte sagt: So wie der Morgendämmerung und der Morgenröte zwangsläufig der Aufgang der Sonne folge und damit der helle Tag, so auch folge der heilenden rechten Anschauung ganz sicher und zwangsläufig die vollkommene Überwindung

des Leidens, die Befreiung von Vergänglichkeit, von Tod: das Heil, das Nirvāna, das höchste Wohl. (A X,121)

Das bedeutet, dass die heilende rechte Anschauung denjenigen, der sie besitzt, Schritt für Schritt durch die weiteren Stufen des achtgliedrigen Wegs hindurchführt, ihn immer weiterzwingt, immer weiter mit sich zieht, bis er durch alle Entwicklungen und Wandlungen hindurch das Heil gewonnen hat. Das ist eine gewaltige Verheißung, die den Nachfolger aufhorchen lässt und die ihn veranlasst, sich genauer danach zu erkundigen, wie diese rechte Anschauung erworben werden kann und wie sie beschaffen sein muss.

In M 43 fragt einer der Mönche einen anderen Mönch, welche Bedingungen der rechten Anschauung zugrunde lägen. Und der andere Mönch – es ist Sāriputto, der dem Erwachten am meisten kongenial ist – antwortet, die rechte Anschauung habe zwei Bedingungen:

1. die Stimme eines anderen,
2. die auf die Herkunft gerichtete Beobachtung.

Die heilende rechte Anschauung entsteht also durch Hören oder Lesen der entscheidenden Aussagen des Erwachten, wobei der Hörer oder Leser dieser Aussagen betreiben und bewirken muss, dass er durch die gründliche, aufmerksame Betrachtung seiner psychischen Vorgänge in eigener Erfahrung bestätigt findet, was er gehört oder gelesen hat.

2. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Rechte Gemütsverfassung / rechtes Denken

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

Wahrnehmung ist ja ein Gemisch von Wissen und Fühlen,

angenehmem und unangenehmem. In den Sinnen des Körpers eines jede Menschen wohnen seine Neigungen zu Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastbarem und im Geist die Neigung zu Denkobjekten, und diese Neigungen äußern sich bei allen Berührungen durch Gefühle.

Der Erwachte sagt nun, dass bei einem Wohlgefühl der Giertrieb treibt, d.h. der Mensch will das betreffende Objekt haben, ist ihm zugeneigt, und bei einem Wehgefühl treibt der Abwehrtrieb, der Mensch will das als unangenehm empfundene oder als unheilsam bewertete Objekt von sich oder sich von ihm entfernen. 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 der Triebe, folgen dem Wahn, wenn wir nicht diese Zeiten ausnützen, um von den Gefühlen unabgelenkt uns im Sinn 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 entsprechend den Trieben, 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 das jeweilige spontane Denken, die 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 üblen Gedanken, 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 Werts 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.

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 der Zuneigung und Abneigung, und er hat diese Gedanken angeknüpft, assoziiert an die Gesinnungen der Aversion und Aggression, der Abwendung und Gegenwendung, die er ja oft bei sich erlebt hat.

Das 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. Entspricht 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 Erwachte nennt sechs Gemütsverfassungen, Gesinnungen, und zwar je drei falsche und drei rechte:

1. Sinnensucht
2. Antipathie bis Hass
3. Rücksichtslosigkeit, Grausamkeit, Brutalität
4. Sinnensuchtfreiheit
5. Wohlwollen/Liebe
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 „formhaften Selbsterfahrung“, gibt es überhaupt keine Sinnensucht, ganz zu schweigen von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit.

Unter der ersten falschen Gemütsverfassung, Sinnensucht, wird verstanden, an Dinge der sinnlich wahrgenommenen Welt mit begehrlichem Gemüt denken. Das sinnliche Begehren ist das Verlangen nach Lust, nach Befriedigung der sechs Sinnesdränge. 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.

Der moderne Mensch lebt heute in der Regel ganz ohne einen eigenen inneren Stützpunkt seiner Existenz, d.h. ohne ein in sich selbst erfahrenes inneres Wohl. Er lebt ausschließlich von den äußeren, durch die Sinnesdränge wahrnehmbaren Dingen seiner Umgebung und bezieht sein Erleben nur aus Fremdem. Darum kennt er sich selbst auch nur als den Erleber von Umgebung, immer von Umgebung; an sich selbst hat er nichts Befriedigendes.

Wie eine Motte nur die äußeren Lichter umgaukelt, von ihnen willenlos angezogen wird, so wie ein Stück Eisen am Magnet hängt, so auch springt der Mensch, der ohne eigene wohltuende und befriedende innere Substanz ist, immer nur auf die äußeren Dinge zu, auf Freunde, Eltern, Kinder, Partner, sucht Besitz, Genuss, Anerkennung und Einfluss, aber ohne äußere Erlebnisse fühlt er in sich selbst Öde, Langeweile, Missmut bis zum Verlust der persönlichen Einheit.

Der Erwachte vergleicht diesen Menschen mit einem Strom, der durch ein Unglück nicht dazu kommt, seinem Gefälle zum Meer hin zu folgen und so sich zu vollenden. Das

Unglück besteht darin, dass seine seitlichen Dämme überall aufgerissen sind und er sich in die Landschaft zerstreut, dort versickert und unvollendet bleibt. Wir brauchen solche Gleichnisbilder, mit denen die Großen uns Perspektiven eröffnen, die jenseits unserer primitiven Gewöhnungen und Maßstäbe liegen. So wie der Strom ja gar nicht bei sich selber ist, sondern in der Landschaft zerflossen und zerronnen und darum sein wahres Ziel, den Ozean, versäumt, so auch ist der Mensch, der das wahre Leben und das Heil nicht kennt, gar nicht bei sich selber, sondern ist zerstäubt in der Fremde.

Dem modernen Menschen geht es in seiner Existenz ähnlich wie einem Menschen im Kino: er selbst sitzt im Dunkeln und hat sich völlig vergessen, und alles, was er erlebt, das ist nicht er selbst, das leuchtet da auf der Leinwand der sinnlichen Wahrnehmung. Er aber besteht nur als sehnsüchtiges Aufsaugen der Bilder des Außen, er ist ein Vakuum, ein Hungerleider, der abhängig ist von dem, was draußen angeboten wird. Und wenn eine spannende Episode seines filmartigen Außenlebens zu Ende oder abgebrochen ist, weil das Betreffende sich ihm entzogen hat, dann findet er sich wieder in der Dunkelheit und Öde seiner selbst ohne Ablenkung.

Das ist der Wechsel zwischen Unlust und Lust *(arati* und *rati).* Wir leben fast nur in diesem Wechsel, indem wir entweder durch die äußeren Sinneseindrücke Spannung, Sensation, Lust und Anreiz erleben oder bei uns selbst jene Langeweile und innere Öde im grauen Halbdunkel unseres Gemüts.

Rati – das ist Faszination, Engagement und Spannung durch das, was die Sinnesdränge erfahren, man ist durch das Erlebte entweder freudig-begehrlich angezogen oder ist gereizt, verärgert und abgestoßen. In beiden Fällen erfährt man durch das Außen Anreiz und Spannung.

Und *arati* herrscht, wenn einem Menschen Anreiz, Sensation und Spannung durch die äußeren Dinge fehlen und er sich dadurch nur der Öde und Leere seines eigenen Gemüts gegenübersieht.

Nach der buddhistischen Mythologie hat eine der drei

Töchter des Todesfürsten *Māro* den Namen *Arati.* Dahinter steckt ein erschreckender Sinn, denn durch diese *arati,* den inneren Missmut, wird ja der Mensch immer wieder nach außen in die Zerstreuung gelenkt, verzettelt sich an die tausend Dinge, immer wieder versickert der Fluss, immer wieder wird der Mensch von sich selbst und seiner eigentlichen Aufgabe der inneren Gesundung abgelenkt. Eben dadurch verhindert die *arati,* ganz im Sinn ihres Vaters *Māro,* die Entrinnung aus dem Todesreich, aus dem Daseinswahn. Das ist die Verführungskunst der Māratochter. Sie lockt den Menschen von Reiz zu Reiz, sie peitscht ihn durch die ganze Welt, die ihrem Vater, *Māro* – dem Tod – , gehört. Und in dieser Hetze verschleißt der Mensch den Körper und legt immer wieder einen neuen Körper an. Und immer wieder hofft er, von der *arati* gejagt, in der Lust *(rati),* in der Befriedigung, etwas Bleibendes zu finden, und so kann er nie den Wahn durchschauen. Das ist der Daseinskreislauf, *samsāra,* in der niederen Ebene.

Öde, Langeweile und spannende Sensation, *arati und rati,* sind nur scheinbare Gegensätze: In Wirklichkeit sind es Zwillinge, so wie die beiden Enden einer Pendelbewegung nur für den befangenen Blick Gegensätze sind, in Wirklichkeit aber vom gleichen Drehpunkt ausgehen. Dieses Pendeln zwischen *arati und rati* ist hilflos, ist wie das Laufen in einer Tretmühle. Diese dreht nur im Kreis, endlos, ausweglos. Und darüber verschleißt der Körper mit seinen Organen, mit dem man sich sinnliche Eindrücke verschafft bis zur Vernichtung. Aber mit dieser grauen Herzensverfassung legt man immer wieder neue Körper an und verschleißt sie in ständigem Wechsel von Geborenwerden, Altern und Sterben, solange man nicht aus dieser Tretmühle zwischen *rati und arati* herauskommt.

Der normale Mensch ist auf die Lust, d.h. auf Reiz und Befriedigung angewiesen, weil er bei sich selbst unbefriedigt ist, in der Unlustverfassung ist, in Dunkelheit, Kälte und Missmut. Da ist es ganz natürlich, dass der normale Mensch, der nur diese Erlebensweisen kennt und nichts von geistiger Erfahrung gehört oder gar selbst erfahren hat, die über dieses

sinnlose Hin- und Herpendeln hinausführt in eine innere eigenständige Helligkeit und Wärme, für diese Dinge keinen Sinn entwickeln kann, denn die innere Dunkelheit fordert äußeren Anreiz. Und da der äußere Anreiz immer nur etwas Kurzes und Vorübergehendes ist, so fällt er immer wieder in seine innere Dunkelheit zurück und muss immer wieder außen neue Beute suchen. Bei sich selber findet er kein Wohl, geschweige Glück. Ja, er weiß und ahnt kaum, dass dergleichen überhaupt möglich ist. Er strebt mit allen Fibern und Intentionen nur nach außen, nur von sich weg in die Fremde. Damit ist er vom Außen abhängig und damit vom Körper, durch den ja das Außen nur erlebt werden kann, und damit ist er sterblich.

Aber der Erwachte sagt denen, die zur 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, er habe so lange vergeblich sich bemüht, von der sinnlichen Bedürftigkeit abzukommen, solange er nicht ein anderes, ein höheres Wohl erworben hatte. (M 75) Bei dem, der in sich selbst ein eigenes Licht, eine eigene Wärme, ein eigenes Leuchten entzündet hat, ist alles vollkommen anders; ein solcher erfährt in sich Helligkeit und Glück, das ihm niemand von außen nehmen kann. Und das wird gewonnen durch Tugend, Liebe und Erbarmen.

Dort, wo grobe und starke Sinnlichkeit herrscht, tritt meistens auch stärkere Antipathie bis Hass und stärkere Rücksichtslosigkeit in Erscheinung, und alle Wesen, die von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit bewegt sind, können von der Sinnlichkeit ganz unmöglich abkommen, sondern sind gerade besonders stark auf sie angewiesen.

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 von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit haben diese Kälte und Härte an sich, und darum wird das innere Le-

bensklima 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 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, ist aus sich selber reich und hell.

Darum rät der Erwachte allen denen, die ihn um Wegweisung nach größerem Wohl fragen, Ablehnung und 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 *metta,* der nichtmessenden Liebe zu allen Wesen. – Und der Erwachte rät, dass man sorge, von der rohen, rücksichtslosen, 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 *(metta),* also nicht etwa die Sympathie, die nur solchen entgegengebracht wird, 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 Mut-

terliebe ist unzerstörbar und richtet sich nicht nach den Eigenschaften des Kindes: Wenn der Sohn oder die Tochter gut, lieb oder im Leben erfolgreich ist, dann ist ihre Liebe noch mit Freude verbunden. Wenn Sohn oder Tochter 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, dem Sohn oder der Tochter zu helfen, und wird alles Wehe, das ihr angetan wird, immer wieder vergessen.

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

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, der Antipathie bis Hass ist, 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, nichtmessende Liebe, doch haben wir alle Anteil an beidem, also an dunkel und licht. Und da wir manchmal etwas mehr Verständnis und Liebe aufbringen und manchmal mehr zu Ablehnung und Hass neigen, so schwanken wir auf dieser großen Skala der inneren Gemütsverfassungen.

Sich selbst erlebt der Mensch in der hinreißenden Kraft der Gefühle, die seinen Willen bestimmen und sein Handeln lenken, aber vom Nächsten erlebt er nur dessen Bild, und das ist blass. Darin liegt der Grund für alles furchtbare und frevelhafte Tun des Menschen an seinem Nächsten, 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 seiner Mitwesen, die er nicht fühlt, aufzuheben und zu fliehen, ja, er kann ihnen immer wieder Schmerzen und Qualen bereiten.

Der Grund für alle Skrupel, alle Reue und alle Gewissensqualen des Menschen liegt darin, dass er in seinem Geist wohl weiß, dass die Mitwesen Wohl und Wehe ebenso fühlen wie er; wann 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 einem 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 metta-Liebe.

Auch die dritte üble Gemütsverfassung, 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 psychische Verletzungen des anderen durch Herabwürdigen, Ironie, Versagen der Anerkennung usw., wodurch man ein Mitwesen in irgendwelche Not bringt. Die Gemütsverfassung der Liebe ist die Tür zum Schonen, zur Fürsorge, zur Hilfsbereitschaft: soweit Liebe da ist, soweit liebende Gemütsverfassung, liebende Gedanken da sind, so weit auch nur ist schonende Gesinnung. Es kann gar keine Liebe geben ohne Schonen und kein Schonen ohne Liebe. Wenn man überall schonen will und mit größter 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 bzw. dass ihm wohl zumute bleibt. Dieses Mitempfinden verdrängt die vielfältigen eigenen Interessen und Sonderwünsche, die oft sehr vordergründig sind und fast immer mit der Neigung zu irdischen Dingen zusammenhängen. Man muss wirklich sagen: Je mehr ein Mensch von dieser Welt der sinnlich wahrnehmbaren Erscheinungen, der Lebewesen und der toten Dinge, Glück und Freude für sich erwartet, um so weniger ist er fähig zum Mitempfinden, zur Liebe *(mettā)*. Und je mehr einer diese nach außen gerichteten Nei-

gungen wenigstens vorübergehend beiseite tun kann, um so mehr hat er Blick für die Bedürfnisse des anderen, empfindet mit ihm und verhält sich dann im Sinn des Schonens. Die irdischen Dinge, den ganzen Luxus der Wohlstandsgesellschaft, hat man nur, solange der Körper besteht, aber Liebe und Schonen oder auch das Gegenteil, nämlich 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 das Welterlebnis nur Spiegelbild des Herzens ist. Wer das begriffen hat, der wendet sich nur an sein Herz, für den wird die Welt zweitrangig. Ein solcher weiß, dass alles Erleben aus seinem Herzen kommt, und darum ist er bestrebt, sein Herz zu verbessern, und das ist nur zu verbessern durch gute Gedanken, durch eine gute Gemütsverfassung.

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

3. und 4. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Rechte Rede und rechtes Handeln

Rechte Rede und rechtes Handeln werden mit der rechten Le-

bensführung (5.Glied) zusammenfassend bezeichnet als Tugend.

Dem Heilsgänger geht es bei der Übung in heilender Tugend nicht um Weltverbesserung, nicht vorrangig um Harmonie oder eine gute Wiedergeburt – wenngleich er der Welt mehr von seinem Frieden gibt als der Weltmensch –, sondern darum, dass die Tugenden zur Einigung des Herzens führen, aus der die erlösende Weisheit erwachsen kann. Darum hat der Heilsgänger den Blick vorwiegend auf die Reinigung des Herzens gerichtet: auf das Freiwerden von Sinnensucht *(nekkhamma),* auf das Loslassen, auf die Erhellung des Herzens durch die Gesinnung des Mitempfindens *(mettā)* und des Schonens *(karunā),* durch die Empfindung der Ich-Du-Gleichheit. Der Erwachte empfiehlt da den Leuten von Veludvāra folgende Betrachtungen des Heilsgängers (S 55,7):

Da überlegt der Heilsgänger: „Mir ist mein Leben lieb, ich möchte nicht sterben. Ich ersehne Wohl und schrecke zurück vor dem Schmerz. Würde mich einer des Lebens berauben, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht wäre. – Wenn aber nun ich einem anderen, dem auch sein Leben lieb ist, der ebenfalls nicht sterben will, sondern auch Wohl ersehnt und vor dem Schmerz zurückschreckt, das Leben rauben würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“

Mit solcher Überlegung widerstrebt er dem Töten und bringt auch andere dazu, vom Töten abzustehen. Er redet der Schonung des Lebens das Wort: „Das ist der rechte Lebenswandel in Taten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Dieselben Überlegungen stellt er an bei Diebstahl, Einbruch in andere Ehen, bei verleumderischer Rede, Hintertragen, verletzender Rede, oberflächlicher Rede.

In dieser Lehrrede empfiehlt der Erwachte den Hausleuten von Veludvāra, zuerst an sich selber zu denken, sich vorzustellen, sie selbst seien jetzt in der Situation, in der zur Zeit der andere ist. Dann empfindet man ganz deutlich das Gefühl, das man selbst in einer Situation hätte, in der einem das gleiche angetan würde, und von diesem „eigenen“ gefühlten Gefühl her empfindet man dann unwillkürlich Abwehr gegen unsoziale Handlungen, gleich wem sie geschehen. Aus diesem Gefühl der Abwehr gegen diese Handlungen drängt sich dann dem Menschen fast von selber der Gedanke auf: „Wie könnte ich einem anderen antun, was das genaue Gegenteil von dem ist, was ich wünsche, dass es mir getan wird!“ Wenn man auf diese vom eigenen Empfinden ausgehende Weise die Vorstellung des Schonens und der Förderung aller zum Leitbild gemacht hat, dann erst beginnt eine allmähliche Wandlung des Herzens und setzt sich fort in einer allmählichen Befreiung von Nächstenblindheit und Rücksichtslosigkeit. Daraus geht von Grund auf eine Verbesserung des gesamten Verhaltens vor sich, so dass der Mensch ganz von selber von Untugend immer mehr abkommt, zu Tugend sich immer mehr hin entwickelt, ohne dauernd denken zu müssen, ob man dieses oder jenes „darf“ oder „nicht darf“.

Die Herzensbeschaffenheit ist der eigentliche Wurzelgrund für die Innehaltung der Tugend, und eine tugendliche Lebensweise ist nur die äußere, sichtbare Oberfläche auf diesem Wurzelgrund von Liebe und Schonen.

Wir müssen wissen, dass kein Mensch auf die Dauer bei guten Handlungen bleiben kann, wenn er sich üble Gedanken, üble Gesinnungen erlaubt, und dass kein Mensch auf die Dauer bei üblen Handlungen bleiben kann, wenn er gute Gedanken, Gesinnungen pflegt. Aber darüber hinaus müssen wir wissen, dass kein Mensch von üblen Gesinnungen abkommt, solange er glaubt, dass ihm die Pflege der üblen Gedanken und Gesinnungen wohltut, und nicht bedenkt, dass sie, gleichviel, ob sie im Augenblick wohltun, auf die Dauer zu seinem Untergang führen, weil sie seine üblen Triebe mehren, so dass er

auf die Dauer üble Handlungen nicht zurückhalten kann.

Wer nur den äußeren Akt im Auge hat, nicht zu töten, nicht zu stehlen usw., der tut je nach Herausforderung oder Versuchung doch noch manches Üble. Wer aber im Herzen verankert hat: „Allen geht es wie mir, mir geht es wie allen. Er ist auch einer, der genau so wie ich glücklich sein möchte“, – der empfindet mit dem Mitwesen, fühlt mit ihm, darum kann er ihm nichts Unliebes antun.

Die vom Erwachten empfohlene Übung, bei allen das Mitwesen schädigenden Handlungen, an die wir denken oder die wir gar beabsichtigen, sofort vor Augen zu haben, wie es uns selber schmerzlich wäre, wenn wir an der Stelle des Geschädigten wären, entfernt uns im Lauf der Zeit krampflos von allen nur ichbezogenen Taten und Worten – ja Gedanken –, die die Gefühle der anderen nicht berücksichtigen. Durch die konkreten Gedanken: „Es ist menschlich, den Tod zu fürchten, seinen Besitz behalten zu wollen; so wie ich es will, will es auch der andere; jeder hat seine Leiden, seine Not, seine Angst und seine Schmerzen. Wir lechzen alle nach Wohl – wir sitzen alle im gleichen Boot“ – durch solche häufig gepflogenen Gedanken wächst der Mensch zur Vorstellung und Gesinnung und Herzensart der Ich-Du-Gleichheit.

Schopenhauer sagt darüber:

Bei jedem Menschen, mit dem man in Berührung kommt, unternehme man nicht eine objektive Abschätzung desselben nach Wert und Würde, sondern man fasse allein seine Leiden, seine Not, seine Angst, seine Schmerzen ins Auge. Da wird man sich stets mit ihm verwandt fühlen, mit ihm gleichfühlend sein und statt Hass oder Verachtung Mitleid mit ihm empfinden.

Die normale Denkgewöhnung verleitet dazu, die begegnenden Wesen nach sympathisch und unsympathisch zu unterscheiden, an die Fehler des anderen zu denken, dass er das und das nicht hätte tun sollen usw. Die Übung besteht nun darin, diese

Denkgewöhnung abzubrechen mit den Gedanken: „Ich bin ja auch alles andere als vollkommen. Ich habe Mängel und der andere hat Mängel. Ich wünsche Wohl, und der andere sucht genau so wie ich Wohl, wird gestoßen, steckt viel Leid ein – wie ich. Wir sind Geworfene, sind wie arme Bettler, die auf Habenwollen und Seinwollen angewiesen sind. Wir sind alle gleicher Natur, sind Brüder."

In dem Maß, wie ich das Mitwesen mit mir gleichsetze, in dem Maß, wie ich Ich-Du-Gleichheit entwickle, in dem Maß, wie ich bei allen Begegnungen sofort weiß: „So empfindet jeder" – in dem Maß kann ich gar nicht mehr in meinem Interesse etwas tun wollen, das irgendjemand anderem wehtun würde. Wenn ich richtig mit dem anderen fühle, kann ich ihm nicht weniger zukommen lassen wollen als mir.

Je höher man dagegen sein Ich auf den Thron setzt, egozentrisch ist, nur sich sieht, um so mehr „sündigt" man, übertritt alle Tugendregeln, um so mehr kann man dem anderen Gewalt antun, sei es, dass man ihm das Leben nimmt, ihn beraubt, seine Ehe zerstört, ihn verletzt oder betrügt, in seiner Abwesenheit schlecht von ihm spricht usw. Aus Selbstbevorzugung, aus Nächstenblindheit schädige ich den anderen, bewusst oder unachtsam. Wenn man aber im Mit-dem-anderen-Fühlen gewachsen ist, dann empfindet man, dass da nicht nur ein Ich ist, sondern ein Wir, und dieses Wir wird allmählich größer, bis man sich nicht mehr herausnimmt. Der mitempfindende Mensch geht zarter, rücksichtsvoller durch die Welt, nirgends mehr störend. Ihm ist wohl, wenn niemand durch ihn gestört, belastet wird.

Der Erwachte sagt, ein Mensch, der sein inneres Leben und die möglichen geistigen Entwicklungen kennt, wird öfter von der Sehnsucht bewegt: „Möchte ich doch aus dem grauen Missmut ganz herauskommen." Wer die Interessen anderer mitbedenkt, voll herzlichem Wohlwollen anderen gegenüber, dem schwindet aller Missmut, alles Hämische, Niedrige, Gehässige, das wie dunkles Gewölk das Gemüt belastet. Ihm wird wohler. Er ist weniger abhängig von äußeren Erlebnissen,

weil die Haltung des Mitempfindens unmittelbar wohltut. Er ist weniger im Austausch mit der Welt, vielmehr bei sich selbst.

Ein solcher hält sich dann gern öfter vor Augen: „Sieh, nun bist du in dir froh, hell, zuversichtlich und glücklich, viel unabhängiger vom Außen.“ Das ist das Eingangstor zu beglückender Herzenseinigung.

5. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Rechte Lebensführung (sammā- ājīva)

Zur Lebensführung gehört alles, was in den die 3. und 4. Stufe des achtgliedrigen Heilswegs bildenden Regeln des Redens und Handelns noch nicht genannt ist, aber zum heilsamen Verhalten in der Welt erforderlich ist, insbesondere die Wahl eines Berufs und der Umgang mit Geld, wie es in A VIII,54 heißt:

Und was ist eine ausgeglichene Lebenshaltung? Da pflegt ein Familiensohn – Einnahmen und Ausgaben im Blick – eine ausgeglichene Lebenshaltung, weder zu aufwendig noch zu knapp, in der Überlegung: „So werden meine Einnahmen die Ausgaben auf die Dauer übersteigen und nicht die Ausgaben die Einnahmen.“ Das ist, wie wenn ein Wiegemeister oder sein Gehilfe die Waage nimmt und sieht: „Um so viel hat sie sich geneigt, um so viel hat sie sich gehoben.“

Ein Hausvater, der die Sinnendinge genießen will, soll, wenn er größere Einnahmen hat, auch mehr ausgeben für sich und seine Umwelt, reicher leben, nicht sich und anderen gegenüber geizen. Er soll nicht vergeuden und nicht geizen. Diese beiden Extreme sind zu meiden. In A X,91 heißt es:
Er macht sich selber glücklich und froh, und das ist zu loben.
Wenn er sich nicht glücklich und froh macht, das ist zu tadeln. Ein Mensch, der geizig gegenüber sich selber lebt, schafft sich bewusst Leiden. Er mag wohl eine gewisse Genugtuung hin-

sichtlich seines Geldes haben, aber solche Sinnenfreuden, für die das Geld ja nur Mittel zum Zweck ist, versagt er sich. – Viele, auch religiös Bemühte, verzichten zu früh auf eine hellere und schmerzlose äußere Lebensform, versagen sich äußeres Wohl zu einer Zeit, in der sie viel sinnliches Begehren und noch kein echtes inneres Wohl haben, und so leiden sie, ohne vorwärtszukommen. Der Erwachte sagt ausdrücklich: Zuerst muss man höheres inneres Wohl gewonnen haben, dann kann man von dem äußeren Wohl mehr zurücktreten. Die ganze Lehre handelt von der Leidensüberwindung. Wer sich selber gegenüber geizig ist und so Leiden schafft, wird auch keinen Sinn für die Lehre haben, die aus allem Leiden herausführen will.

Von den Berufen sind solche am unheilsamsten und verderblichsten, die die erste Tugendregel verletzen, wie Schlachter, Jäger, Fischer. Ferner werden die Tugendregeln verletzt bei fünf Arten von Handel (A V,177): nämlich mit Waffen, Lebewesen (Sklaven- und Mädchenhandel, Vogelhändler, Tierfänger usw.), Fleisch oder Fisch, Alkohol, Rauschgift und anderen Giften.

Über den Beruf im Allgemeinen heißt es u.a. (D 31): Wer hier in der Welt genießen will, der muss dafür sorgen, dass er seinem Beruf, der ihm das nötige Geld für die Erfüllung seiner Genussfreuden einbringt, ordnungsgemäß nachkommt. Er muss sich auf diesen Beruf verstehen, muss auf dessen Erlernung Zeit und Kraft verwenden, darf nicht nachlässig sein. Er muss sich auf die richtigen Mittel verstehen, muss Überblick und Sachkenntnis haben. Er muss durch die Erfüllung seiner Pflichten in Atem gehalten werden, denn wer auf Genuss aus ist und zu viel Muße hat, dessen Dichten und Trachten kreist dann vorwiegend um Genuss. Damit schaukelt er sein Begehren auf, und immer muss und will er seinem Begehren entsprechend handeln, und immer stärker verringert sich Zeit und Lust zur Erfüllung der Pflichten, der Aufgaben im Umgang mit anderen Menschen. So ist also das richtige Verhältnis von Pflichterfüllung und Muße eine Sache der klugen Selbstbeob-

achtung und Selbsterziehung.

In diesem Rahmen kann er weltlichen Freuden nachgehen, und sie überwältigen ihn nicht, denn er kennt nicht nur die vordergründige Begierdenerfüllung, sondern auch die Freude der Pflichterfüllung in seinen Berufsaufgaben und gegenüber den Mitwesen. Hat er sich also eine Zeitlang vergnügt, so erfreut ihn auch wieder die rechte Erfüllung seiner Aufgaben.

Der Erwachte bewertet in diesem Rat zu Fleiß und Tüchtigkeit nicht die Art der beruflichen Tätigkeit, nicht was getan werde – wenn es nicht unheilsam ist –, sondern wie es getan werde, nämlich fleißig, tüchtig und nicht nachlässig. Das ist Fleiß, der weltliches Wissen und Können einbringt. Was in dieser Welt geschehen muss, darf nicht vernachlässigt werden, denn wer in weltlichen Dingen nicht fleißig ist, ist meistens auch in der Erarbeitung überweltlichen Wohls nicht fleißig und darum nicht tüchtig.

Der Erwachte gibt dem in der Häuslichkeit lebenden Nachfolger auch folgenden Rat: Was er besitzt, das findet auf vierfache Weise zweckmäßige Verwendung
(A IV,61, V,41, VIII,54, S 3,19):

1. Sich selber soll er seine Bedürfnisse damit erfüllen und befriedigen, es sich angenehm machen, aber ebenso der Familie, den Mitarbeitern, Angestellten und den Freunden. Alle diese Nächsten sollen es ebenfalls möglichst gut und angenehm haben.

2. Sorgsam und achtsam kümmert er sich um seinen Besitz, lässt nichts verkommen, bessert Schäden aus, sucht nach Verlorenem. Er wendet Missgeschick und Verluste ab. Diese Wachsamkeit erfordert zweierlei: einmal weise Vorausplanung, soweit dieses möglich ist, und zweitens die materielle Sicherung im Augenblick. Diese Vorsorge ist nicht gleichbedeutend mit Furcht und Misstrauen, sondern bedeutet ein nüchternes Bewachen des einmal erworbenen Guts. Den Fürsten, der Staatsmacht gegenüber wird sich ein Mensch so verhalten, dass ihm sein Gut nicht so leicht weggenommen werden kann, er wird rechtzeitig dafür sorgen, dass sie ihm wohl-

gesinnt sind, d.h. z.B. für uns Heutige, dem Staat gewissenhaft die richtigen Steuerunterlagen abgeben, damit der Staat ihm keine Strafe auferlegen kann. Er wird wachsame Vorsorge treffen, dass seine Güter so angelegt sind, dass sie gegen Feuer und Wasser gesichert sind und dass sie ihm nicht von Dieben gestohlen werden.

Auch rät der Buddha ihm, etwa ein Viertel seines Einkommens zu sparen, um vorzusorgen und künftiges Missgeschick abzuwenden. (D 31)

3. Mit dem Besitz leistet er seine Abgaben. Er unterstützt Verwandte, gewährt Gastfreundschaft und zahlt Steuern, wie es auch heute noch selbstverständlich ist. Außerdem nennt der Erwachte noch Spenden an die Verstorbenen oder an höhere Geistwesen, wie es für seine Zeitgenossen üblich war.

4. *Den Asketen und Brahmanen, die vor Rausch und Leichtsinn auf der Hut sind, an$Geduld und Milde sich gewöhnt haben, die einzig sich selber beherrschen, einzig sich selber überwinden, einzig sich selber zu beruhigen trachten, ihnen macht er vermittels seines Besitzes, der durch Aufbietung von Kraft erworben ist, durch der Hände Fleiß, im Schweiß des Angesichts, auf rechtmäßige ehrliche Weise, Geschenke, die hohe Früchte bringen, himmlisches Glück erzeugende, himmelwärts leitende. So hat sein Besitz diesen vierten Zweck erfüllt, hat gute Verwendung gefunden, ward zweckmäßig benützt. (A IV,61)*

In einer anderen Lehrrede heißt es von der Verwendung des rechtmäßig erworbenen Besitzes, dass er erstens selber darüber glücklich und froh gestimmt wird, zweitens wird er glücklich und froh gestimmt darüber, dass er den Besitz gebrauchen und gute Werke tun kann, drittens, weil er dabei niemandem etwas schuldet, viertens, weil er gute Werke in Taten, Worten und Gedanken getan hat. So hat er vierfaches Wohl, das des Habens, das des Gebrauchens, das der Schuldenfreiheit, das der Untadeligkeit. Letzteres ist das Höchste. (A IV,62)

Zur rechten Lebensführung gehört auch die Wahl der

Freunde. Der Erwachte sagt (A VIII,54):

Was aber ist gute Freundschaft? In dem Dorf oder der Stadt, wo der Sohn einer Familie wohnt, was es dort an Hausvätern gibt oder Söhnen von Hausvätern, jung oder alt, aber stets von gutem Charakter, denen Vertrauen, Tugend, Loslassen und Weisheit eignen, mit solchen pflegt er Umgang, unterhält sich mit ihnen und eifert ihnen in deren Eigenschaften nach.

Selten hat jemand alle vier dieser Vorzüge. Doch wenn man auf die guten Seiten der Menschen achtet und nicht auf ihre Fehler, dann findet man manche, die mindestens eine solche gute Eigenschaft besitzen. Näheres darüber und auch über das Verbringen der Freizeit siehe das Gespräch mit Singalako (D 31).

Eine große Hilfe, um zur rechten Lebensführung hinzuwachsen und zugleich auch an Vorstöße sich zu gewöhnen, die auf den Heilsstand hinzielen, ist der regelmäßige Feiertag, *Uposatha*-Tag. Wer ein Verständnis bekommen hat für das trügerische Verstrickungsnetz, in welchem der Mensch sich befindet, und für den großen Unterschied zwischen diesem seinem Zustand und dagegen dem Heilsstand, der hat einen Blick bekommen für die drei großen Entwicklungsetappen, die zur Heilsentwicklung erforderlich sind. Wer aber – wie auch zur Zeit des Erwachten die meisten Menschen – nicht als Mönch im Orden, sondern als Anhänger im Haus lebt, die Woche über durch Beruf und Pflichten mit der Welt verflochten ist, den mag die Sorge ankommen, wie lange er wohl unter diesen Umständen braucht, um den Heilsstand zu erreichen.

Zur Auflösung dieser Sorge und überhaupt als eine Hilfe in der Umgewöhnung des Menschen zum Helleren und Heileren hin hat der Erwachte empfohlen, den damals üblichen wöchentlichen religiösen Reinigungs- und Festtag, der etwa unserem Sonntag entsprochen haben dürfte, nur eben auf die Mondphasen fiel, als Tag der Besinnung zu pflegen, also am Vollmond, Neumond und an den zwei dazwischen liegenden

Halbmondtagen. An diesen Feiertagen soll der zielstrebige Anhänger besonders vordringen, indem er an diesem einen Tag seine Gesinnung und Lebenshaltung der der Mönche erheblich angleicht. [232] Es ist ein jeweils zwar nur vorübergehendes, aber regelmäßig wiederholtes Durchbrechen der Alltagsgewöhnung; und das Bewusstsein, dass es zunächst nur für einen Tag ist, gibt dem Übenden eine große Hilfe und meist auch Freudigkeit. In den buddhistischen Ländern sagen sich die Anhänger an einem solchen Feiertag in dem in vielen Reden vom Erwachten überlieferten Wortlaut:

Zeitlebens haben die Geheilten das Umbringen von Lebendigem, das Nehmen von Nichtgegebenem, Unkeuschheit, trügerische Rede, die Vernunft und Selbstkontrolle trübende Mittel, das Essen nach dem Mittag, Körperschmuck und –luxus, zerstreuende Gemeinschaftsveranstaltungen, hohe, prächtige Lager aufgegeben – dies alles ist mit ihrem ganzen Wesen unvereinbar. Da will auch ich heute, diese eine Nacht und diesen einen Tag jene Dinge meiden. So werde ich es den Geheilten gleichtun, und der Feiertag wird von mir eingehalten sein.

Von dem so begangenen Uposathatag sagt der Erwachte in dieser Rede, er bringe

große Frucht, hohen Segen, ist von mächtiger Auswirkung und von gewaltiger Durchschlagskraft. (zusammengefasst aus A III,71)

Diese zusätzlichen Übungen werden am Uposathatag noch heute in den buddhistischen Ländern Asiens von Millionen Menschen eingehalten, die damit auch ihrer tiefsten Heilssehnsucht Erfüllung gewähren.

1. „Heute will ich keusch leben.“

---

[232] In dem vom Buddhistischen Seminar jährlich herausgegebenen Tagesspruchkalender sind die Uposatha-Tage vermerkt.

Diese Zuwendung zur Reinheit am Feiertag – *„diesen einen Tag und diese Nacht“* – zur allmählichen Gewinnung eines Empfindens für die Dimension der Keuschheit – öffnet das Herz tieferem Verstehen der Wahrheit und hilft bei Vorstößen zum Herzensfrieden.

2. „Heute will ich ab Mittag nicht mehr essen.“
In allen Religionen gibt es Fastenzeiten. Fastenzeiten und Festzeiten bedeuten dasselbe: Unsere Reinheitssehnsucht soll genährt werden an diesem Tag, und alles an weltliches Behagen Bindende an uns soll einmal fasten, zurücktreten: Fasten im Weltlich-Sinnlichen und ein Fest im Geistig-Geistlichen. Dies ist auch der tiefere Sinn der christlichen Fastenregel.

3. „Heute will ich von Schmuck und Schönheitsmitteln absehen.“

Diese Regel gilt dem wirklichkeitsgemäßeren Anblick des Körperlichen. Schmuck und Putz täuschen über die Mängel des Körpers hinweg und nähren so eine Illusion, die spätestens im Alter bei Krankheit und Tod zusammenbricht.

4. *„Heute will ich mich von Musik, Spiel, Schaustellungen und Tanz fernhalten.“*
Wer wenigstens einmal in der Woche an den Zerstreuungen des Lebens nicht teilnimmt und sich stattdessen auf die größeren Gedanken und erhabenen Zustände besinnt, zu welchen der Erwachte die Wege weist und denen er im Getriebe des Alltags meist fern ist, der erfährt an sich, dass man nur in der Stille wachsen kann, aber auch, dass man sich diese Stille ab und zu bereiten kann.

5. „Heute will ich auf hohe, prächtige Lagerstätten verzichten.“
Diese Regel ist in Asien erlassen, wo es damals nicht wie bei uns überall fast gleichartige Betten gibt und gab, sondern wo der Mensch normalerweise auf dem Boden lag, aber die höheren Stände oft große, prächtige Lager hatten. Diese galt es für

die Wohlhabenden in einer solchen Nacht zu meiden. Der Sinn ist klar: Es geht darum, dass der Leib eines an üppige Lager Gewöhnten manchmal der Erde, aus der er ja entstanden ist, näher kommt, dass uns sein Wesen wieder einmal bewusst wird und wir Abstand von ihm gewinnen. Es ist ein Erlebnis, eine hilfreiche Erfahrung, wenn der an ein üppiges Lager Gewohnte dann und wann einmal anders liegt als gewohnt und bewusst den Körper als einen Gegenstand empfindet, über den sich Geist und Gemüt erheben.

Wer selber erlebt oder berichtet bekommt, mit welcher inneren Heiterkeit die Menschen in den buddhistischen Ländern, vor allem in Sri Lanka (Ceylon), Myanmar (Burma) und Thailand, den Uposatha-Tag feiern – am frühen Morgen des Tags die acht Tugenden für den Tag sich vornehmen, diesen Tag als ihren „Sonntag“ möglichst mit der ganzen Familie im Bezirk des nächstgelegenen Klosters zubringen, die Mönche mit Nahrung und den erforderlichen Dingen versehen und von den Mönchen die Lehre hören, der bekommt ein lebendiges Zeugnis dafür, dass der Erwachte diese Ratschläge nicht nur gegeben hat, damit die Hausleute an einem Tag ihre sinnlichen Alltagsgewohnheiten durchbrechen und zurücknehmen, sondern damit sie außerdem – und teils gerade durch das Zurücktreten von den vielfältigen sinnlichen Angehungen – die Quelle des inneren Wohls, das von Sinnengenuss unabhängig ist und unabhängig macht, bei sich kennen und entwickeln lernen.

Wir leben hier im modernen Westen unter völlig anderen Umständen. Wir können nicht einen Klosterbezirk aufsuchen und die sprichwörtliche heitere Freundlichkeit der asiatischen Buddhisten, der Mönche und Laien, erfahren. Wer aber gemäß der Beschaffenheit seines Herzens, seines Charakters, eine oft latente und manchmal spürbare Sehnsucht und Liebe empfindet nach der Wahrheitfindung, der wird auch ohne Hilfe einer religiösen Mitströmung diesen Tag benutzen, um, frei von vielen äußeren Ablenkungen, unter denen seine Friedenssehnsucht oft leidet, tiefer einzudringen in den Sinn der Anleitung

des Erwachten. Und wer eine Sehnsucht empfindet, selber aus seinem Wesen heraus mehr Freundlichkeit und Herzlichkeit aufzubringen, mehr Verstehen, Achtung und Zuwendung im Umgang mit seinen Nächsten und allen Wesen, die ihm begegnen, der wird diesen Tag benutzen und einsetzen, um diesen guten Wünschen seines Herzens, die im gewöhnlichen Alltag meistens nicht zu Wort kommen, nun zum Durchbruch zu verhelfen und damit zur Erweckung, Stärkung und Mehrung seiner helleren inneren Kräfte beitragen.

Der Abschnitt der Einigung
6., 7., 8. Glied des achtgliedrigen Heilswegs

6. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Rechtes Mühen (sammā-vāyāma) – die vier Großen Kämpfe

Die vier Kämpfe, die auch als *„Rechtes Mühen“* bezeichnet werden, lauten:

Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er unaufgestiegene üble unheilsame Gedanken nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene üble, unheilsame Gedanken vertreibe. Er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er weckt seinen Willen, dass er unaufgestiegene gute heilsame Gedanken aufsteigen lasse –

– aufgestiegene gute heilsame Gedanken sich festigen, nicht lockern, weiter entwickeln, entfalten lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er erzieht das Herz. – Wer erzieht das Herz? Der Geist, in

den durch den Erwachten die rechte Anschauung gekommen ist, die ihm nun zeigt, dass sein Herz üble, unheilsame Triebe enthält. Daher geht der jetzt vom Erwachten belehrte Geist daran, üble Herzenseigenschaften auszuroden und gute zu entwickeln. Der Geist, der die rechte Anschauung aufgenommen hat, erzieht, verändert also das Herz, und nicht erzieht das Herz das Herz, wie Neumanns Übersetzung nicht direkt ausspricht, aber doch nahelegt: *Er macht das Herz kampfbereit. „Er“* ist der vom Erwachten belehrte Geist, der das Herz erzieht, der den Kampf gegen die Triebe aufnimmt. Das Herz ist nichts anderes als die Summe der bisherigen Gedanken und ändert sich nie von selber, sondern immer nur durch falsch oder richtig bewertendes Denken.

Er weckt seinen Willen heißt es bei der Beschreibung der vier Kämpfe. Der Wille, mit dem alle Entwicklung beginnt, hängt ab von der Klarheit der rechten Anschauung. Er wird nicht im Herzen, sondern im Geist gezeugt, erzeugt, gleichviel ob der Wille auch dem Herzen entspricht, ob es also um die Erfüllung eines Herzenswunsches geht oder ob der Wille des Geistes den Neigungen des Herzens gerade zuwider ist: er entsteht immer im Geist, und er entsteht mit gesetzmäßigem Zwang immer dann, wenn man durch richtige oder irrige geistige Erwägungen zu der Auffassung kommt – zu der „Anschauung“ –, dass man durch die betreffende Unternehmung zu einem mehr oder weniger großen Vorteil kommt oder zu der Vermeidung großer Leiden und Gefahren, denen man ohne diese Unternehmung ausgesetzt ist. So ist also immer die Aussicht auf Gewinne und Vorteile, also auf mehr Glück und Freude oder die Furcht vor üblen Folgen die Ursache für den im Geist gefassten Willen, sich so und so zu verhalten bzw. dies oder das zu unternehmen oder gerade zu unterlassen.

Wer wie die meisten westlichen Menschen glaubt, es sei mit dem Tod die Existenz endgültig beendet, der kann keinen Willen aufbringen, der ausreicht, den Heilsweg zu gehen. Erst wenn in den Geist die Anschauung einkehrt, mit dem Tod ist die Existenz nicht beendet und auch mit himmlischem Dasein

ist das Leiden nur vorübergehend etwas verringert, aber es setzt sich so lange fort, wie die fünf Zusammenhäufungen weiterhin zusammengehäuft werden – erst nach dem Einbruch dieses Wissens in den Geist wird zwangsläufig der Wille gezeugt, diese fünf Zusammenhäufungen nicht weiter zusammenzuhäufen, um damit dem endlosen Leiden zu entgehen.

Dabei bestimmt natürlich nur die Tiefe und Unzerstörbarkeit dieser Einsichten auch die Kraft des Willens. Solange diese Einsicht nicht sicher ist, solange man entweder Zweifel an ihrer Richtigkeit hegt oder solange diese Einsicht meistens durch die vordergründigen Verlockungen oder Tagesaufgaben verdrängt und daher abwesend ist – so lange kann natürlich auch der Wille nicht „funktionieren". Und erst recht wird dann keine Tatkraft entwickelt, entsprechend vorzugehen.

Der Grad der Klarheit der rechten Anschauung über die mögliche Verbesserung der Situation bestimmt genau die Stärke des Willens zur Hinwendung zu der für besser gehaltenen Situation. Der Erwachte sagt (D 21):

Der Wille (chanda) wurzelt in der Erwägung (vitakka),
entwickelt sich aus der Erwägung,
entsteht aus der Erwägung,
erwächst aus der Erwägung.
Erwägung muss sein, damit Wille erscheint.

Und in M 95 heißt es:

Durch das Verständnis der Wahrheit
erwächst ein neuer Wille.

Hat der Schüler von dem, den er als überlegenen Weisen erkennt, gehört, dass die Ursachen für Wohl und Wehe im Leben nicht so liegen, wie der blinde Mensch glaubt, dass vielmehr die innewohnenden wühlenden Leidenschaften die Erzeuger des Welterlebnisses sind und dass jede einzelne Leidenschaft der Welterscheinung das Kolorit und den „Geschmack" gibt und dass darum die schrittweise Bändigung der Triebe der Weg zu sicherem Wohl ist, so beginnt er, darauf

vertrauend, sich in dieser Richtung zu üben. Und im Lauf dieser Übungen und der dabei gemachten geistigen Erfahrungen sieht und versteht er immer deutlicher die Gesetze des Lebens, bis er endgültig weiß, dass es sich so verhält. Was bisher Hypothese war, vorläufige Annahme, vertrauend auf die Persönlichkeit des Meisters, das ist nun eigene lebendige Erfahrung geworden. Nun kann er nicht mehr anders, als das immer gesuchte und angestrebte Wohl und Heil mit ganzer Konsequenz auf den endlich und endgültig als richtig begriffenen Wegen anzustreben. So ist sein neuer Wille gewachsen.

Aber es setzen sich auch seine alten Ansichten, Neigungen und Gewohnheiten immer wieder durch, und ehe er sich versieht, ist er in den eingespielten falschen Vorstellungen und Handlungen, und immer wieder kommt erneut Skepsis auf, ob es denn auch wirklich so ist. Und immer wieder wird erneut geprüft, und neue schlagende Beweise zeigen ihm, dass die Gesetzmäßigkeit der Existenz so ist, wie er in neutralen Zeiten gesehen hat. So kommt immer wieder der Gedanke, der Wille auf: „Da muss ich ja wirklich in Zukunft so und so vorgehen." Die früher gepflegten und darum gewohnten falschen Anschauungen sind ihm gegenwärtig, aber die rechte Anschauung muss er sich oft wie von weither holen. Das heißt, Mühe und Anstrengung, Überwindungen und Krafteinsatz sind nötig in dem Maß, wie das Herz noch nicht so geneigt ist. Indem man nun eine Erwägung zur anderen fügt, wird die Richtung des Willens eindeutiger, und immer öfter gelingt es, sich der bisherigen Auffassung und der Schwungkraft, der Wucht der Neigungen zu widersetzen. Wenn üble Tendenzen abnehmen und gute zunehmen, dann merken wir, wie nun auch das Herz im Ganzen immer leichter dem von der Anschauung als richtig Bewerteten folgt, so dass es gelingt, den schwächeren Zug der restlichen unguten Tendenzen zu überwinden. Das ist gemeint, wenn es heißt: „Er entwickelt Tatkraft."

Und wenn dann durch die beharrliche Übung im rechten Erwägen allmählich die Tendenzen so weit gewandelt sind, dass sie schließlich mit der rechten Anschauung völlig über-

einstimmen, dann ist damit das Herz vollkommen erzogen.

Das Herz wird also geändert nur durch geistigen Anstoß. Diese Fähigkeit des Menschen, auf Grund von Erfahrung und Belehrung, durch Denken, das Herz zu verändern, nennt der Erwachte eine *weltüberlegene Fähigkeit:*

> *Eine weltüberlegene Fähigkeit,*
> *die zum Wesen des Menschen gehört,*
> *die lehre ich ihn nützen. (M 96)*

Der *erste* Kampf ist der Kampf der Fernhaltung *(samvara-padhāna: Unaufgestiegenes Unheilsames nicht aufsteigen zu lassen).* Dieser Kampf wird kurz genannt *Zügelung der Sinnesdränge (indriya-samvara):*

Hat da der Mönch mit dem Luger eine Form erblickt, 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. Hat er mit dem Lauscher einen Ton gehört...

Der *zweite* unter den vier großen Kämpfen ist der Kampf zur Überwindung, zur Vertreibung, Auflösung *(pahāna-padhāna)* der bereits herangetretenen oder aufgestiegenen üblen Dinge, wozu der Erwachte in M 20 fünf hilfreiche Weisen nennt. Dieser zweite Kampf wird wie folgt beschrieben:

Da gönnt der Mönch einem aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken von Antipathie bis Hass keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Rücksichtslosigkeit keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt diesen und jenen schlechten, verderblichen Gedanken, die aufsteigen, keinen Raum, gibt sie auf, vertreibt sie, vertilgt

sie, erstickt sie im Keim. Das nennt man den Kampf der Vertreibung. (D 33 IV)

In M 19 zeigt der Erwachte, wie er zu der Zeit, als er noch kein Erwachter war, im Einzelnen diesen zweiten der vier Kämpfe praktisch durchfocht:

Als mir nun, Mönche, bei diesem ernsten, eifrigen, heißen Mühen ein Gedanke der Sinnensucht aufstieg, da sagte ich mir: „Aufgestiegen ist mir da dieser Gedanke der Sinnensucht, und er führt zu eigener Beschwer, führt zu fremder Beschwer, führt zu beider Beschwer; rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Triebversiegung." Und so oft nun ein Gedanke der Sinnensucht in mir aufstieg, da gab ich ihn auf, vertrieb, vertilgte ich ihn.
Ebenso ging er vor bei Gedanken von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit.

Wer sich solches Vorgehen zu eigen gemacht hat, der kann auf der Grundlage der bis dahin gewonnenen inneren Helligkeit erst richtig ermessen, welche Bedrängnis jeder heillose Gedanke über ihn selbst und die Mitwesen bringt. Dadurch werden ihm diese Heilloses und Heilendes sondernden Betrachtungen zu einer mächtigen Abwehrwaffe gegen jede Art von „Beschwer", von „Bedrängnis".

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

Den *dritten* Kampf, den Kampf der Entfaltung *(bhāvanāpadhāna)* beschreibt der Erwachte wie folgt:

Was ist der Kampf der Entfaltung? Da entfaltet der Mönch die Erwachungsglieder: Wahrheitsgegenwart (sati), Ergründung der Wahrheit (dhammavicaya), Tatkraft (viriya), geistige Be-

glückung bis Entzückung (pīti), Stillwerden der Sinnesdränge (passaddhi), weltunabhängige Herzenseinigung (samādhi), Gleichmut (upekha), die in der Abgeschiedenheit wurzeln, die in der Triebfreiheit wurzeln, in der Ausrodung wurzeln und einmünden in reif gewordenes Loslassen. Das nennt man den Kampf der Entfaltung. (D 33 IV)

Mit der Entfaltung dieser Eigenschaften wird das durch seine Befleckungen vielfach gefaltete Herz geglättet, wird befreit von seinen Flecken mit all ihren Wechselbeziehungen, wird einig und klar. Dadurch wird es für die aufmerksame Betrachtung immer durchsichtiger. Der Nebel des Wahntraums, der in dem Spiel der fünf Zusammenhäufungen ein „Ich" vorgaukelte, beginnt zu weichen. Deshalb werden die beim dritten der vier großen Kämpfe zu entfaltenden Eigenschaften „Erwachungsglieder" genannt, sie sind bereits die Stadien des allmählichen Erwachens aus dem Wahntraum.

Der *vierte* Kampf (Kampf der Erhaltung – *anurakkhanapadhāna)* besteht darin, das auf der jeweiligen Stufe Erlangte nicht wieder fahren zu lassen, sondern die innere Abgelöstheit und Unabhängigkeit zu bewahren und zu verteidigen gegen alle Lockungen des „Blendens der Erscheinung":

Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er aufgestiegene gute, heilsame Gedanken sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, sich entfalten, sich erfüllen lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

7. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Beobachtung (sammā-sati)

Sati gehört zu den Heilungseigenschaften, die der Erwachte als *indriya,* Heilskräfte, bezeichnet, und wurde soeben als Erwachungsglied genannt. Die Heilskräfte fördern den Menschen in dem Maß, wie sie ausgebildet sind, auf dem Weg der

sittlichen Läuterung bis zur Weltüberwindung und endgültigen Erlösung.

Die Lehrreden erläutern die Dränge der Sinnensucht (*indriya*), die dem Herzen zugezählt werden, und die Heilskräfte, die ebenfalls *indriya* genannt werden. Die Dränge der Sinnensucht behindern bis verhindern die Wirksamkeit der Heils-*indriya,* der Heilskräfte. Erst wenn einer beginnt, die Dränge der Sinnensucht *(indriya)* mehr und mehr zurückzunehmen, dann können sich die Heils-*indriya* entwickeln. Die Wahrheitsgegenwart zum Beispiel kann sich gar nicht entwickeln, solange von den Drängen der Sinnensucht starke Blendung ausgeht, d.h. die angenehmen und unangenehmen Dinge der Welt stark faszinieren und irritieren. Beide Gruppen von *indriya* können nie zusammen gedeihen. Die Heils-*indriya,* die zum Heilsstand führen, können nur in dem Maß wirksam werden, als die drängende und machtvolle Wirksamkeit der Sinnes-*indriya* zumindest zeitweise abwesend ist, z.B. in neutralen Zeiten. Dann werden zum Beispiel die Heilskräfte Vertrauen (vertraut sein mit der Lehre) und Weisheit (die Leuchtkraft des Wahrheitsanblicks) „zu Zugtieren", die „den Wagen zum Heil ziehen" (S 45,4), fortziehen von den Sinnendingen.

Die erste der Fünf ist Vertrauen. Dem Wahrheitssucher, der der Lehre des Erwachten begegnet, erscheint sie vertraut wie die schon immer gesuchte Wahrheit. Er nimmt sie ernst, bezieht die Aussagen auf sich selbst, und dann beginnen diese mit Intensität und Beharrlichkeit, mit Tatkraft (zweite Heilskraft) die innere Umerziehung. Was früher im Westen als „praktischer Idealismus" bezeichnet wurde und in Indien heute noch als eine bestimmte Art von Yoga, das ist die beharrliche Arbeit, aus einer hohen Idee eine helle Wirklichkeit zu machen: durch Schonen der Wesen und Fürsorge und ganz ohne Lug und Trug zu einem hellen, engelhaften Sein zu erwachsen, das den Weg bereitet zu Frieden und Einigung.

Die Einübung dieser Tugenden erfordert von dem vertrauenden Menschen den Einsatz von Tatkraft und Wachheit. Und diese lässt ihn nicht ruhen, bis er die Umgewöhnung seines

Lebenswandels so vollendet hat, dass sie ihm zur zweiten Natur geworden ist.

Damit stellt sich allmählich immer mehr merkbar die dritte dieser Heilungseigenschaften *sati* ein. *Sati* oder *sarati* heißt „sich erinnern“. Woran sich erinnert werden soll, das hängt vom Textzusammenhang ab. Wenn der Erwachte von *sati* spricht, dann ist darunter im engeren Sinn zu verstehen, dass man nicht, wie es menschenüblich ist, an diese oder jene interessanten oder schrecklichen Dinge in der Welt denkt, an sympathische oder unsympathische Menschen, angenehme oder unangenehme Dinge und Erlebnisse, sondern dass man sich der Lehre erinnert, dass man das Bild der Existenz vor Augen hat, das der Erwachte mit seiner Lehre zeigt. Darum übersetzen wir *sati* mit Wahrheitsgegenwart. Im weiteren Sinn ist mit *sati* gemeint, dass man bei sich selbst bleibt, seiner eigenen inneren Vorgänge im Empfinden und Denken gewärtig ist, sie beobachtet – darum übersetzen wir *sati* auch mit Beobachtung – und sie, wenn erforderlich, derart lenkt, wie man sich durch die Lehre angeleitet sieht. *Sati* bedeutet also erstens, insgesamt die Entwicklung auf das Heil hin im Auge zu haben – zweitens der jeweiligen körperlichen, geistigen und triebhaften Vorgänge gewärtig zu sein, diese zu beobachten.

Wenn durch die bisherige aufmerksame Selbsterziehung das von der Lehre gezeichnete Bild der Daseinszusammenhänge dem Nachfolger immer mehr gegenwärtig ist (Wahrheitsgegenwart), dann beobachtet er sein Denken und Tun, lässt sich immer weniger von Äußerlichkeiten ablenken zu der früheren falschen Lebensführung, und die rechte festigt sich immer mehr in ihm. Sich beobachtend, immer bei sich bleibend, sorgt er dafür, dass auch seine praktische Lebensführung sich seinen neuen Ansichten anpasst. Ein solcher kann sein früheres Leben, in dem er ein völlig falsches wahnhaftes Weltbild hatte, nicht mehr als rechtes Leben ansehen, denn er merkt, wie er jetzt durch die Gegenwart des rechten Anblicks und durch die Beobachtung seines Denkens und Tuns vor vielen Nebenwegen und Abirrungen bewahrt ist, dass jetzt erst

sein Leben sinnvoll ist, indem er immer mehr gerade auf den erkannten Heilsstand zugeht.

Wenn ihm das Zurücktreten von allen weltlichen Gedanken und Sich-Konzentrieren auf die rechten Gedanken gut gelingt, das heißt, wenn vorübergehend alle weltlichen Gedanken restlos fort sind, dann ist damit die vierte Heilungseigenschaft (Heils-*indriya),* Herzenseinigung *(samādhi),* anwesend – und diese ist die Voraussetzung für den Klarblick, die Weisheit, für die fünfte Heils-*indriya*, die der vierten immer unmittelbar folgt.

Die große Bedeutung der Heilungseigenschaft Wahrheitsgegenwart, *sati,* vergleicht der Erwachte mit dem verantwortungsvollen Dienst eines Torhüters (S 35,204). In einem ähnlichen Gleichnis wird der Körper mit seinen Sinnesdrängen mit einer Festung an der Grenze zum Feindesland verglichen, die von einem weisen, aufmerksamen Torhüter bewacht wird, der besonnen die Freunde von Feinden zu unterscheiden versteht (A VII,63). Dieser Torhüter ist *sati. Sati* ist also Besonnenheit, Wahrheitsgegenwart, die nur solche Sinneseindrücke „hereinlässt“, die nicht schaden, die nicht das Hauptanliegen des zum Heil Strebenden zunichte machen.

Dieselbe praktische Tätigkeit von *sati* wird auch in M 117 beschrieben. Da wird an den ersten fünf Gliedern des achtgliedrigen Heilswegs erläutert, wie schon zu deren Erwerb immer die Wahrheitsgegenwart, Besonnenheit erforderlich ist und wie sie dadurch auch wächst und zunimmt. Betrachten wir es am Beispiel der rechten Rede (dritte Stufe des achtgliedrigen Heilswegs):

Es heißt da, man müsse zum Erwerb der rechten Rede dreierlei Eigenschaften haben:

1. die rechte Anschauung darüber, was falsche und was rechte Rede sei;

2. muss man *sati* haben, d.h. man muss während seines Redens besonnen beobachten und sich durch Vergleich mit den geistigen Maßstäben vergegenwärtigen, ob die jetzige Redeweise richtig oder falsch ist;

3. muss man tatkräftig bewirken, dass man die durch solche Wahrheitsgegenwart *(sati)* als falsch erkannte Rede zurückhält, unterlässt oder wieder zurücknimmt und die als recht erkannte Rede pflegt.

Die Fähigkeiten der rechten Anschauung und der Tatkraft werden dem Torhüter *sati* zugesprochen. Daraus zeigt ich, dass die *sati* kein neutrales Werkzeug nur zur gleichmäßigen Beobachtung oder Erinnerung der Vorgänge ist, dass sie vielmehr im Dienst der „Weisheit" stehen muss, und das ist die rechte Anschauung. Erst wenn wir die Lehre des Erwachten weitgehend gefasst haben (rechte Anschauung), dann fangen wir an zu begreifen, was für uns schädlich und was für uns nützlich ist. Damit haben wir dann Weisheit gewonnen. Und nun geht es darum, dass wir dieses Wissen um das Schädliche und das Nützliche im Alltag bei unserem gesamten Erleben und bei unserem Tun und Lassen gegenwärtig haben und anwenden. Das ist die Wahrheitsgegenwart *(sati).*

Den im Weltgetriebe mit dieser *sati* begabten Menschen vergleicht der Erwachte mit der unverfangen auf den Schlingen des Wildstellers liegenden Gazelle, die dem Fallensteller entkommen kann (M 26). Wenn durch die fünffache sinnliche Wahrnehmung das Befriedigende und das Abstoßende beim Geist ankommt, dann wird es von der *sati,* der Wahrheitsgegenwart, durchschaut als trügerische Erscheinungen, die das Leiden fortsetzen, den Samsāra fortsetzen, dem Elend kein Ende machen. Durch diese Bewertung seitens der nun im Dienst der Weisheit stehenden Beobachtung *(sati)* werden sie nicht mehr als Wohl in den Geist eingeschrieben, und dadurch können in einem solchen Geist auch keine weiteren, auf Befriedigung des sinnlichen Begehrens gerichteten Wohlsuche-Programme mehr entwickelt werden, und die alten werden allmählich gelöscht. Insofern verweigert der weise, kluge, verständige Torhüter – eben die *sati – den Feinden den Eintritt.*

Diese *sati,* der weise, der wahrheitsgegenwärtige, besonnene Torhüter, ist am Anfang des Heilswegs noch nicht *in der*

Festung, in diesem Körper. Solange Zuneigung und Abneigung noch in fast unbeschränkter Stärke dem Körper innewohnen, so lange wird die Aufmerksamkeit des Geistes fast nur von den blendenden Erscheinungen in Anspruch genommen, welche von den aufspringenden Wohl- und Wehgefühlen in die Wahrnehmung geschwemmt werden. Seine Unternehmungen werden von den verlockenden und den abstoßenden Zielen veranlasst. Darum bedarf es einer weitgehenden Minderung von Gier und Hass in dem menschlichen Herzenshaushalt, bis die *sati,* die besonnene Aufmerksamkeit, immer am Tor der Gegenwart gegenwärtig sein kann. Die *sati* setzt eine weitgehende Entwicklung in der Tugend, eine gewachsene innere Zucht voraus.

Je mehr der Heilsgänger sich um den Fortschritt auf den ersten fünf Gliedern des achtgliedrigen Heilswegs bemüht, um so mehr muss er unter anderem *sati* einsetzen. Das fällt im Anfang schwerer, aber im Lauf der fortgesetzten Übung durch die Monate und Jahre nimmt die Fähigkeit, die Eigenschaft Wahrheitsgegenwart immer mehr zu, die Selbstkontrolle nimmt zu, und der Mensch merkt immer eher alle Vorgänge in ihm und an ihm, und man kann durchaus sagen, dass ein jeder Mensch, der längere Jahre aufmerksam und ernsthaft in der Lehre des Erwachten steht, hernach beobachtender, aufmerksamer, klarer und ruhiger ist als zu Anfang. Während ein solcher Mensch im Anfang seiner Übung seine falsche Anschauung, falsche Gemütsverfassung, falsche Rede, falsches Handeln usw. kaum merkte oder erst später merkte und darum auch nicht wirklich bekämpfen konnte, führt die zunehmende Selbstbeobachtung dazu, dass er alle üblen Dinge und alle guten Dinge, die in ihm aufsteigen und von ihm ausgehen, immer eher als solche bemerkt, so dass er den üblen auch immer rascher wehren kann, sie im Keim schon ersticken kann, bis er hernach die Selbstbeobachtung in einem so starken Maß an sich hat, dass er nach dem Gleichnis des Erwachten jenem Torhüter verglichen werden kann, dem die Verantwortung für die ganze Festung übertragen worden ist und der am Tor der

Festung stehend, aufmerksam darüber wacht, ob diejenigen, die hereinwollen, seine Freunde oder Feinde sind, und ob diejenigen, die hinauswollen, Freunde oder Feinde sind, und der, weil er so aufmerksam wacht, auch keinen mehr hindurchlässt, dessen Durchgang er für schädlich hält. (S 35,204) Dann kann der Heilsgänger gar nichts Unbesonnenes mehr tun, denn die Wahrheitsgegenwart ist zu einer zwingenden Eigenschaft seines Wesens geworden. Er hat *sati-bala,* verstärkte Erinnerungskraft, verstärkte Wahrheitsgegenwart. Ein solcher wird nur noch von seinen wirklichkeitsgemäßen Einsichten gelenkt und gesteuert.

So muss die Kraft der Wahrheitsgegenwart gewonnen sein, damit das vom Erwachten gezeigte Bild der Daseinszusammenhänge immer gegenwärtig ist. Erst ein solcher ist in der Lage, die vierfache Beobachtung, Satipatthāna, konzentriert durchzuhalten. In unserer Lehrrede wird hinsichtlich der siebenten Stufe des Heilswegs auf die Frage „Was ist rechte sati?“ mit denselben Worten geantwortet, die in M 10, D 22 u.a. zitiert werden, nämlich:

Da beobachtet der Mönch den Körper als Körper..., die Gefühle als Gefühle..., das Herz als Herz..., die Erscheinungen als Erscheinungen...

Damit ist die Satipatthāna-Übung ausdrücklich als vollkommenste Erfüllung der siebenten Stufe des achtgliedrigen Heilswegs ausgewiesen. Doch sind die vier Satipatthāna-Übungen fruchtbar nur demjenigen möglich, der von der gesamten weltlichen Vielfalt innerlich und äußerlich abgeschieden, abgelöst ist, und zwar nicht nur während der Zeit der Übung, sondern weil dessen Herz sich schon so stark zur Triebfreiheit hin entwickelt hat, dass ihm die weltlichen Erscheinungen keinen besonderen Eindruck mehr machen, nicht nur weil er ihr wandelbares, haltloses und hilfloses Wesen im Geist völlig durchschaut, sondern weil er durch die Gewöhnung an diese Durchschauung auch seine Herzensbedürfnisse weitgehend von ihnen abgelöst hat. Ein solcher ist zwar noch kein Heilgewordener, aber er gehört zu denen, die bereits ei-

nen gewissen Grad von innerer Ruhe, von Herzenseinigung sich erworben haben. Deren Übung ist Satipatthāna. Erst nachdem der Übende in dem Aufstieg durch Tugend genug innere Helligkeit gewonnen hat, so dass er an der Welt nichts mehr findet und so ihre Gefühlsbeeindruckung weitgehend überwunden und hinter sich gelassen hat – erst dann ist er reif für die vier Satipatthāna-Übungen.

Bei der ersten Satipatthāna-Übung macht er den Körper zum betrachteten Objekt. Damit rückt der Körper für ihn als Betrachtungsobjekt an die Stelle der Welt, in das „Außen", d.h. er identifiziert sich nicht mehr mit dem Körper.

Indem er sodann bei der zweiten Satipatthāna-Übung die Gefühle beobachtet, werden auch diese zum „Außen". Es ist gesetzmäßig, dass alles das, was wir beobachten, durch die Beobachtung zum Außen wird. Und wer nun solche Dinge beobachtet, mit denen er sich vorher identifiziert hatte, der wird sie, wenn er sie nur lange genug zum Gegenstand der Beobachtung macht, dadurch als Außen empfinden, nicht mehr als Teil eines „Ich" empfinden, sich nicht mehr mit ihnen identifizieren. Das ist der tiefere Sinn der gesamten Satipatthāna-Übung. Hier erst wird die endgültige Konsequenz gezogen aus der Einsicht, dass die fünf Zusammenhäufungen kein „Ich" sind, und zwar nicht verstandesmäßig, sondern im unmittelbaren Erleben. Hier werden die letzten Ich-Identifikationen und Ich-Empfindungen aus den fünf Zusammenhäufungen herausgezogen.

Bei der dritten und vierten Satipatthāna-Übung – der Beobachtung, dem Gewärtighalten der Regungen des Herzens und der Erscheinungen hört die Identifikation mit den gesamten Erscheinungen des Herzens auf, und dabei erfahren die Tendenzen ihre letzte Minderung bis zur vollkommenen Auflösung. Auf diesem Weg ist in der Regel erfahren worden das

8. Glied des achtgliedrigen Heilswegs: Der Frieden der rechten Herzenseinigung (sammā-samādhi)

Nach dieser Aussage über das Ergebnis der Satipatthāna-Übung mag man sich fragen, warum dann noch das achte Glied des Heilswegs geübt werden solle. Damit ist das Problem angeschnitten, in welcher Reihenfolge die drei letzten Glieder des achtgliedrigen Heilswegs (rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Einigung) zu üben seien, die alle drei dem Einigungsabschnitt zugezählt werden. Darüber sagt der Erwachte in dem Gleichnis vom *Goldläutern (A III,102-103):* So wie der Goldschmied nach dem Aussieben von Gestein und Sand das auf dem Feuer zusammengeschmolzene Gold dann und wann auf dem Feuer aufsieden lässt, dann und wann es unter fließendem Wasser sich abläutern und erkalten lässt, dann und wann es ruhig und aufmerksam in Augenschein nimmt, um Unzulänglichkeiten zu sehen, ganz ebenso sollte auch der in rechter Anschauung und rechter Gemütsverfassung gefestigte, zu den zur Einigung führenden Tugenden erwachsene und nun in der Herzenseinigung sich übende Mönch von Zeit zu Zeit zwischen den drei Gliedern des Einigungs-Abschnitts wechseln, d.h. von Zeit zu Zeit in der Herzenseinigung verweilen, von Zeit zu Zeit sich den vier großen Kämpfen widmen, von Zeit zu Zeit Selbstbeobachtung üben.

Der Begriff *samādhi* bedeutet so viel wie „innen 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. Darum vergleicht der Erwachte den normalen, der vielfältigen sinnlichen Wahrnehmung bedürfenden, nach ihr dürstend verlangenden Menschen mit einem Mann, der an sechs Stricken sechs verschiedene Tiere mit sich führt (entsprechend den fünf Sinnesdrängen und

dem Denkdrang), deren jedes in eine andere Richtung hinzerrt, so dass der Mann keine Ruhe findet. Das ist die vielfältige Zerrissenheit, Zerfahrenheit und Zerstreutheit des gewöhnlichen Menschen. Dagegen wird unter *samādhi* die Gestilltheit der Sinnesdränge verstanden, wie es heißt (Dh 94):

Wess' Sinnesdränge still geworden
wie Wagenlenkers wohlgezähmte Rosse...

Noch deutlicher kommt der gleiche Zusammenhang in dem Pālibegriff *citt'ekaggata* (Geeintsein des Herzens) zum Ausdruck: das Herz hat an sich selbst genug, ist ganz bei sich, eins mit sich, und das bedeutet eben das Schweigen der Sucht nach den tausendfältigen äußeren Dingen. So sagt auch der christliche Mystiker *Ruisbroeck:*

Kennst du die Wahrheit und kannst innen bleiben,
trübt Furcht dich nicht, noch lockt dich fremde Liebe, [233]
so bist du frei, bist ledig alles Kummers...

Unabhängig geworden ist ein solcher von dem gesamten Welterleben mit den Sinnen, er ruht in sich, lebt im vollständigen Herzensfrieden, bedarf der sinnlichen Wahrnehmung nicht zu seinem Wohlbefinden, sondern bedient sich ihrer nur zur Aufrechterhaltung und Pflege des Körpers und beim Umgang mit anderen. Diese erworbene Unbedürftigkeit bewirkt, dass er die gesamten weltlichen Erscheinungen nicht mehr mit der früheren Blendung sehen kann, sondern nüchtern, neutral, ja, geradezu „entlarvt" sieht und darum *nichts mehr an ihnen finden (nibbindati)* kann.

Wir wissen, dass die Zweige der Fruchtbäume im Herbst zwischen sich und der Frucht eine kleine Korkschicht bilden, um sie dann abzustoßen. Wenn die Frucht völlig reif ist, verursacht ihre Ablösung dem Baum keine Schmerzen oder Wunden. Sie fällt von selber ab. Der Baum lebt jetzt nur noch in

---

[233] „fremde Liebe" = die Liebe nach den äußeren Dingen

sich, nicht mehr mit der Frucht. Im Anfang, als die Frucht entstand, war er mit der Frucht eins. Hätte man zu dieser Zeit die Frucht abgerissen, hätte die Abrissstelle am Baum eine Wunde hinterlassen.

So ist es mit unserem Herzen. Anfangs ist das Herz noch so mit der Welt verbunden wie die unreife Frucht mit dem Baum, aber durch das herzunmittelbare Wohl, das mit der Tugend beginnt, scheidet sich der Mensch ab von der wirren Außenwelt; er setzt immer weniger auf das Außen, und es reift von ihm ab wie die Frucht vom Baum. Alles nach außen gerichtete Sehnen fällt vom Menschen ab.

Das Wohl des Nach-innen-Lebens, des seligen Herzensfriedens kann so stark werden, dass die sinnliche Wahrnehmung ganz fortfällt *(kāmasaññā nirujjati – D 9),* der Mensch ist dann *sinnenlos und entrückt,* gewinnt den Zustand der Entrückungen *(jhāna).*

Analog dem vom Erwachten beschriebenen Reifezustand des Gemüts, der die erste Entrückung einleiten kann, schildert der christliche Mystiker *Meister Ekkehart* die Bedingungen für das Zustandekommen der weltlosen Entrückungen, der Schauungen, in sehr schlichter Weise. Er sagt:

In jedem Menschen sind, wie die Meister lehren, eigentlich zwei Menschen, einmal der äußere oder Sinnenmensch... zweitens der innere Mensch, des Menschen Innerlichkeit. (1) Jeder Mensch nun, der Gott lieb hat, verwendet die Kräfte der Seele in dem äußeren Menschen nur so weit, als die fünf Sinne es unumgänglich nötig haben... Aber den Überschuss an Kräften... wendet die Seele ganz dem inneren Menschen zu. (2) Ja, wenn diese etwas ganz Hohes und Edles zum Gegenstand hat (3), so zieht sie auch noch die Kräfte, die sie den fünf Sinnen geliehen hat, an sich, und dann heißt der Mensch sinnenlos und entrückt. (4)

(1) Unter dem *äußeren oder Sinnenmenschen* sind die Tendenzen und Erfahrungen zu verstehen, die auf die Erlebnisse durch sinnliche Wahrnehmung aus sind. Und unter dem *inne-*

ren Menschen werden die nicht auf die sinnliche Wahrnehmung gerichteten feineren Gemütskräfte verstanden, aus denen das menschliche Suchen und Sehnen nach dem Großen und Reinen und Überweltlichen, dem Religiösen, hervorgeht.

(2) *Den Überschuss an Kräften ganz dem inneren Menschen zuwenden,* heißt: Nur das Heil und, als Voraussetzung dafür, nur die eigene innere Läuterung im Auge haben.

(3) *Etwas recht Hohes und Edles zum Gegenstand haben* – das sind erhebende Vorstellungen.

(4) *Sinnenlos und entrückt* – das ist nicht wahrnehmungslos, sondern nur ohne Bewusstsein der Sinnenwelt: der Mensch ist über sie hinausgestiegen, transzendiert und erlebt die andere, sinnenlose, überweltliche Seinsweise in seliger Einheit.

Erst wenn dem Erleber nach dieser seligen Erfahrung die in Ich und Umwelt gespaltene Wahrnehmung wieder aufkommt, dann kommt ihn ein überwältigendes, beglücktes Staunen an darüber, dass es solches einiges Wohl gibt. Nach einem solchen Erlebnis sagte *Seuse:*

> *Ist das nicht Himmelreich, so weiß ich nicht,*
> *was Himmelreich ist.*

Sobald dem Mönch, dem Heilsgänger, das beseligende Erlebnis der weltlosen Entrückungen möglich ist, tritt er in den letzten, den fruchtbarsten Abschnitt seiner gesamten Heilsentwicklung ein. Durch die Erfahrung weltloser Entrückung ist die negative Bewertung der gesamten Sinnendinge eine radikale, von einer unvergleichlichen Überzeugungsmacht gegenüber dem, was die Erfahrer früher unternahmen. Denn der Erfahrer von weltlosen Entrückungen hat nun einen vollständig anderen Maßstab, mit dem er die vielfältige, zerspaltene sinnliche Wahrnehmung, die er bisher für die normale hielt, in ihrer Wirrnis, Schmerzhaftigkeit, Abhängigkeit und Gefährdung erkennt und versteht. Unmittelbar nach dem Erlebnis der weltlosen Entrückung empfindet er den ununterbrochenen Andrang der wieder eintretenden tausendfältigen Sinnesein-

drücke und des dadurch bedingten Prasselhagels der Empfindungen als leibhaftigen Schmerz (S 48,40) und lebt von da an in der Sehnsucht, sich den einigen, befreienden Zustand der Entrückung für die Dauer zu erwerben. Wie die Erfahrung der sinnenlosen, weltbefreiten Entrückung den Menschen von dem Willen, der Neigung und Liebe zu den Sinnendingen, von der Verblendung durch Sinnendinge, von dem Durst und dem Fiebern nach Sinnendingen befreit, zeigt der Wortlaut der Reifezustände, die die Entrückungen einleiten, die vom Erwachten auch in vielen anderen Lehrreden beschrieben sind (D 9 u.a.):

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.

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 Entrückungen.

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 erhabenem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.“ Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückungen.

Nachdem er über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und

Traurigkeit völlig gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr.

Die überwältigende Erfahrung, die das Erlebnis der weltlosen Entrückungen für den zum Heil Strebenden mit sich bringt, zeigt sich auch in D 9. Dort beschreibt der Erwachte zunächst wieder den Übungsweg zur Vollendung bis zur Erreichung der weltlosen Entrückungen. Von dem Mönch, der die erste Entrückung gewonnen hat, sagt der Erwachte dort:

Dem geht nun, was er früher an sinnlicher Wahrnehmung hatte, unter; in Abgeschiedenheit geborene Beglückung und selige Wahrheitswahrnehmung geht auf. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

In diesen Worten des Erwachten ist die wunderbare Erfahrung, welche die weltlosen Entrückungen mit sich bringt, angedeutet: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitswahrnehmung geht auf.* – Was heißt das?

Der normale Mensch kennt seit seiner Geburt kaum eine andere als die sinnliche Wahrnehmung, sein Geist wird vorwiegend beschäftigt mit gesehenen Formen, gehörten Tönen, gerochenen Düften, geschmeckten Säften, getasteten Körpern. Alle diese fünf Wahrnehmungsweisen bringen immer das Erlebnis einer dreidimensionalen Welt in Form und Raum mit sich. Und da der Geist des normalen Menschen nichts anderes ist als die Aufzeichnung der gesamten seit der Geburt angesammelten Erfahrungen, so ist dieser normale erfahrungsbedingte Menschengeist von vornherein in der raum-zeitlichen Struktur angelegt, er kann nur räumlich und zeitlich denken.

Der so zustande gekommene Geist, die so zustande gekommene Anschauung muss darum die raum-zeitliche Welt, den Kosmos, als das Ganze, das Äußerste und Größte auffas-

sen, als dasjenige, innerhalb welchem alles ist, was ist, als das Universum. Die Existenz, kurz, alles Erleben findet für ihn im Kosmos, im Universum und d.h. im dreidimensionalen Raum statt. Als Grundlage seiner Existenz fasst er Stoff und Raum auf, wobei Raum für ihn nichts anderes ist als der nichtstoffliche Zwischenraum zwischen den verschiedenen stofflichen Dingen. Alles was ist, das scheint ihm nur durch Stoff und Raum bedingt, auch das Bewusstsein und damit das Zeitphänomen, denn da das Bewusstsein die „im Gedächtnis“ bewahrten „vergangenen“ Erlebnisse mit den „gegenwärtigen“ vergleichen kann, so entsteht der Eindruck von Zeit.

So findet für den normalen Menschen das Leben in seiner Gesamtheit als dinglich-räumlich-zeitliche Ausbreitung statt, ist daran gebunden, ist dessen Ergebnis. Und da jedes sinnliche Erlebnis aus wahrgenommenen Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastobjekten besteht, so bestätigt und befestigt jedes weitere Erlebnis den bereits aus den früheren Erlebnissen gewonnenen Eindruck von der dinglich-räumlich-zeitlichen Ausbreitung der Welt und des Lebens. Diese immer tiefer und immer stärker sich einprägende Auffassung wird seine Vernunft, ist seine Vernunft. Und darum muss er jede Auffassung, die dieser widerspricht, als vernunftwidrig, als unvernünftig auffassen und bezeichnen.

Darin erkennen wir die Relativität und die Grenzen der Vernunft. Die Vernunft des Menschen, wie überhaupt eines jeden Wesens, ist keine selbstständige Größe, nichts Ewiges oder Unbeeinflussbares, vielmehr erwächst sie aus dem, was „vernommen“ wurde, und das heißt erfahren wurde, erlebt wurde. Aus dem tausendfältigen bedingten Erfahren von Dingen wird von dem Geist vernommen, dass Dinge sind. Von daher sagt die geistige Vernunft: „Es gibt Dinge.“ Und von daher gilt die Behauptung: „Es gibt keine Dinge“ als unvernünftig und vernunftwidrig. Und weil der Geist mit den Dingen Nähe und Ferne, räumlichen Abstand, Raum, vernahm, darum behauptet die Vernunft: „Die Dinge befinden sich im Raum.“ Dieser nur durch das Vernehmen von Ding und Raum

zustande gekommenen Vernunft muss die Behauptung: „Es gibt auch ein Erleben ohne Ding und Raum“ unvernünftig erscheinen.

Demjenigen nun, der die weltlosen Entrückungen erlebt, geht *die sinnliche Wahrnehmung unter*. Damit geht ihm das Raum-Zeit-Erlebnis unter, ohne dass ihm jedoch das Erleben selbst untergeht. Damit erfährt er etwas, was seiner gesamten bisherigen Erfahrung und der daraus entwickelten „Vernunft“ entgegensteht: Er erfährt eine Existenzweise, die nicht innerhalb des Kosmos stattfindet; er erfährt und „vernimmt“: Es gibt Existenz auch ganz ohne das Erlebnis eines raumzeitlichen Kosmos. Darum heißt es:

In Abgeschiedenheit geborene Beglückung
und tiefe Wahrheitswahrnehmung geht auf.

Wahrheit bedeutet hier so viel wie „Wirklichkeit“, und darin liegt die Korrektur, welche die Vernunft des Erfahrers der weltlosen Entrückungen bei den ersten Erlebnissen dieses ganz anderen Seins erfährt. Der normale Mensch hält die dreidimensionale Weltlichkeit mit Ich und Ding und Raum und Zeit und Wandelbarkeit so ausschließlich für wirklich, wie ausschließlich er sie erfährt und erlebt.

Indem nun aber jenes völlig andere erlebt wird, erfahren wird: eine in vollkommener Abgeschiedenheit von Welt und Weltlichkeit geborene stille Seligkeit, ja, selige Ruhe – indem also Leben ohne Ich und ohne Welt wahrgenommen wird, erlebt wird, erfahren wird, vernommen wird, da tut sich anfänglich zwangsläufig der Widerspruch auf zu aller bisherigen Erfahrung und aller aus dieser bisherigen Erfahrung hervorgegangenen „Vernunft“ und „Lebensauffassung“. Was man noch nie erfahren und gekannt hatte und auch noch nie gedacht hatte und was man darum, wenn man davon hören oder lesen würde, ohne es selbst erlebt zu haben, für unmöglich und unvorstellbar halten würde, das erlebt man nun: Seligkeit ohne Welt, ohne Ich, ohne Zeit, ohne Raum, überweltliche, zeitlose Seligkeit.

Da aber diese sinnenlose, weltbefreite, ja, ichbefreite Seligkeit aus derselben Quelle kommt, aus der bisher nur die sinnliche Erlebensform eines „Ich“ in einer „Welt“ erkannt und erfahren wurde: eben aus Wahrnehmung, so ist dieses selige Leben genau ebenso wahr und wirklich wie das bisherige mühselige und sorgenvolle Welterlebnis. Diese Wirklichkeit und Gültigkeit des neuen erfahrenen Lebens kann man nun nicht mehr abweisen, sonst müsste man auch alle seine bisherige Erfahrung abweisen. Das außersinnliche, weltlose, zeitlose Sein ist ebenso wahr und wirklich wie das sinnliche, weltliche, zeitliche Sein mit seinem rasenden Fluss der dauernden Veränderung. Aber dieses überweltliche zeitlose Sein ist unendlich seliger, beglückender und vor allem wacher, überzeugender als der bisher erfahrene lebenslängliche Strom von einander folgenden Ereignissen und Geschehnissen, die zusammen als „Welt“ bezeichnet werden. Auch darum heißt es: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und tiefe Wahrheitswahrnehmung geht auf.*

Wenn der Mensch von irgendeiner anderen Seite eine Behauptung hört, die seiner gesamten bisherigen Erfahrung widerspricht und mit ihr nicht vereinbar ist, dann wird er das Gehörte als nicht möglich, nicht wirklich und darum nicht gültig ansehen und wird es ablehnen. Wenn er aber etwas seiner gesamten bisherigen Erfahrung Widersprechendes und mit ihr unvereinbar Erscheinendes selbst erlebt, erfährt und wahrnimmt, wenn er es also auf genau den gleichen Wegen ins Wissen bekommt wie all sein bisheriges Erleben, dann kann er jene neue Erfahrung nicht mehr abweisen.

In dieser Situation kommt über ihn ein großes Verwundern. Diese Verwunderung ist die Antwort und Reaktion seiner bisherigen aus der einseitigen Erfahrung gebildeten „Vernunft“ auf jenes ganz andere erfahrene Neue. Zugleich aber liegt in dieser Verwunderung auch das Verwundetwerden und Zusammenbrechen der bisherigen Vernunft. Sie kapituliert vor der Neuigkeit, sie gibt zu, dass ihre Alleinherrschaft unberechtigt war. Sie macht Platz für das neu Vernommene und für die

daraus hervorgehende neue Vernunft.

Wer die Entrückungen zum ersten Mal unversehens und plötzlich erlebt, der wird mit dem Erlebnis vernunftgemäß fast nicht fertig und wird es allmählich wieder „vergessen“. Wer aber durch die zunehmende Säuberung und Erhellung seines Herzens und Gemüts immer mehr jenen seelischen Zustand gewinnt, den der Erwachte nennt: *Abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen,* der nimmt auch immer gründlicher Stellung zu diesem ihm neuen „Leben“ und setzt sich mit ihm auseinander, und in diesem Prozess erkennt und anerkennt seine durch diese überweltliche Erfahrung geborene höhere Vernunft die Wirklichkeit jener klar und deutlich vernommenen Weltlosigkeit und Zeitlosigkeit in Seligkeit.

Die aus diesen neuen Erlebnissen hervorgegangene höhere Vernunft erkennt nun beide Existenzweisen an. Sie sagt: Es gibt dieses, dass durch sinnliche Wahrnehmung eine dreidimensionale Welt der ungezählten mannigfaltigen Dinge in Raum und Zeit erscheint mit ihrem Strom der wechselnden Ereignisse und Geschehnisse und dauernden Wandlungen mit einem leibesbehafteten Ich, das vergänglich und tödlich ist – und es gibt dieses, dass durch nichtsinnliche unmittelbare und freie Wahrnehmung ein zeitloser Friede, eine selige Zeitlosigkeit ohne Ich und ohne Welt, ohne Tod und Untergang erscheint.

Durch die beschränkte sinnliche Wahrnehmungsweise erscheint eine Welt der Beschränktheiten und Vielheiten in fortgesetzten Wandlungen und Veränderungen. Durch die freie Wahrnehmungsweise erscheint weltfreie, zeitlose Seligkeit.

Hier nun erweist sich, dass die weltlosen Entrückungen zur Erreichung des Nirvāna unerlässlich sind, denn dieser Zusammenbruch der normalen, aus der beschränkten sinnlichen Wahrnehmung hervorgegangenen beschränkten Vernunft des „normalen“ Menschen und ihre Erweiterung und Erhöhung durch jene aus der Erfahrung der freien Wahrnehmungsweise

hervorgehenden höheren Vernunft, die für den „heilskundigen Menschen“ die wirkliche Vernunft ist, die Überwindung des Wahns – das ist die unerlässliche Voraussetzung für die Erreichung des Nirvāna.

Es ist der mit der weltlosen Entrückung erlebte Fortfall eines erlebten Ich in einer erlebten Welt und aller damit zusammenhängenden erlebten Veränderlichkeiten samt Vergänglichkeit und Tod, welcher dem Erleber über jene entscheidende Hürde hilft, ohne deren Überwindung das Heil unerreichbar bleibt.

Es wird erlebt und erfahren, dass mit dem Fortfall von Ich und Welt in der Entrückung nur Vergänglichkeit und Tod, Wehe und Angst vollkommen fortfallen und dass mit dem Fortfall der Erscheinungen und Ereignisse nur die Unstetigkeit mit Andrang und Weggang, nur der Strom der Zeit fortfällt und dass damit eine tiefe, uferlose, selige Ruhe eintritt.

Und im weiteren Erleben und Erfahren dieser tiefen, uferlosen, seligen Ruhe wird erkannt, dass an die Stelle aller groben Gefühle, die aus den fortgesetzten Begegnungen der bisherigen Weltsüchtigkeit mit den Dingen der Welt entstehen, nun ein überweltliches Wohl in unbeirrbarer Beharrlichkeit tritt und alles beherrscht. Es ist ein seliger Friede, von dem der Erfahrer unmittelbar weiß, dass er nicht jetzt erst entstanden ist, dass er vielmehr immer schon bestand, bisher aber überdeckt war von den unseligen, groben, schmerzlichen, beschränkten Dingen. –

Aus dieser Erfahrung erhebt sich eine strahlende Gewissheit, die der normalen Vernunft so sehr entgegensteht, dass sie ohne diese Erfahrung in keiner Weise darauf kommen kann und dass sie es auch nach dem Bericht selbst des vertrauenswürdigsten Menschen kaum begreifen könnte. Es ist die Gewissheit, dass dasjenige, was als Ich begriffen und aufgefasst wird, nicht, wie bisher angenommen, die Grundlage der Existenz, des Lebens und Seins und damit auch alles Wohles und Wehes ist, dass vielmehr dieses „Ich“ innerhalb der Existenz eine trübe, alles trübende Befleckung ist, eine Begrenztheit

und Schmerzlichkeit. Der Erleber der Entrückungen hat erfahren, dass der Wegfall des Ich nur zum Wegfall jener Befleckung, jener Schmerzen und Betrübnisse führte, nur zum Wegfall aller Grenzen und Begrenzungen, aller Wandelbarkeit, aller Ängste und des Todes, also nur zum Wegfall alles Wehen, und übrig bleibt einzig ein nie geahntes, unendliches Wohl, so als ob es immer gewesen wäre und nur durch die Ich-Befleckung überdeckt gewesen war.

Die aus dem Erlebnis der Entrückungen hervorgegangene höhere Vernunft erkennt:

Es ist nicht richtig zu sagen: „Es gibt eine Welt aus Stoff und Raum mit Ereignissen und Begebnissen in der Zeit, und alles, was da ist und geschieht, das ist innerhalb dieser Welt und innerhalb dieser Zeit.“ Es ist auch nicht richtig zu sagen: „Es gibt keine Welt aus Stoff und Raum mit Ereignissen und Begebnissen in der Zeit“ – vielmehr muss ich nach dem, was ich selbst erlebt und erfahren habe, sagen: „Es gibt eine rohere Erlebnisweise, durch welche Dränge zum Sehen und gesehene Formen erscheinen, Dränge zum Hören und Töne, Dränge zum Riechen und Düfte, Dränge zum Schmecken und Säfte, Dränge zum Tasten und Körper erscheinen, Dränge zum Denken und Gedanken erscheinen. Dadurch erscheinen ein „Ich“ in einer „Welt“, erscheinen Raum und Zeit, erscheinen wechselndes schmerzliches Gefühl, Vergänglichkeit, Wandelbarkeit, Untergang und Tod.“

Aber es gibt auch eine ganz andere, feine Erlebensweise, die nicht aus dem Drang nach sinnlicher Wahrnehmung hervorgeht, eine Erlebnisweise ohne Drang nach sinnlicher Wahrnehmung und darum ohne die ständige Begegnung mit dem von der Sucht Ersüchteten und Begehrten wie auch von der Sucht Abgelehnten, Gefürchteten, eine Wahrnehmungsweise also ohne Hoffen und Bangen, ohne Kämpfe und Mühsal und ohne Tod. Durch diese Erfahrungsweise des von der Sucht Befreiten erscheinen auch keine wechselnden schmerzlichen Gefühle, nicht Vergänglichkeit und Wandelbarkeit, nicht Untergang und nicht Tod, und es bleibt übrig ein von

allem Wechsel und Wandel freies, tiefes, stilles, überweltliches Wohl, das so köstlich ist, dass man es mit nichts vergleichen kann, das innerhalb der gröberen Erlebensweise erscheint. Die erstere Erlebensweise ist roh, beschränkt und begrenzt; die andere Erlebensweise ist unaussprechlich fein, ist völlig frei von Beschränkung und Begrenzung.

Und weiter erkennt die aus dem Erlebnis der Entrückungen hervorgegangene höhere Vernunft: „Am Leib festhalten, am Ich festhalten – das ist ein Festhalten an Flecken und Schmerzen, ein Festhalten an Begrenztheiten und Leiden, ein Festhalten an Vergänglichkeit und Tod. – Aber vom Leib loslassen und vom Ich loslassen, das ist ein Loslassen von Flecken und Schmerzen, von Begrenztheiten und Leiden, ein Loslassen von Vergänglichkeit und Tod. – Im Loslassen, wahrlich, liegt der Weg zum Wohl, zur Befreiung, der Weg zur Freiheit."

So versteht erst die nach dem Erlebnis der Entrückungen erwachsende höhere Vernunft den Sinn der Worte des Erwachten, dass man im Erlebnis der weltlosen Entrückungen *unbedrängt von Ich und unbedrängt von Umwelt* sei und dass dieses Unbedrängtsein *höchstes Labsal der Gefühle* sei. (M 13) Und man versteht den Sinn jenes anderen Wortes (M 22): *Darum also, ihr Mönche, was euch nicht angehört, das gebet auf. Durch dessen Aufgeben werdet ihr Sicherheit und Wohl erfahren. Was aber, ihr Mönche, gehört euch nicht an? Der Körper – Gefühle – Wahrnehmungen – Aktivitäten – programmierte Wohlerfahrungssuche – gehören euch nicht an, sie gebet auf. Durch deren Aufgeben werdet ihr Sicherheit und Wohl erfahren.*

Das Verständnis von der Wahnhaftigkeit der Ichvorstellung, der Raumvorstellung und der Zeitvorstellung, der Sinnlosigkeit der gesamten aus diesen Wahnvorstellungen geborenen Problematik geht aus dem Erlebnis der in Abgeschiedenheit geborenen Entrückung hervor. Darum sagt der Erwachte von dem Erleber der weltlosen Entrückung: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und tiefe Wahrheitswahrnehmung geht*

auf.

Nun erst kreist die Wahrnehmung nicht mehr um die Sinnendinge, sondern wendet sich endgültig von den Sinnendingen ab. Und das öffnet demjenigen, der die Grundwahrheit des Erwachten begriffen hat, das Tor zum Nirvāna. Insofern ist das Erlebnis der weltlosen Entrückung für die Erreichung des Nirvāna unerlässlich. – Das geht auch aus noch anderen Lehrredenstellen hervor:

Der Erwachte gibt das Gleichnis vom *ölrußgeschwärzten Schinderhemd (M 75):* Ein blindgeborener Mensch, der, weil er nie Formen und Farben sieht, auch keine Unterscheidung treffen kann zwischen schönen und hässlichen Gegenständen, hört einen Betrüger, *Māro,* den „Verderber", sagen, es gäbe nichts Schöneres als das von ihm angebotene feine, saubere, weiße, fleckenlose Gewand. Der Blindgeborene wird begierig, ein solches zu besitzen, und der Betrüger gibt ihm ein ölrußgeschwärztes Schinderhemd mit den Worten: „Hier hast du, lieber Mann, ein feines sauberes Gewand, weiß und ohne Flecken." Der Blindgeborene bekleidet sich damit, freut sich darüber und spricht überall davon, wie schön es sei, ein weißes, fleckenloses Gewand zu tragen.

Nach einiger Zeit gelangt er an einen Arzt, der den Blindgeborenen sehend macht. Nun erkennt dieser, dass er mit ekelhaftem Schmutz bedeckt ist; zugleich kann er jetzt erst erkennen, was dagegen ein feines, sauberes Gewand, weiß und ohne Flecken ist. Nun ekelt sich der Sehendgewordene vor seiner bisherigen Bekleidung und mag zornig werden über den Betrüger.

Ebenso auch ist der Mensch, der auf dem Weg der Läuterung durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen zu der Erfahrung einer ganz anderen Existenzweise und Seinsweise gekommen ist, gleichsam „sehend" geworden. Hier ist ihm in *Abgeschiedenheit geborene Beglückung und tiefe Wahrheitswahrnehmung* aufgegangen, wie er sie bisher nicht ahnte. Im plötzlichen Fortfall der gesamten fleckenhaften, beschränkten, beschmutzten Wahrnehmungsweise stieß er in dem Erlebnis

der freien Wahrnehmungsweise der weltlosen Entrückungen zu jener höheren Wirklichkeit, zu jenem reineren Leben durch. Und nun erst begreift er, wie elend, gebunden, gefesselt und in Schmutz und Leiden befangen, er sich bisher befand.

Damit tritt er seiner gesamten bisherigen Lebensform befremdet gegenüber, so wie der plötzlich Sehendgewordene nun mit größter Befremdung den ekelerregenden, schmierigen Schmutz seines Gewandes sieht. Was ihm je in dem Bereich der sinnlichen Wahrnehmung als schön oder unschön galt, das erkennt er nun gegenüber dem neuen erlebten wahren Wohl als eitel, elend und schmerzlich. So wie der Sehendgewordene jetzt die Ölrußflecken und Blutflecken auf seinem Schinderhemd ekelhaft findet, so erkennt der Erfahrer des Wohls der weltlosen Entrückungen jetzt auch alles sinnliche Wohl als Wehe.

In derselben Lehrrede zeigt der Erwachte dies an dem Gleichnis von dem Aussätzigen und dessen Heilung. Wenn seine Aussatzwunden allzu unerträglich juckten, dann ließ er immer wieder diese Wunden dicht an glühenden Kohlen ausdörren, ausbrennen und durchrösten. Er nahm diese Art des brennenden Schmerzes nicht nur in Kauf, sondern empfand sie gegenüber dem entsetzlichen Dauerjucken des Aussatzes als ein Wohl. Der Erwachte fügt hinzu, dass jener Aussätzige, wenn er gesunden würde, dann um keinen Preis mehr seine Glieder so nahe an die glühenden Kohlen bringen möchte, weil er deutlich empfände, dass es ein Schmerz sei und kein Wohl. Solange er aber wegen seiner Aussatzkrankheit von dem unerträglichen Jucken (Durst) sinnesverwirrt war (Blendung), da war ihm der Schmerz des Brennens dennoch eine Wohltat.

Mit diesen beiden Gleichnissen zeigt der Erwachte die geistige Umorientierung des durch die weltlosen Entrückungen zu höherem Leben Erwachsenen und seinen Umzug aus dem niederen Leben in das höhere Leben. So wie der Sehendgewordene sich endgültig trennt von dem Schmutzhemd – so wie der vom Aussatz Geheilte sich endgültig trennt von den

glühenden Kohlen – so auch wird dem Erfahrer der weltbefreiten Wahrnehmungsweise der weltlosen Entrückungen die beschränkte Wahrnehmungsweise, die sinnliche Wahrnehmung, widerwärtig, und er richtet seinen Sinn und seine Aufmerksamkeit immer mehr auf jene in der Entrückung erlebte Freiheit von aller Unbeständigkeit und allem Leiden.

Zwar ist das Erlebnis der weltlosen Entrückung noch keine vollkommene Erwachung, aber es ist eine unvergleichlich größere und hellere Wachheit als das Erlebnis einer Sinnenwelt. Der Erwachte nennt es *Befreiungsseligkeit, Befriedungsseligkeit, Erwachungssseligkeit. (M 139)* Es ist der Durchbruch in eine ganz andere Dimension der Wahrnehmung. Der Erwachte sagt von demjenigen, der alle vier Entrückungen durchlebt hat, ausdrücklich, er habe sich von der Zwiefalt zwischen Befriedigung und Nichtbefriedigung völlig befreit. (M 38 am Ende)

So ist der von dem Wohl der Entrückungen durchdrungene und gesättigte Heilsgänger ein völlig anderer Mensch als derjenige, der die Entrückungen noch nicht erlebt. Für einen solchen ist der Bereich der gesamten sinnlichen Wahrnehmung, ist diese Welt und jene Welt ein völlig uninteressantes Schattenreich, das ihn in keiner Weise mehr faszinieren kann, das von ihm nur als Belästigung und Leiden empfunden wird. Ein solcher kann nun durchdringen zum Wissen, zur Klarsicht, zur unvergleichlichen Erwachung.

Das zeigt sich am besten in M 53 „Die Schritte des Kämpfers“. Hier wird, wie in manchen anderen Lehrreden, der Übungsweg bis zur Vollendung beschrieben. Nachdem dort die üblichen Etappen genannt wurden, wie Tugendübung, also rechtes Verhalten im Reden, Handeln und in der Lebensführung – dem ja schon rechte Anschauung und rechte Gemütsverfassung vorausgehen –, dann Zügelung der Sinnesdränge (erster der vier Kämpfe) usw., werden die vier weltlosen Entrückungen betrachtet als zu dem Übungsweg gehörig. Dann wird von demjenigen, der bis dahin vorgeschritten ist, gesagt:

...und kann er die vier weltlosen Entrückungen, die das Herz erquicken, schon im Erdenleben beseligen, also 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.

Gleichwie etwa, wenn eine Henne ihre Eier, acht oder zehn oder zwölf Stück wohlbebrütet, gänzlich ausgebrütet hat; wie sollte dann nicht jener Henne der Wunsch kommen: „Ach, möchten doch meine Küchlein mit den Krallen oder dem Schnabel die Eischalen aufbrechen, möchten sie doch heil durchbrechen!“ Und die Küchlein sind fähig geworden, mit den Krallen die Eischale aufzubrechen und heil durchzubrechen.

Ebenso nun auch wird der Heilsgänger, sobald er zur sittlichen Art erwachsen, die Tore der Sinne hütet... und die vier weltlosen Entrückungen, die das Herz erquicken, schon im Leben beseligen, nach Wunsch gewinnen kann in ihrer Fülle und Weite, als solcher der Heilsgänger geheißen, der die Schritte des Kämpfers gegangen, ja, bis oben an die Verschalung gelangt ist, fähig zur Durchbrechung, fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu finden.

Lebt nun ein solcher Heilsgänger in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine (der Reifegrad der vierten Entrückung), *so erinnert er sich mancher verschiedenen früheren Daseinsformen mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen. So ist er zum ersten Mal hervorgebrochen wie das junge Huhn aus der Eischale.*

Lebt nun ein solcher Heilsgänger in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine, so sieht er mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen: gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er erkennt, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren. So ist er zum zweiten Mal hervorgebrochen wie das junge Huhn aus der Eischale.

Lebt ein solcher Heilsgänger in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine, so erreicht er die Versiegung aller Wollensflüsse und Einflüsse, macht sich die triebfreie Gemüterlösung, Weisheiterlösung noch bei Lebzeiten offenbar, verwirklicht und erringt sie. So ist er zum dritten Mal hervorgebrochen wie das junge Huhn aus der Eischale.

An dieser Aussage samt dem erklärenden Gleichnis zeigt sich die überragende Bedeutung der weltlosen Entrückungen als die Öffnung des Weges zur Weisheitsschau und Erlösung. Gerade durch sie wird jener Reifegrad erwirkt, der hier als *über alles Wohl und Wehe erhabene bewusste Gleichmutsreine* bezeichnet wird und der die Voraussetzung ist für den Durchbruch zur Weisheit bis zur Triebversiegung. Ebenso wird in weiteren Lehrreden geschildert, dass das Herz des Mönchs nach der vierten weltlosen Entrückung diejenige Reinheit, Gesammeltheit, Stille und Freiheit gewonnen habe, die es nun fähig mache zum Durchbruch, zur Transzendierung, zur „universalen Wahrnehmungsweise“ und zur „wahrnehmungsfreien Weise“ bis zu der endgültigen Befreiung von Tendenzen. So wie mit einem völlig trockenen Holzscheit leicht Feuer hervorgebracht werden kann – so wie ein völlig ausgebrütetes Hühnerei, in welchem das Küken ausgereift und lebendig ist, leicht von dem Küken gesprengt und durchbrochen werden kann – so auch kann der Mönch, der den letzten feinsten Durst nach Sinnendingen völlig ausgetrieben und ausgeglüht hat, nun im höchsten geistigen Sinn alle Beschränkungen aufheben, Raum und Zeit durchbrechen in einem unvergleichlichen Wissen, in einer unvergleichlichen Klarsicht, mit welcher sich die endgültige Ablösung von allem Bedingten, Gebrechlichen, Bedrängenden vollzieht: die Erlösung *(vimutti),* die endgültige Erlösung des schmerzlichen, seelenlosen und sinnlosen, durch die Triebe bedingten Brandes, das Nirvāna.

In diesem Zusammenhang zeigt sich die große Bedeutung der weltlosen Entrückungen für die Tilgung der Sinnensucht und damit für die Heilsgewinnung.

Mahāpajāpatī Gotamī, die Tante und Pflegemutter des Buddha, bot dem Erwachten selbstgesponnene Stoffstücke als Robe an. Der Erwachte sagte: *Gib sie dem Orden*. Ānando bat, dass der Erwachte sie annehmen möge. Mahāpajāpatī sei dem Erwachten als seine Amme sehr hilfreich gewesen, und der Erwachte sei für Mahāpajāpatī sehr hilfreich gewesen. Ihm sei es zu verdanken, dass sie zu den drei Kleinodien Zuflucht genommen habe, dabei befriedet sei, die Tugendregeln halte und Eigenschaften besitze, wie sie die Geheilten empfehlen, dass sie keine Zweifel an den vier Heilswahrheiten habe. – Der Erwachte: Ja, es ist nicht leicht, dies der belehrenden Person zu vergelten, indem man sie verehrt, für sie aufsteht, sie begrüßt, für Roben, Almosenspeise, Lagerstätten und Medizin sorgt.

Diese vierzehn Arten persönlicher Spende gibt es [234] : An

1. den Vollkommen Erwachten,
2. den Einzelerwachten,
3. den geheilten Nachfolger des Erwachten,
4. den die Frucht des Nibbāna Erstrebenden,
5. den Nichtwiederkehrer,
6, den die Frucht der Nichtwiederkehr Erstrebenden,
7. den Einmalwiederkehrer,
8. den die Frucht der Einmalwiederkehr Erstrebenden,
9. den Stromeingetretenen,
10. den die Frucht des Stromeintritts Erstrebenden,

(3–10: Acht Heilsgänger)

11. den Nichtbuddhisten, der frei von Gier n.Sinnendingen ist,
12. den tugendhaften Weltling,
13. den untugendhaften Weltling,
14. die Tiere.

[234] dies und die sieben Arten von Spenden sowie die Früchte der Spenden hat K.E.Neumann in seiner Übersetzung ausgelassen.

Wenn man einem Tier eine Gabe gibt, kann man erwarten, dass die Spende 100fach vergolten wird. Wenn man einem tugendlosen Weltling eine Gabe gibt, kann man erwarten, dass die Spende 1000fach vergolten wird. Wenn man einem tugendhaften Weltling eine Gabe gibt, kann man erwarten, dass die Spende 100.000fach vergolten wird. Wenn man einem Nichtbuddhisten, der frei von Gier nach Sinnendingen ist, eine Gabe gibt, kann man erwarten, dass die Spende hundertttausendmal hunderttausendfach vergolten wird.

Wenn man einem den Stromeintritt Erstrebenden eine Gabe gibt, kann man erwarten, dass die Spende unermesslich, unmessbar vergolten wird, wie erst den anderen Heilsgängern, den Einzelerwachten und dem Vollkommen Erwachten.

Sieben Arten von Spenden gegenüber dem Orden:

1. an eine Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen unter der Führung des Buddha,
2. an eine Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen nach dem Parinibbāna des Buddha,
3. an eine Gemeinschaft von Mönchen,
4. an eine Gemeinschaft von Nonnen,
5. an einzelne Mönche und Nonnen,
6. an einzelne Mönche,
7. an einzelne Nonnen.

In Zukunft wird es Anwärter auf den Heilsweg mit dem Nibbāna als Ziel (*gotrabhū* – Vorstufe des Nachfolgenden – *anusāri)* geben, die gelbe Roben tragen, untugendhaft sind. Die Menschen werden jenen untugendhaften Personen Gaben geben um der Ordensgemeinschaft willen. Sogar dann wird dies unermesslich, unmessbar vergolten.
Eine Gabe, die der Ordensgemeinschaft gemacht wird, bringt größere Frucht als eine Gabe an eine Person. Die Ordensgemeinschaft ist höchstes Verdienstfeld der Welt.

Es gibt vier Arten der Reinigung einer Spende:

1. Es gibt die Spende, die durch den Spender rein wird, aber nicht durch den Empfänger.
2. Es gibt eine Spende, die durch den Empfänger rein wird, aber nicht durch den Spender.
3. Es gibt die Spende, die weder durch den Spender noch durch den Empfänger rein wird.
4. Es gibt die Spende, die sowohl durch den Spender als auch durch den Empfänger rein wird.

Zu 1. Was ist die Spende, die durch den Spender rein wird, aber nicht durch den Empfänger?
Da ist der Spender tugendhaft, hat gute Eigenschaften, und der Empfänger ist tugendlos, hat schlechte Eigenschaften.
Zu 2. Was ist die Spende, die durch den Empfänger rein wird, aber nicht durch den Spender?
Da ist der Empfänger tugendhaft, hat gute Eigenschaften, und der Spender ist tugendlos, hat schlechte Eigenschaften.
Zu 3: Was ist die Spende, die weder durch den Spender noch durch den Empfänger rein wird?
Da ist der Spender tugendlos, hat schlechte Eigenschaften, und der Empfänger ist tugendlos, hat schlechte Eigenschaften.
4. Was ist die Spende, die sowohl durch den Spender als auch durch den Empfänger rein wird?
Da ist der Spender tugendhaft, hat gute Eigenschaften, und der Empfänger ist tugendhaft, hat gute Eigenschaften.

Wer tugendhaft an Tugendlose gibt
als Gabe recht erworb'nes Gut, im Herzen froh,
wohleingedenk hilfreicher Taten Frucht –
durch solche Spende wird die Gabe rein.

Wer tugendlos an Tugendhafte gibt,
unrecht erworb'nes Gut als Gabe, unfroh'n Herzens,
uneingedenk hilfreicher Taten Frucht –
die Spende wird nur rein durch den Empfänger.

Wer tugendlos an Tugendlose gibt,
unrecht erworb'nes Gut als Gabe, unfroh'n Herzens,
uneingedenk hilfreicher Taten Frucht –
von keiner Seite wird die Gabe rein.

Wer tugendhaft an Tugendhafte gibt
als Gabe recht erworben Gut, im Herzen froh,
wohleingedenk hilfreicher Taten Frucht –
mit solcher Spende wirkt man viel Verdienst.

Wer frei von Gier Gierlosen gibt
als Gabe recht erworb'nes Gut, im Herzen froh,
wohl eingedenk hilfreicher Taten Frucht,
die Gabe eines solchen bringt unmessbar
viel Gewinn.

DAS GESPRÄCH MIT ANĀTHAPINDIKO
143. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Die Lehrrede

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos.

Um diese Zeit war Anāthapindiko, der Hausvater, krank geworden, leidend, schwerkrank. Und Anāthapindiko, der Hausvater, wandte sich an einen seiner Leute:

Geh, lieber Mann, begib dich zum Erhabenen hin und bring dem Erhabenen zu Füßen meinen Gruß dar: „Anāthapindiko, der Hausvater, o Herr, ist krank geworden, leidend, schwerkrank, er bringt dem Erhabenen zu Füßen Gruß dar.“ Dann geh zum ehrwürdigen Sāriputto hin und bring dem ehrwürdigen Sāriputto zu Füßen meinen Gruß dar: „Anāthapindiko, der Hausvater, o Herr, ist krank geworden, leidend, schwerkrank, er bringt dem ehrwürdigen Sāriputto zu Füßen Gruß dar“ und füge hinzu: „Gut wäre es, sagt er, o Herr, wenn der ehrwürdige Sāriputto sich zur Wohnung Anāthapindikos, des Hausvaters, begeben wollte, von Mitleid bewogen.“ –

Wohl, o Herr! –, entgegnete da gehorsam jener Mann Anāthapindiko, dem Hausvater. Und er begab sich dorthin, wo der Erhabene weilte, bot ehrerbietigen Gruß dar und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprach er zum Erhabenen:

Anāthapindiko, der Hausvater, o Herr, ist krank geworden, leidend, schwerkrank, er bringt dem Erhabenen zu Füßen Gruß dar. –

Dann begab er sich zum ehrwürdigen Sāriputto hin, bot ehrerbietigen Gruß dar und setzte sich seitwärts nieder. Zur Seite sitzend sprach er zum ehrwürdigen Sāriputto: Anāthapindiko, der Hausvater, o Herr, ist krank geworden, leidend, schwerkrank, er bringt dem ehrwürdigen Sāriputto zu Füßen Gruß dar; und er lässt sagen, gut wäre es, o Herr, wenn der ehrwürdige Sāriputto sich zur Wohnung Anāthatindikos, des Hausvaters, begeben wollte, von Mitleid bewogen. –

Schweigend gewährte der ehrwürdige Sāriputto die Bitte.

Und der ehrwürdige Sāriputto rüstete sich, nahm die äußere Robe und die Almosenschale und begab sich, gefolgt vom ehrwürdigen Ānando, zur Wohnung Anāthapindikos, des Hausvaters. Dort angelangt nahm er auf dem dargebotenen Sitz Platz. Und er wandte sich an Anāthapindiko, den Hausvater:

Fühlst du dich, Hausvater, schon wohler, geht es dir etwas besser, nehmen die Schmerzen wieder ab und nicht zu, merkt man, dass sie nachlassen und nicht zunehmen? –

Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. Als ob, ehrwürdiger Sāriputto, ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädeldecke zerhämmerte, ebenso nun auch, ehrwürdiger Sāriputto, schneiden ungestüme Winde durch meinen Kopf, nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. Als ob, ehrwürdiger Sāriputto, ein starker Mann ein zähes Lederband wie ein Stirnband um meinen Kopf zusammenzöge, so gibt es heftige

Schmerzen in meinem Kopf. Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. Als ob ein geschickter Schlachter oder sein Gehilfe den Bauch eines Ochsen aufschlitzte, so schlitzen ungestüme Winde meinen Bauch auf. Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. So als ob zwei starke Männer einen schwächeren Mann packten und ihn über einer Grube voll heißer Kohlen rösteten, so gibt es ein heftiges Brennen in meinem Körper. Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. –

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich am Auge (mit dem innewohnenden Luger) ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche an das Auge (mit dem innewohnenden Luger) gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich am Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) – an der Nase (mit dem innewohnenden Riecher) – an der Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker) – am Körper (mit dem innewohnenden Taster) – am Geist (mit dem innewohnenden Denker) ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich an der Form – am Ton – am Duft – am Ge-

schmack – an der Tastung – am Gedanken ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: ‚Nicht werde ich an der Luger-Erfahrung – Lauscher-Erfahrung – Riecher-Erfahrung – Schmecker-Erfahrung – Taster-Erfahrung – Denker-Erfahrung ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich an der Luger-Berührung – Lauscher-Berührung – Riecher-Berührung – Schmecker-Berührung – Taster-Berührung – Denker-Berührung ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich an dem durch Luger-Berührung – Lauscher-Berührung – Riecher-Berührung – Schmecker-Berührung – Taster-Berührung – Denker-Berührung bedingten Gefühl ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich an der Gewordenheit Festigkeit – Flüssigkeit – Hitze – Luft – Raum – Erfahrung ergreifend anhaften und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche an die Gewordenheit Festigkeit – Flüssigkeit – Hitze – Luft – Raum – Erfahrung gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich an der Form – am Gefühl – an der Wahr-

nehmung – an der Aktivität – an der programmierten Wohlerfahrungssuche ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche an Form – Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität – programmierte Wohlerfahrungssuche gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich an der Vorstellung ‚Unendlich ist Raum’ – ‚Unendlich ist Erfahrung’ – ‚Nichtdasein’ – ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung’ ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche an die Vorstellung ‚Unendlich ist Raum’ – ‚Unendlich ist Erfahrung’ – ‚Nichtdasein’ – ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung’ gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht dieser Welt – nicht jener Welt werde ich ergreifend anhaften, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche an diese Welt – an jene Welt gebunden sein.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich zu üben: „Nicht werde ich ergreifend anhaften an dem, was ich gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet, gedacht habe, was ich angestrebt und mit dem Geist untersucht habe, und nicht wird mir die programmierte Wohlerfahrungssuche gebunden sein an das, was ich gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet, gedacht habe, was ich angestrebt und mit dem Geist untersucht habe.“ So hast du dich, Hausvater, zu üben. –

Nach diesen Worten weinte der Hausvater Anāthapindiko und vergoss Tränen. Da wandte sich denn der ehrwürdige Ānando an Anāthapindiko, den Hausvater: Beruhige dich, Hausvater, beschwichtige dich, Hausvater! –

Ich kann mich, ehrwürdiger Ānando, nicht beruhigen, nicht beschwichtigen, hab ich doch lange Zeiten hindurch dem Meister aufgewartet und geistesmächtigen Mönchen und habe nie zuvor eine solche Lehrdarlegung gehört. –

Für weiß gekleidete Hausleute, Hausvater, ist eine solche Rede nicht einleuchtend genug, Mönchen jedoch, Hausvater, ist sie einleuchtend genug. –

Doch wird, ehrwürdiger Sāriputto, auch weiß gekleideten Hausleuten eine solche Rede klar genug sein. Es gibt ja, ehrwürdiger Sāriputto, Söhne aus gutem Haus mit wenig Staub auf den Augen, hören sie solche Lehre nicht,verlieren sie sich,sie werden sie verstehen. -

Als nun Anāthapindiko, der Hausvater, mit dieser Belehrung belehrt worden war, standen die ehrwürdigen Sāriputto und Ānando von ihren Sitzen auf und entfernten sich.

Bald aber, nachdem die ehrwürdigen Sāriputto und Ānando fortgegangen, starb Anāthapindiko, der Hausvater, und erschien nach Versagen des Körpers, nach dem Tode im Tusita-Bereich, im Bereich der Seligen Götter wieder.

Da nun ging Anāthapindiko, nun ein junger Gott von leuchtender Erscheinung, zu fortgeschrittener Nachtstunde zum Erhabenen, wobei er den ganzen Siegerwald erhellte. Nachdem er dem Erhabenen seinen Gruß dargebracht hatte, stand er zur Seite. Zur Seite stehend, sprach Anāthapindiko, der Göttersohn, den Erhabenen an:

Gesegnet ist der Jeta-Hain,
in dem die Schar der Weisen wohnt,
mit dem Künder der Lehre voran,
Verzückungsquelle für mich.
Durch rechtes Wirken, Wissen, Lehre und

durch Tugend, höchste Lebensführung –
ein Sterblicher wird dadurch rein,
nicht durch Geburt, nicht durch Besitz.

Darum ein kluger, weiser Mann,
der auf sein eigen Heil bedacht,
die Lehr' erforscht bis auf den Grund.
Auf diese Weise wird er rein.

Wie Sāriputto weisheitsvoll
voll Tugend und tief inn'rem Fried'n,
so wird ein Mönch, der an das and're Ufer kommt,
damit des Höchsten teilhaftig.

So sprach Anāthapindiko, der Göttersohn, und der Meister billigte es. Da nun sprach Anāthapindiko, der Göttersohn: Der Meister hat mir zugestimmt –, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, ging rechts herum und verschwand.

Als die Nacht zu Ende war, berichtete der Erhabene den Mönchen von dem Besuch der Gottheit.

Nach diesen Worten sagte der ehrwürdige Ānando zum Erhabenen: Gewiss, o Herr, muss jene Gottheit Anāthapindiko gewesen sein. Denn der Hausvater Anāthapindiko war vollkommen befriedet bei dem ehrwürdigen Sāriputto. –

Gut, gut, Ānando, du hast die richtige Schlussfolgerung gezogen. Jener junge Göttersohn war Anāthapindiko, niemand sonst. –

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Ānando über das Wort des Erhabenen.

Keine Furcht vor dem Tod, da befriedet beim Erwachten, bei der Lehre, bei den Heilsgängern und da tugendhaft

Viele Lehrreden des Buddha beginnen mit dem Satz: *Zu einer Zeit weilte der Erhabene zu Sāvatthi, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos.* Anāthapindiko hat zur Zeit des Erwachten den Siegerwald, ein großes Waldstück, für viel Geld gekauft und darauf für den Orden ein großes Kloster gebaut. Er versorgte die Mönche mit allem Notwendigen und spendete täglich in seinem Haus einigen hundert Mönchen das Mittagsmahl. Es heißt von ihm, dass er an der Spitze der Spender für den Orden steht. (A I,19)

Im Kanon sind außer in unserer Lehrrede noch zwei Fälle berichtet, in denen Anāthapindiko krank war und um den Besuch eines Mönchs bitten ließ. Das erste Mal kam Ānando zu ihm (S 55,27), das zweite Mal Sāriputto (S 55,26).

Ānando sagte zu ihm, der Unbelehrte habe Angst vor dem Tod und vor dem, was danach komme, weil er nicht vollkommene Klarheit und Befriedung beim Erwachten, bei der Lehre, bei der Gemeinschaft der Heilsgänger habe und weil er nicht die Tugenden besitze, die den Geheilten lieb sind. Anāthapindiko erwiderte, dass er keine Furcht vor dem Tod habe. Er sei vollkommen klar und befriedet beim Erwachten, bei der Lehre und bei der Schar der Heilsgänger, und von den Tugendregeln des Hausners wisse er keine, die er noch übertrete. Da lobte Ānando ihn und sagte, dass er damit ausgedrückt hätte, dass er die Frucht des Stromeintritts gewonnen habe, ein Heilsgänger sei.

Der Heilsgänger ist beim Erwachten und bei der von ihm verkündeten Heilslehre vollkommen befriedet, und wenn er den rechten Anblick gegenwärtig hat, fühlt er sich erlöst von der Aufgabe, für ein Ich sorgen und es verteidigen zu müssen, fühlt sich darum unverletzbar und unverwundbar. Er besitzt die dritte Gewissheit (M 48): Diese vollkommene Befriedung durch die Erfahrung von Unverwundbarkeit und Unverletz-

barkeit *kann kein Asket oder Brahmane außerhalb der Heilswegweisung eines Erwachten erfahren,* denn die Wegweisung des Erwachten ist die einzige, die das Ergreifen von allen Ergreifensmöglichkeiten als leidbringend aufzeigt, alle fünf Zusammenhäufungen als unbeständig und darum leidvoll und als nicht-ich erkennen lässt und den Weg zu ihrer Aufhebung weist.

Diese Gewissheit erfahren alle Nachfolger, welche durch die Unterweisungen des Erwachten ihre seelischen Vorgänge mit zunehmender Aufmerksamkeit beobachten und dadurch im Leben nach der Lehre in innerer Erfahrung die Bestätigung der beiden Grundaussagen des Erwachten gewonnen haben:

1. Die gesamten existentiellen Möglichkeiten von den gröbsten bis zu den feinsten sind immer nur durch die fünf Zusammenhäufungen gebildet, bestehen also aus Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlerfahrungssuche.
2. Jede dieser fünf die Existenz komponierenden Erscheinungen besteht nur in Abhängigkeit von den jeweils anderen vieren; und jede wird durch die anderen gebildet, geschoben und auch wieder abgelöst, und hinter den fünf Zusammenhäufungen wirkt kein selbstständiger Wille, kein Ich oder Selbst, vielmehr besteht da nur ein seelenloses, sich gegenseitig bedingendes, schmerzliches Gedränge, welches nie aus sich selber, sondern immer nur durch die mit diesen beiden Einsichten erworbene Erkenntnis ihres Leidenscharakters aufgelöst werden kann.

Weil diese Erkenntnis beim Heilsgänger auf innerer Erfahrung beruht und durch fortschreitende Erfahrung nur immer bestätigt wird und weil der so Vorgehende bei sich eine fortschreitende Minderung von Mühsal, Leiden und Verletzbarkeit erfährt, so ist er sich vollständig klar darüber, dass der Lehrer dieser Lehre das Dasein in seiner wahren Natur durchschaut hat. Diese Gewissheit ist unzerstörbar, weil sie in der gesamten weiteren Entwicklung sich nur immer mehr bestätigt, darum „endgültige Klarheit und Befriedung“ ist.

Sāriputto sprach ebenfalls in diesem Sinne zu dem kranken Anāthapindiko (S 55,26), er habe im Gegensatz zu den Unbelehrten vollkommene Klarheit und Befriedung beim Erwachten, bei der Lehre, bei der Schar der Heilsgänger, und er halte die Tugendregeln ein:

Wenn du diese vollkommene Klarheit und Befriedung beim Erwachten, bei der Lehre, bei der Schar der Heilsgänger und die Tugenden, die den Geheilten lieb sind, bei dir selber feststellst, dann werden die (Krankheits-)Gefühle auf der Stelle wieder beschwichtigt werden.

Durch die stärkende Kraft dieser Betrachtung kam Anāthapindiko das große Glück wieder zum Bewusstsein, das er als Heilsgänger besaß, und durch diese beste seelische Medizin legte sich die Krankheit auf der Stelle. Er stand auf, lud Sāriputto zum Essen ein und führte mit ihm ein weiteres Lehrgespräch, an dessen Ende ihm Sāriputto drei Merkverse gab:

Wer dem Vollendeten vertraut
mit unwankbarer Festigkeit
und wessen Tugend trefflich ist,
geschätzt von Heil'gen und gelobt,

wer bei der Schar der Heilsgänger befriedet,
wer einen graden Blick gewann,
der leidet, sagt man, Armut nicht,
der lebt sein Leben nicht umsonst.

Drum: an Vertrau'n und Tugend auch,
befriedet klar die Lehre sehn,
daran als Kluge haltet euch:
das ist Erwachter Weisung Kern.

Von allem, was einem lieb ist, muss man sich trennen (D 17)

In unserer Lehrrede (M 143) nun gibt Sāriputto in dem Wissen, dass er mit einem Stromeingetretenen spricht, der in Kürze den Leib ablegen, aber die Erinnerung an die Lehre nicht verlieren wird, eine geistige Reisezehrung nicht nur für die paar Stunden oder Tage, die Anāthapindiko noch im Körper ist, sondern hauptsächlich für die Zeit danach. Diese Belehrung, im Gedächtnis mit starker innerer Zustimmung eingeschrieben, nimmt Anā-thapindiko mit, in welcher Daseinsform er auch wiedergeboren wird, weil eben die ganze Person mit Wollen, Fühlen, Gedächtnis und Denken im Tod den Fleischleib verlässt.

Im Gegensatz zu dem modernen westlichen Menschen denken – oder dachten – die Asiaten viel stärker an das zukünftige Leben. Im Angesicht des Todes sind sie um eine gute Gemütsverfassung bemüht, um die Weichen für eine gute Wiedergeburt zu stellen. Darum bat Anāthapindiko um den Besuch Sāriputtos – den Erhabenen selber wollte er nicht bemühen –, weil er merkte, dass die Schmerzen so stark wurden, dass sie sein Denken gefangen nehmen wollten und er ja doch die Verantwortung spürte, sich auf den Übergang in rechter Weise vorzubereiten.

Der moderne westliche Mensch hat sich so sehr an die vordergründige sinnliche Wahrnehmung gewöhnt, dass er gefühlsmäßig – gewohnheitsmäßig – den Wegfall der sinnlichen Wahrnehmung als endgültigen Untergang ansieht. Das kann jemanden, der das Leben begehrt, wahnsinnig machen vor Angst und Entsetzen, so dass er ganz verstört wird und nicht mehr denken kann. Wenn man sich ein Leben lang an Falsches gewöhnt hat, dann kann man kurz vor dem Tod oder in der Sterbestunde kaum plötzlich zu tieferen Einsichten kommen. Nur derjenige, der schon früher über den Tod hinaus gedacht hat und dasjenige gepflegt hat, das den Tod überdauert, kann vor dem Tod den rechten Anblick festhalten und in bester

Gemütsverfassung klar bewusst in den nächsten Raum treten. Sind die letzten Gedanken voll Begehren, vielleicht sogar voll Hass gegen andere, dann beeinflussen diese Gedanken den Gang ins nächste Leben. Er wird von ähnlich gearteten Wesen angezogen.

Dieses weiß auch „Der Große Herrliche“, ein König, von dem der Erwachte berichtet (D 17). Seine Gattin ahnt sein bevorstehendes Sterben und möchte ihn zurückhalten, indem sie ihm alle seine Schätze aufzählt: seine Städte, Paläste, Menschen, Tiere, prunkvolle Wagen, Kleidung, erlesene Speisen. Sie sagt zu ihm: *Darauf richte dein Begehren, habe Freude am Leben, großer König.* Da antwortet ihr dieser König, der den wahren Wert der Dinge kennt: *Du hast mir in deinem ganzen Leben immer nur Freude gemacht, und jetzt in meiner Sterbestunde sagst du etwas, das mir unlieb ist.*– Und auf ihre Frage, was sie denn sagen solle, antwortet er: Sage doch, wie es der Wirklichkeit entspricht:

Alles, o König, was einem lieb und angenehm ist, wird anders, trennt sich, verändert sich. Hänge, o König, nicht am Leben. Voll Leiden stirbt, wer am Leben hängt, nicht gut geheißen wird der Tod eines solchen. Du hast alle diese Schätze, gib das Verlangen nach ihnen auf, mögest du nicht nach dem Leben (in diesem Körper) *verlangen.* –

Und es heißt: Weinend folgt die Gattin seinem Wunsch, zählt wieder alle Schätze des Königs auf und sagt jedes Mal:

Alles, was einem lieb und angenehm ist, wird anders, trennt sich, verändert sich. Hänge, o König, nicht am Leben. Voll Leiden stirbt, wer am Leben hängt, nicht gut geheißen wird der Tod eines solchen. Gib das Verlangen nach den Schätzen auf, mögest du nicht nach dem Leben (in diesem Körper) *verlangen.* –

Sehr oft auch will der Sterbende das Sterben nicht wahrhaben. Je mehr er sich an die Sinnendinge geklammert hat, sich im Leben Täuschungen hingegeben hat, um so mehr hat er sich angewöhnt, auf die innere Stimme nicht zu hören, auch wenn der Körper dem Tod nahe ist. Er ist bange, er macht sich Hoffnungen, lenkt sich ab. – Nicht so der Große Herrliche und nicht so Anāthapindiko. Anāthapindiko nimmt klar bewusst wahr, dass die starken Schmerzen zunehmen, nicht abnehmen. Er ist fähig, trotz der großen Schmerzen Aufträge zu geben, seine Situationen ausführlich zu schildern und aufmerksam der Lehrdarlegung zu folgen. Das allein zeigt, dass er fähig ist, seinen Geist, sein Gemüt vom Zustand des Körperlichen nicht beherrschen zu lassen. Schon früher hat er ja das Elend und die Bedingtheit der fünf Zusammenhäufungen gesehen, darum erwartet er kein Wohl von ihnen, sondern strebt an, von ihnen frei zu werden. Sein Geist kreist nicht so ausschließlich um den körperlichen Schmerz herum, dass er nicht fähig wäre, sich immer wieder von ihm frei zu machen in dem Gedanken: „Körper, Gefühl gehören mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“

Mag auch mein Körper krank sein –
das Herz soll mir gesund werden (S 22,1)

Zu dieser Trennung von Körper und Geist/Herz rät der Erwachte einem anderen Nachfolger, dessen Körper alt und krank ist:

So hab ich's vernommen. Einst weilte der Erhabene im Lande der Bhagger bei Sumsumāragiri im Bhesakalā-Hain beim Wildgehege. Da nun begab sich der Hausvater Nakula zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite.

Zur Seite sitzend, sprach Vater Nakula: Ich bin nun, o Herr, zu hohem Alter gekommen, gehe auf das Ende dieses

Lebens zu, bin körperlich gebrechlich und siech; nicht mehr lange werde ich den Erhabenen oder geistmächtige Mönche besuchen können. Möge mich doch, o Herr, der Erhabene beraten, möge mich der Erhabene anleiten, dass es mir lange Zeit zu Wohlfahrt und Segen dient. –

So ist es, Hausvater, ja, so ist es. Gebrechlich ist dieser Körper, zerbrechlich wie ein rohes Ei. Wer immer da einen solchen Körper herumträgt und behaupten wollte, er sei auch nur einen Augenblick frei von Gebrechen – was wäre das anderes als Torheit.

Darum, Hausvater, übe dich hierin ein: „Mag auch mein Körper krank sein – das Herz soll mir gesund werden!" In dieser Haltung, Hausvater, wolle dich üben. –

Von diesen Worten des Erhabenen beglückt und erhoben, stand Vater Nakula von seinem Sitz auf, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und begab sich dann zu dem ehrwürdigen Sāriputto, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder.

Als Nakula zur Seite saß, sprach der ehrwürdige Sāriputto zu ihm: Du siehst so strahlend aus, Hausvater, deine Züge sind hell und heiter. Du hast wohl vom Erhabenen eine Unterweisung in der Wahrheit gehört? –

Wie sollte es anders sein, o Herr. Gerade bin ich vom Erhabenen durch eine Unterweisung mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt worden.–

Das energetisch unsichtbare Herz *(citta)* ist ohne Anfang immer da, gleichviel ob mit grobem oder feinem Körper oder auch ohne Körper (in den Entrückungen und im formfreien Dasein). In dem Sinne sagt *Meister Ekkehart:*

Die Kräfte, die zur Seele gehören, altern nicht;
die Kräfte, die zum Leibe gehören,
verschleißen und nehmen ab.

Das Herz können wir bilden zu größerer Reinheit, zu seelischer Gesundheit, und damit werden wir auch von der Ge-

brechlichkeit des Körpers befreit. Einen anderen Weg, den gebrechlichen Körper zu überwinden, gibt es nicht. Denn solange das Herz seine jetzige Beschaffenheit von Gier, Hass, Blendung beibehält, so lange wird es auch nach jedem abgestorbenen Körper einen neuen anlegen. Darum rät der Erhabene dem Vater Nakula, dass er darauf achten solle, dass sein Herz ihm gesund werde. Dieses Wort des Buddha empfindet Vater Nakula geradezu als Abschluss und Krönung der vielen Belehrungen, die er im Lauf der Jahre durch den Erhabenen gewonnen hat. Es ist ihm wie ein Leitbild, das schon lange, ihm mehr oder weniger bewusst, über seinem Lebenswandel und seinem Streben stand.

Das Herz des normalen Menschen ist von Natur krank und d.h. befleckt mit Gier, Hass, Blendung. Es ist nicht in sich befriedet und still, sondern sucht außen Befriedigung. Dazu hat es sich einen gebrechlichen Körper geschaffen, der geboren wird, altert und stirbt. Und der Mensch ist in einem solchen Wahn, dass er meint, der sichtbare Körper aus Fleisch und Knochen sei „er selbst“, gehöre zu seinem eigentlichen Ich. Weil er das unsichtbare Herz, den Herd seines gesamten inneren Wollens, Vermeinens und Empfindens übersieht und darum auf den Körper und die durch ihn erlebte Welt zu setzen geneigt ist, so wird sein Herz immer kränker, verdunkelt und beschmutzt sich. Daraus wird die Qualität des Lebens weiterhin schmerzlich, dunkel, kalt und bitter mit entsprechenden Folgen nach dem Verlassen des Körpers.

Vater Nakula wusste es schon lange und dachte auch öfter daran: Der Mensch wird durch die Vernichtung des Körpers nicht vernichtet; sein Herz, seine Seele, ist das eigentliche Leben und ist nicht vom Körper abhängig, sondern der Körper von diesem Herzen.

Aber es ist nicht leicht, diese Wahrheit so im Auge zu behalten, dass man sich im Leben und Denken wirklich danach richtet. Denn alles, was wir wahrnehmen und erleben mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge und dem ganzen Körper als Tastwerkzeug, das sind immer nur die Körper anderer

Menschen und Tiere oder sind Dinge – die „äußere Welt“. Aber gerade den „Träger“ des Lebens, der sich nach dem Ablegen des Körpers erlebt, – den sieht man nicht. Und so kommt es, dass auch der belehrte Mensch seine ganz andere Orientierung öfter vergisst und sich an die Welt und den Körper immer wieder verliert.

In einer solchen Stimmung, bedrückt von den schwindenden Körperkräften, mag Vater Nakula zu dem Erhabenen gekommen sein, hoffend und schon wissend, dass der Erhabene ihn wieder „zurechtrücken“ werde. Und siehe, der Erwachte hat ihm mit den wenigen Worten wieder den richtigen Anblick vermittelt: *Mag auch mein Körper krank sein – das Herz soll mir gesund werden.* Diese Worte aus dem Mund des Erhabenen und in sein vorbereitetes Herz hinein haben bewirkt, dass er wieder „Höhenluft“ atmet, dass er wieder seine gesamte seelische Entwicklung ins Auge fasst und sich ihr ganz zuwendet und sich nicht von der vordergründigen sinnlichen Wahrnehmung einfangen lässt. So kann er zu Sāriputto sagen, dass er mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt worden sei.

Das Herz soll mir gesund werden – also frei von Gier, Hass, Blendung –, das ist das Leitbild, das auch hinter unserer Lehrrede (M 143) steht.

Nicht werde ich am Auge, Ohr…
mit den jeweiligen Trieben ergreifend anhaften,
und nicht wird mir die programmierte
Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein

Ergreifen geschieht überall da, wo man durch Wirken in Gedanken, Worten und Taten (4.Zusammenhäufung) dem aufgekommenen Drang nach Genießen oder aber Abweisen usw. ganz und gar folgt, das jeweils aufgekommene Gefühl also befriedigt. Der Erwachte sagt: *Bei den Gefühlen sich befriedigen, das ist Ergreifen. (M 38)*

Weil die Wesen den Körper mit seinen Sinnesorganen als Grundlage des Lebens nehmen, weil sie sich an den Körper als Wohlbeschaffer, als Befriediger ihrer körperlichen Wünsche, gewöhnt haben – das ist die Tätigkeit der programmierten Wohlerfahrungssuche –, darum sind sie entsetzt, wenn der Unbestand des Körpers für sie fühlbar wird, wenn Krankheiten oder Verletzungen oder das Alter das Funktionieren der Organe und Glieder behindern oder ganz unmöglich machen. Das Pāliwort für Alter *(jarā)* heißt wörtlich „besiegt werden", nämlich von etwas, das stärker ist, vom Verfall. Den geliebten Leib, den der Mensch die ganze Lebenszeit mit größter Sorgfalt gehegt und gepflegt hat, wirft die Macht des Todes um, die gewaltigste Macht innerhalb der Welt. Das Werkzeug seiner Lust wird ihm innerhalb einer Sekunde entrissen, oder, noch schlimmer, er wird im Todeskampf zwischen Nicht-mehr-Leben und Noch-nicht-sterben-Können aufgerieben. *Alles verlassend muss man dann gehen (M 82),* fort von dem, was einem lieb ist.

Geborenwerden, Altern, Krankheit und Tod, das sind die vier großen Feinde des Lebens, das eigentliche Übel der Existenz. Und: „Man" stirbt unendlich oft. Unendliche Tode hat „man" hinter sich, unendliche Tode vor „sich".

Der Heilsgänger hat immer wieder den Gedanken vollzogen und fühlt es kurz vor dem Verlassen dieses Körpers hautnah: Unbeständig ist der Körper samt den Sinnesorganen und den jeweiligen Trieben. [235]

Das Unbeständige erzeugt Wehgefühl für den, der am Körper hängt. Da ist kein souveränes, lenkendes Ich, das den Verfall des Körpers aufhalten kann. *Was unbeständig, wehe, wandelbar ist, davon kann man nicht behaupten: ‚Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst.'* Mit dieser Betrachtung setzt

---

[235] Beides zusammen, das Körperwerkzeug mit dem innewohnenden Drang zu sehen, zu hören usw. wird in Pāli mit „cakkhu" und „sota" bezeichnet. Der Körperteil allein mit „akkhi" und „kanna". Ebenso wird ein Unterschied gemacht zwischen den weiteren Körperwerkzeugen, wenn der Drang mitgemeint ist oder nur das Werkzeug gemeint ist.

man nicht mehr auf den Körper, rechnet nicht mit ihm als Wohlbringer, sieht ihn als von sich getrennten, automatischen Funktionsablauf, verlässt sich nicht auf ihn als Grundlage, sieht ihn nicht als lebendig an. So wird die Beziehung zu ihm als Leidensbringer aufgehoben. Ein solcher nüchterner Anblick macht froh, macht schon jetzt unverletzbar.

Nicht werde ich an der Form, am Ton
ergreifend anhaften, und nicht wird
die programmierte Wohlerfahrungssuche
daran gebunden sein –

nicht an den sichtbaren Formen, hörbaren Tönen, riechbaren Düften, schmeckbaren Säften, tastbaren Körpern, denn die Suchtobjekte der Sinnesdränge bringen nicht das Wohl, das sie dem Begehrenden zu versprechen scheinen. Der Erwachte hat dem Nachfolger mit sieben Gleichnissen (M 54) Bilder gegeben, durch deren Betrachtung er zu dem wirklichkeitsgemäßen Verständnis der Sinnendinge, der Formen, kommt. Und mit diesem Verständnis, mit diesem Anblick, wenn er ihn gegenwärtig hat, kann er Formen, Töne usw. nicht positiv bewerten, Wohl aus ihnen beziehen wollen, kurz, sie ergreifen, weil er in ihnen Gefahr sieht, kann sie nicht mehr mit der programmierten Wohlerfahrungssuche umkreisen, kann sich nicht mit dem Denken an sie binden.

Der Erwachte hat immer wieder die gesamten Sinneserscheinungen, das heißt überhaupt unser Erleben einer Außenwelt mit allem, was sie bietet in Makrokosmos und in Mikrokosmos, nicht nur als unbeständig *(anicca)* bezeichnet, sondern auch als trügerisch *(tuccha),* als täuschend *(musa),* als Einbildung *(mogha-dhamma),* ja, als ein Blendwerk *(māyā kata).* (M 106) Wer schon öfter bei sich beobachtet hat, dass er ja tatsächlich immer nur von Bewusstgewordenem, Wahrgenommenem, lebt, nie über sein Bewusstsein hinaus in „die eigentliche“ Welt, in „die Welt an sich“ treten kann, sondern immer nur vom Erlebnis, von der Wahrnehmung, vom Be-

wusstsein von Dingen lebt, der kommt von daher immer mehr zu der Einsicht, dass er mit einer wahren und wirklichen Außenwelt nie irgendetwas zu tun hat, sondern immer nur mit Erlebnissen, ganz wie im Traum. Darum sagt der Erwachte, dass wir durch die Außenerlebnisse genarrt werden, wie ein Träumer genarrt wird.

Diese Betrachtungsweise der Sinnendinge setzt voraus, dass man zunächst durch tugendlichen Lebenswandel zu innerer Helligkeit gekommen ist, die den Übenden eine Unabhängigkeit von der Welt hat erfahren lassen. Dann erst stößt man zu dem Verständnis für das Elend der Sinnendinge vor und kann sie zur Zeit dieser Betrachtung nicht ergreifen, die programmierte Wohlerfahrungssuche, das automatisch ablaufende Denken, nicht um die Wohlbeschaffung herumkreisen lassen. Bei der Betrachtung der wahren Beschaffenheit der Dinge kann nur Scham aufkommen, dass man je solchen Schemen verfallen konnte.

Nicht werde ich an der Luger-Erfahrung,
Luger-Berührung…Denker-Berührung
ergreifend anhaften und nicht wird die
programmierte Wohlerfahrungssuche
daran gebunden sein

Mit „Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, Denker“ sind die sechs dem Körper innewohnenden Hungerleider gemeint, die Sinnesdränge, deren Anliegen jeden Augenblick wechseln, deren Richtung und Stärke dauernd durch gedankliches positives und negatives Bewerten geändert wird. Die Sinnesdränge haben sich als Anziehungen und Abstoßungen im Körper manifestiert, dadurch erst ist der Körper empfindlich.

Mit „Erfahrung“ ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere“ Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung *(viññāna-bhāga),* die Erfahrung des jeweiligen Triebs, des Lugers, Lauschers usw.: Wenn eine äußere Form an das

körperliche Auge kommt, dann wird die im Auge wohnende Sucht nach Sehen ernährt/berührt und erfährt: *„Wohl tut das“* oder *„weh tut das“* oder *„weder weh noch wohl tut das“* (d.h. es ist den Trieben gleichgültig).

Die Ernährung des Lugers mit Formen (des Lauschers mit Tönen usw.), wodurch er diese „erfährt“ *(viññāna),* ist die „Berührung“ *(phassa)* des Verlangens im Luger seitens der als außen erfahrenen Formen.

Dem normalen Menschen, der auf die Sinneseindrücke aus ist, fehlt es nicht an der geistigen Hinwendung, die die Ernährung, die Berührung, der Triebe erzwingt, es sei denn, seine Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf das gerade den Sinnen Begegnende.

Was also erfahren wird, das wird vorwiegend bestimmt von dem „Interesse“ der inneren Dränge, der Sinnensucht, und der dadurch bedingten Aufmerksamkeit. Die Sinnesdränge des normalen Menschen lugen und lauschen und lungern ununterbrochen in die Welt hinein und erfahren in einem ununterbrochenen Prasselhagel von immer wieder neuen Berührungen/Erfahrungen, was an als „außen“ erlebten Objekten erreichbar ist. Diese Tätigkeit geschieht mit einer nicht zu nennenden Geschwindigkeit. Eine Berührung/Erfahrung folgt der anderen, eine Berührung/Erfahrung löst die andere ab.

Der Mensch ist daran gewöhnt, dass die Augen immer Formen sehen, die Ohren immer etwas hören usw., ununterbrochen geschehen Eindrücke. Die Gewöhnung an diese automatische Rezeption ist bei vielen so groß, dass sie ihre Persönlichkeit zu verlieren fürchten, wenn dieser Strom stark reduziert wird. Aber diese Erfahrungen in ihrer rasanten Aufeinanderfolge können bei genauer Betrachtung nicht als Persönlichkeit, nicht als Ich gelten. Sie sind ein endloser, ständig wechselnder Strom, den der Erleber nicht willentlich und autonom lenken kann. Wegen der dem Körper innewohnenden Triebe werden ständig Außenformen an die Triebe im Körper herangebracht, so dass diese ernährt/berührt und erfahren werden. Berührung, Erfahrung der Triebe, zu denen auch das As-

soziieren, Benennen im Geist gehört, bilden einen ständigen Prasselhagel von immer Neuem, der vom Erwachten als Bisse, Stiche von Insektenschwärmen, als Schwerterschläge, bezeichnet wird. Diese Gleichnisse zeigen zum einen, wie ein Stich, ein Schlag dem anderen folgt, zum anderen die Leidhaftigkeit des Getroffenwerdens der Triebe.

Die Berührung/Erfahrung der Triebe ist ein passiver Vorgang, den wir nicht vermeiden können. Aber wir können in dem Wissen, dass es die Triebe sind, die berührt werden, vorbeugend durch heilsame Betrachtungen die Triebe etwas in den Hintergrund treten lassen, in die Latenz drängen mit dem Vorsatz: „Der innere Drache soll durch die Berührung mit den Sinnendingen nicht geweckt werden." Der Übende ruft sich mit großer Aufmerksamkeit gehörte und erkannte Wahrheiten ins Gedächtnis, dann bleibt die Berührung aus oder kommt nur schwach in den Geist, wird nur schwach wahrgenommen. Es ist ein Unterschied, ob ein vierzehnjähriges Kind lebenshungrig in die Welt hinausgeht und schaut, was es erleben kann – die Triebe fiebern in den Sinnesorganen, um nur alles aufzunehmen, und abends ist es müde von den vielen Eindrücken – oder ob ein Mensch, gewarnt und gemahnt durch die Religion, zwar sieht und hört, aber sein Geist hauptsächlich beschäftigt ist mit Gedanken über wahrheitsgemäße Anblicke. Die Berührungen der Triebe werden dann nur schwach erfahren, lösen kaum Gefühl aus.

Nicht werde ich an dem durch Luger-Berührung, Lauscher- – Denker-Berührung bedingten Gefühl ergreifend anhaften, und nicht wird die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein

Die Triebe, welche den Sinneswerkzeugen und dem ganzen Körper so innewohnen wie der Magnetismus dem Magnetstein, das Öl dem Docht einer Öllampe, werden von den zum Außen gezählten Formen berührt und antworten mit Gefühl.

Wenn die vom Luger erfahrene Form dem Anliegen entspricht, so entsteht ein Wohlgefühl, wenn die Form dem Anliegen widerspricht, so entsteht Wehgefühl. Wenn die Form dem Anliegen nur ganz schwach entspricht oder widerspricht, dann entsteht ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl.

Gefühle entstehen bei den verschiedenartigsten Sinneseindrücken als Resonanz der Triebe auf die Berührungen des Triebkörpers durch die erfahrenen Formen und werden durch immer wieder neue Gefühle, die aus neuen Berührungen von zu sich gezählter Form mit als außen erfahrener Form hervorgehen, abgelöst oder unterbrochen. Für die Dauer des Zusammentreffens ist Gefühl; hört aber die Berührung auf, ist dasjenige Gefühl nicht mehr. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so ist eben immer Gefühl, und darum fasst man Gefühl als zu einem Ich gehörig, als etwas selbstständig Bestehendes auf. Aber Gefühl ist nichts Selbstständiges, sondern nur eine Resonanz der Triebe.

Wer dies so sieht, kann die Gefühle – wohl oder wehe – nicht mehr wichtig nehmen. Er registriert die Gefühle als Resonanz der noch bestehenden Triebe, aber er ergreift sie im Augenblick der Betrachtung nicht, wird nicht von ihnen hin und her gerissen zwischen „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“, das automatisch ablaufende Denken, die programmierte Wohlerfahrungssuche, kreist nicht um die Gefühle. Wird dieser Anblick immer wieder gepflegt, so nehmen die Triebe ab und damit die Gefühle und damit das Ergreifen.

Nicht werde ich an der Gewordenheit
Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze, Luft,
an Raum und an Erfahrung
ergreifend anhaften, und nicht wird
die programmierte Wohlerfahrungssuche
daran gebunden sein

Der Erwachte sagt (M 109):

Was ist der Grund, was ist die Bedingung für das Offenbarwerden der Form? Die vier großen Gewordenheiten.
Wenn etwas fest, flüssig ist, Temperatur und Luft hat, dann muss man von *rūpa,* Form, Erscheinung, Gestalt, Materie, Physischem sprechen.

Das Pāliwort für die vier großen Gewordenheiten – *mahā bhūta* – setzt sich zusammen aus *mahā*=groß und *bhūta*=geworden, erzeugt. *Bhūta* ist Partizip von *bhavati* und hängt zusammen mit *bhāveti*, erzeugen, kultivieren, entwickeln. *Bhūta* ist das Geschaffene, Erzeugte, ist unsere Schöpfung. Der Erwachte zeigt mit seiner gesamten Lehre: Da ist nicht eine „Welt da draußen", eine „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 auf, als ob mit „eigenen Augen" die Formen „der Welt", mit „eigenen Ohren" die Töne „der Welt" wahrgenommen würden. 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 Gewirkten, das Schaffsal. Nur dieses ist die Quelle unserer jeweiligen Erlebnisse. Wir betrachten die herantretenden Begegnungswahrnehmungen, als ob wir etwas Neues in der Welt sähen, als ob wir etwas Neues in 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 fest gesponnene Verbindung zwischen dem Wirken des Täters und dem ihn umgebenden Gewirkten, wobei dieses Gewirkte als Illusion der Begegnungswahrnehmungen an ihn wieder herantritt.

Es gibt Welten mit sanfter Begegnung zwischen den Lebewesen (z.B. die Leuchtenden) ohne harte Begegnung, und dort wird keine feste Form, kein Wasser erlebt. In der Sinnensucht-Welt werden alle vier Gewordenheiten erlebt. Wir erleben, dass uns manche Dinge, z.B. ein Autounfall, hart treffen, und wir erleben, dass uns Menschen mit Gedanken, Worten und Gesichtszügen freundlich oder hart begegnen. Wenn die seelisch harte Begegnung und Reaktion von unserer Seite immer mehr aufgegeben wird, dann erscheint im nächsten Leben auch nicht mehr Festigkeit in der Wahrnehmung. Durch den radikalen Abbau jeder harten Begegnung wird auch die als Außen erlebte Härte abgebaut. So gibt es Daseinsformen, in denen Hartes gar nicht mehr erscheint. Die Wesen erleben sich als brahmisch, rein von Sinnensucht und Antipathie bis Hass, nur 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 Gottheiten 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 keine äußeren 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 Mo-

natszeiten, keine Jahreszeiten und Jahre; es gibt weder Frau noch Mann: die Wesen sind eben nur Wesen.

Dann hat sich im Verlaufe 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.

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 die Anschauung gewinnen: Vielfaltsglaube erwächst nur aus dem Ergreifen einzelner Erscheinungen, dann beginnen wir, gröbere Bezüge zu den Erscheinungen zu mindern, und merken, dass die ganze Erschei-

nung 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. Antipathie bis Hass, Verweigern,
3. Begehren nach Sinnendingen,
4. Begehren nach Form,
5. Begehren nach Nichtform.

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 direkt 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 vier Großen Gewordenheiten nur noch zwei: Licht (ihr Leuchten) und Luft. Nicht die Welt liefert Erleben, nicht eine daseiende Welt wird 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 Nichtformwelt zu kommen. Aber wir verlassen keine Formwelt, sondern wir radieren die Erscheinung Form aus. Wir malen nicht mehr Form, wir lösen den Bezug zu Form.

Mit den vier Großen Gewordenheiten untrennbar verbunden ist „Raum“ und „Erfahrung“, wobei die Erfahrung als Geist-Erfahrung eine übergeordnete Stellung innehat. Die geistige Erfahrung, das Denken, die Vorstellung lässt Formen, Gegenstände erscheinen, die einen Raum benötigen. Raum ist der untrennbare Begleitbegriff zu dem Begriff „körperlicher Gegenstand“. „Raum“ ist wie „Gegenstand“ nur Wahrnehmungsinhalt, erdacht, ersonnen, ausgesponnen, eingebildet. Wo Form-, Ton-, Duft-, Geschmack-, Tast-Wahrnehmungen sind, da wird auf Gegenstände geschlossen, auf Substanzen. Es wird die Gewohnheit geschaffen, an Substanzen zu denken, über Gegenstände nachzudenken, sich der Gegenstände zu erfreuen, es wird die irrige Gewohnheit „Form, Gegenstand“ geschaffen, obwohl nur Wahrnehmung von Form, Gegenstand besteht, und aus ihr wird die irrige Auffassung von Raum, der die Gegenstände enthält, geboren und erdacht und wird immer mehr ausgebaut und immer mehr befestigt. So entsteht die Wahnvorstellung von Form und Raum.

Darum wird in den Lehrreden des Buddha davon berichtet (z.B. M 121), dass der Mönch, der ja allem Wahn entrinnen will, sich erst der Gedanken an alle Dinge, sich des Bedenkens aller Gegenstände, wie Formen und Töne usw., entwöhnt. In der Einsamkeit entlässt er zuerst den Gedanken „Dorf“ aus der Wahrnehmung und damit den Gedanken an alles, was mit Dorf und Stadt und Haus zusammenhängt, an alle Geräusche, alle Stimmen, alle Vielfalt der Formen, alle Menschen, an alles. Und um den Gedanken „Dorf“ mit seiner Vielfalt, mit seiner Wahn befestigenden Mannigfaltigkeit entlassen zu können, hegt er den Gedanken „Wald“. Er stellt sich den stillen,

dunklen Wald vor, nicht Einzelheiten, sondern die stille Gesamtheit „Wald“, er gewöhnt seinen Geist an diese Vorstellung und entwöhnt ihn damit all der im Laufe der vielen Jahre des Hauslebens angewöhnten Vorstellungen. Er erreicht es nach und nach, dass sich ihm bei dem Gedanken und der Vorstellung „Wald“ das Herz erhebt und still und ruhig wird und alle Sucht nach Dorf und Haus und Stadt vergeht.

Wenn es dem Mönch gelungen ist, Vorstellungen, die mit Dorf und Stadt und Haus verbunden sind, durch den Gedanken „Wald“ abzustoßen und zu vergessen, dann nimmt er die Vorstellung von der großen runden Erde in sich auf. Er sieht dabei von allen Wiesen und Wäldern, von Bergen und Tälern, von Flüssen und Meeren ab, er hält nur an der Vorstellung von der großen Erde fest, der unermesslich großen, stillen Form – mit dieser Vorstellung entlässt er dann die kleinere Vorstellung „Wald“, und wenn ihm das in ernsthafter Übung nach und nach gelungen ist, wenn sich ihm bei der Vorstellung „Erde“ das Herz erhebt und beruhigt, wenn er die Vorstellung „Wald“ damit ganz überwunden hat – dann gedenkt er der Unbegrenztheit, der Unräumlichkeit und entlässt in der Vorstellung dieses Gedankens auch die Vorstellung von der unermesslichen Erde, entlässt die letzte Spur von Raum und Form. Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nicht mehr daran gebunden. So wird er immer ärmer an diesen täuschenden Inhalten, wird immer stiller. Immer mehr mindert sich die Wahnvorstellung, mindert er Wahn und Irrtum, und immer mehr wächst er zur Wirklichkeit.

Nicht werde ich an Form – Gefühl – Wahrnehmung – Aktivität – programmierter Wohlerfahrungssuche ergreifend anhaften und nicht wird die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein

Der Erwachte sagt (M 149): *Wer den Sinnendingen nachgeht, sich von ihnen verlocken lässt, dem Durst folgt, dem häufen*

sich die fünf Ergreifens-Haufen (Zusammenhäufungen) immer mehr auf, und er erfährt Leiden. Wer den Sinnendingen nicht nachgeht, sich nicht von ihnen verlocken lässt, dem Durst nicht folgt, dem schichten sich die Ergreifens-Haufen immer mehr ab, und er erfährt Wohl.

Wie der Körper, die zu sich gezählte Form, ist auch die als außen erfahrene Form durch vielfältiges Ergreifen in den Daseinsstrom hineingewirkt worden. Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastbares sind durch positive Bewertung und somit durch ergreifendes Wirken angehäuft worden. Sie bestehen nicht unabhängig für sich, sondern sind *eine Illusion von Begegnungswahrnehmungen*, wie der Erwachte sagt (M 18):

Dadurch dass durch Bedenken etwas gegenübergestellt wird, wird die Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung erzeugt: das Auge mit dem innewohnenden Luger usw., an den erfahrbare Formen usw. als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten.

Gefühl, die zweite Zusammenhäufung, ist die Sprache der Triebe, die von dem als außen Erfahrenen berührt werden. Gefühl ist also bedingt entstanden, durch die Triebe, wird zu einer ständig wechselnden Gefühlsanhäufung, je nach Berührung der Triebe mit dem Außen.

Der Erwachte nennt die dritte Zusammenhäufung Wahrnehmung immer in enger Verbindung mit Gefühl: *Was man fühlt, das nimmt man wahr.* Wahrnehmung ist die Eintragung von Form und Gefühl in den Geist. Das Wissen im Geist ist ein doppeltes Wissen/Wahrnehmen/Bewusstsein: Das Wissen um eine Form und ob sie angenehm oder unangenehm ist. Der Geist erfährt jetzt das gefühlsbesetzte Objekt, das er in der Regel für die Ursache des Gefühls hält. Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist nie neutral, sondern enthält stets die durch Berührung der Triebe bedingte Gefühlsresonanz. So ist also auch die Wahrnehmung etwas bedingt Entstandenes, abhängig von der Berührung der Triebe und in ständigem Fluss.

Der Erwachte bezeichnet Gefühl und Wahrnehmung als die Bewegtheit des Herzens. Obwohl Erleben ein ununterbrochenes Selbsterzeugen ist, ein Erzeugen durch die Triebe, haben wir dennoch die fixe Idee, die Wahnvorstellung, als ob wir unsere Erlebnisse von einer an sich vorhandenen Außenwelt abläsen, als ob die 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 *avijjā,* Wahn. Der Buddha vergleicht die Wahrnehmung mit einer Luftspiegelung, einer Fata Morgana. So wie die Luftspiegelung, so täuscht die Wahrnehmung eine reale, unabhängig vom Erleber bestehende, in sich fest gegründete Welt vor. In Wirklichkeit ist sie eine mehrfache Täuschung: Zum einen durch die jetzige Gefühlszugabe, zum anderen durch das Herankommen der Ernte aus früherem Wirken. Der Mensch erlebt nicht die ankommende Ernte, so wie sie irgendwann gewirkt worden ist, sondern erst, nachdem die jetzt angesprochenen Triebe ihr verzerrendes Urteil gesprochen haben. Die Stärke des Gefühls und damit der Wahrnehmung hängt ab von der Stärke der Triebe und nur zum geringsten Teil von dem, was als Ernte von einst Gewirktem herankommt. Was man stark fühlt, das nimmt man stark wahr. Was man aber schwach fühlt, das nimmt man auch nur schwach wahr.

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 gewirkt, angehäuft durch Ergreifen.

Die Aktivität im Denken, Reden und Handeln besteht nur als Reaktion auf die Wahrnehmung. Der Erwachte sagt: *Was wahrgenommen, bewusst wird, darüber wird im Geist nachgedacht.(M 18)* und *Man geht mit dem Denken die erfreulich bestehende Form, Ton usw. an, die unerfreulich oder gleichgültig bestehende Form, Ton usw. (M 140)* Der Geist, das Ge-

dächtnis, ist das Notizbuch der gefühlsbesetzten Wahrnehmungen. Der Aufbau des Geistes ist bedingt durch die selbst geschaffene innere Struktur und das äußere einst selbst gewirkte Angebot. Er ist nicht etwas von vornherein Gegebenes, Autonomes, das die Menschen führt, sondern ist ein Notizbuch der Erfahrungen. Kein Mensch kann etwas denken, das nicht im Geist eingetragen wurde. Und wie es hereingekommen ist – mit starkem oder schwachem Gefühl –, so intensiv oder schwach muss es bedacht werden.

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. So ist auch die Aktivität der Wesen keine für sich bestehende Daseinskomponente, sondern abhängig von den anderen Faktoren, ist etwas bedingt Entstandenes, immer wieder neu Angehäuftes, Geschaffenes, Gewirktes.

Die Aktivität im Denken, Reden und Handeln, um zu triebbefriedigendem Wohl zu gelangen (4.Zusammenhäufung), geschieht beim erwachsenen Menschen zumeist in fest assoziierten Programmen (5.Zusammenhäufung), um entsprechend den eingeschriebenen Daten Wohl zu erfahren und Wehe zu vermeiden. Diese programmierte Wohlerfahrungssuche wird entsprechend den neu dazu kommenden Erfahrungen des Geistes ständig umprogrammiert, ständig neu eingestellt auf Grund der jeweils sich meldenden Triebe und der Datensammlung des Geistes. So ist auch die programmierte Wohlerfahrungssuche keine für sich bestehende Daseinskomponente, sondern eine Anhäufung von ständig sich ändernden Programmen.

Wenn es keine Triebe, keine Gier, keine Sehnsucht nach bestimmten Formen, bestimmten Gefühlen, bestimmten Wahrnehmungen, bestimmten Aktivitäten, nach bestimmter programmierter Wohlerfahrungssuche gäbe, dann würde es diese fünf Zusammenhäufungen nicht geben. Die Gier, die Triebe,

wohnen als sechs auf Berührung gespannte Süchte in der zu sich gezählten Form, im Körper. Sie sind die Ursache für Ergreifen. Und *Ergreifen gibt es nur im Rahmen der fünf Ergreifens-Häufungen (Zusammenhäufungen),* antwortet der Erwachte auf die Frage eines Mönches. *Wenn der Wunsch nach Gierbefriedigung (chanda-rāga) bei den fünf Ergreifenshäufungen aufsteigt, dann kommt es zum Ergreifen. (M 109)*

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, der Durst, nach Wiederholung des Erlebnisses. Insofern ist der Durst, der Wunsch nach Gefühlsbefriedigung, ganz und gar abhängig von den vorher erlebten Gefühlen. Und die Gefühlsbefriedigung selber ist das Ergreifen im Denken, Reden und Handeln. Wenn wir dem triebbedingten Fühlen 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, und sie 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: *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.* 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. Auf diese Weise schafft der diese Zusammenhänge nicht überblickende Mensch ahnungslos immer größere Spannungsverhältnisse.

Der Erwachte sagt: Alles, was wir erleben, ist irgendwann durch Ergreifen im Denken, Reden und Handeln geschaffen worden. Wir erleben/nehmen wahr immer nur Selbstgeschaf-

fenes, nicht Schicksal, sondern Schaffsal, eigene Schöpfung, je nach der Anschauung, aus welcher das vermeinte Ich zur Zeit der Schöpfung schuf. Alle einst ergriffenen Situationen werden über kurz oder lang wie aus „Zukunft“ kommend, wieder in die Wahrnehmung (3.Ergreifens-Häufung, Zusammenhäufung) eintreten. Darauf wird wieder reagiert (4. Ergreifens-Häufung), und damit werden sie wieder ergriffen, angeeignet, d.h. nur so oder so behandelt, aber fast nie aufgelöst. Durch die nächsten Situationen werden sie aus der Wahrnehmung verdrängt, aber müssen unweigerlich wiederkehren, solange sie nicht aufgelöst worden sind. Damit bleibt die Kette der wahrgenommenen Begegnungssituationen bestehen und damit auch der Eindruck, die Einbildung eines „Ich“ in ständiger Auseinandersetzung mit „Welt“.

Durch jede wohlwollende Tat (gefühlsbefriedigendes Wirken – Ergreifen – 4. Ergreifens-Häufung) wird ein etwas wohlwollenderes Begegnungsverhältnis in die Vergangenheit geschickt – in die Zukunft geschickt, wird der Täter um einen Grad mehr mit wohlwollendem, gewährendem Geist geprägt, wird das mit Wohlwollen behandelte Du um einen Grad zufriedener, entspannter, freudiger. Und dieses jetzt so geschaffene, durch den gegenwärtigen, verbessernden, erhellenden Schöpfungsakt so gestaltete Verhältnis eines wohlwollenderen Ich in sanfterer Begegnung mit einem entspannteren, erfreuteren und meistens auch wohlwollenderen Du – diese Schöpfung ist nun „da“, ist gewirkte Wirkung. Diese Wirkung entschwindet lediglich der Sichtbarkeit, d.h. der unendlich kleinen Gegenwart des Verblendeten, bleibt aber als wirkende Wirkung bestehen und taucht zu ihrer Zeit wiederum in die unendlich kleine Gegenwart des Verblendeten ein, wird in ihrer zuletzt umgestalteten Qualität erfahren und wird als wohltuendes oder schmerzliches „Schicksal“ (3. Ergreifens-Häufung) erlitten.

D.h. also, ergreifendes Wirken im Denken, Reden und Handeln, die 4. Ergreifens-Häufung, die meistens in festgelegten Programmen abläuft (5. Ergreifens-Häufung), ist die Bedingung für erneute Berührung der Triebe mit dem als außen

Geschaffenen. Insofern sind die fünf Ergreifens-Häufungen im Kreiszusammenhang zu sehen.

Darum empfiehlt Sāriputto Anāthapindiko, nicht zu ergreifen, nicht das Denken, die programmierte Wohlerfahrungssuche, um die Dinge herumkreisen zu lassen.

Erst dann, wenn die Bedingtheit und Wandelbarkeit und daraus hervorgehend die Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit der fünf Zusammenhäufungen durchschaut wird, dann erwächst bei dem gründlichen Beobachter eine Ahnung von jenem Frieden und jener Sicherheit, die nur abseits dieser fünf bedingten, wandelbaren Dinge bestehen kann. Und indem er bei solchem gründlichen Betrachten der Bedingtheit, Wandelbarkeit und Elendigkeit jener fünf Dinge den Frieden und die Sicherheit außerhalb derselben zu merken beginnt, da *erhebt sich ihm das Herz, beschwichtigt sich, beruhigt sich,* da beginnt jener Zug spürbar zu werden, der eine Kraft ist, die auf das Nibbāna hinlenkt. Bei einem solchen Menschen ist Neigung zum Nibbāna hin entstanden. Ein solcher ist von der *Triebversiegung angezogen (M 105),* hat den *zur Triebversiegung ausreichenden heilenden rechten Anblick.*

Ein Mensch, der, innerlich hell geworden, bei sich selber glücklich ist, wird damit unabhängig von sinnlichen Freuden, von den vergänglichen Scheinfreuden, die durch die Befriedigung des sinnlichen Begehrens eintreten. Sein Rückzug von der Welt ist ihm nicht Verzicht, sondern Erfüllung. 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 die erste weltlose Entrückung *(jhāna)* gewinnt, die durch Denken und Sinnen über Wahrheitszusammenhänge eintritt. Die dadurch empfundene Glückseligkeit wird so durchdringend und alles ausfüllend, dass dadurch das normale Körpergefühl beschwichtigt wird, mehr und mehr zurücktritt, immer weniger bemerkt wird bis zum völligen Vergessen. Mit dem völligen Vergessen des Leibes und seiner Sinnesdränge setzt ein stilles, alles beherrschendes, machtvolles Wohl ein, und in der sammelnden Gewalt dieses seligen Wohls gewinnt das

Herz vollkommenen Frieden. In diesem Frieden sind alle Wünsche vergessen, als seien sie nie gewesen, ist alles Ich vergessen, als sei es nie gewesen, ist alle Weltlichkeit vergessen, als sei sie nie gewesen. Es ist der erste Grad der Erfahrung eines aus aller Weltlichkeit entrückten überweltlichen Wohls.

Wenn der Übende so weit gediehen ist, dann kann es sein, dass nach dem Tod des Körpers die führende programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes das Psycho-Physische, das sich aus dem Bereich der Sinnensuchtwelt herausentwickelt hat, zur Selbsterfahrnis der Freiheit von Sinnensucht, der Reinen Form, lenkt, so dass es in der Brahma-Welt wiedergeboren wird, in der die Wesen sich nichtmessender Liebe hingeben mit einem grenzenlosen, durch keinerlei Urteil beschränkten, leuchtenden Gemüt oder in befreienden Gedanken sinnend und gedenkend verweilen und so die erste Entrückung gewinnen.

Weil die Wesen jener Selbsterfahrnis nicht mehr wie die Wesen der sinnlichen Selbsterfahrnis zwischen angenehmer und unangenehmer Form unterscheiden, sondern alles Unterscheiden nach Sympathie und Antipathie und damit alles Lungern und Lugen nach Vielfalt aufgehoben haben und nur noch einen Zug zur Form selber verspüren, darum wird deren Selbsterfahrnis „Reine Form“ genannt. Die Sinnensuchtwelt ist auch Formenwelt. Aber wir erleben die Formen kaum als Formen, wir erleben sie als Dinge und dazu gleich noch besetzt mit positivem oder negativem Interesse, mit Verlangen und Abscheu, darum sind es für uns Dinge, zu denen Bezüge bestehen. In der Formwelt ist eine Form wie die andere, keine Zuneigung, keine Abneigung zu unterschiedlichen Formen, nur noch Neigung zu Form.

Die Selbsterfahrnis „Formfreiheit“ wird durch folgende vier Vorstellungen gewonnen:

Nicht werde ich an der Vorstellung „Unendlich ist Raum – Unendlich ist Erfahrung – Nichtdasein – Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung“ ergreifend anhaften, und nicht wird die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein

Formfreiheit durch
die Vorstellung „Ohne Ende ist der Raum“

Diese Vorstellung wird in den Lehrreden (D 9 u.a.) wie folgt beschrieben:

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung der Form-Wahrnehmung, Vernichtung der Gegenstandswahrnehmung, Verwerfung der Vielheitwahrnehmung in dem Gedanken „Unendlich ist der Raum“ die Vorstellung des unendlichen Raumes und verweilt in ihr.

Der bis hierhin vorgedrungene Mystiker kann die vier weltlosen Entrückungen gewinnen. Der Körper ist nicht mehr von sinnlichen Trieben besetzt. Welt wird nicht mehr als gegenständlich erlebt. Er hat kein Interesse mehr am Wahrnehmen von Formen. Die Vorstellung „Raum“ ist ein Korrelat zur Form. Solange Vielheit der Formen wahrgenommen wird, gibt es Zwischenräume, Begrenzungen. Sind Formen entlassen, gibt es keine Raumbegrenzungen mehr, entsteht die Vorstellung von der Unendlichkeit des Raumes. Der Gedanke „Raum ist ohne Grenzen“ führt zur Aufhebung der Vorstellung „Raum“.

Formfreiheit durch die Vorstellung
„Ohne Ende ist die Erfahrung“

Der Mönch gewinnt nach völliger Überwindung der Vorstellung „Unendlich ist der Raum“ in dem Gedanken „Unendlich ist die Erfahrung (viññāna)“ die Vorstellung von unbegrenzter Erfahrung und verweilt in ihr.

Nach Überwindung der Raum-Vorstellung steigt der Gedanke auf: Form/Gegenstände, Raum sind lediglich Gedanken, Vorstellungen, Erfahrungen. Immer wird irgendetwas erfahren – „Ohne Ende ist Erfahrung." Wenn Erfahrung nicht mehr ergriffen wird in dem Gedanken „Ohne Ende ist die Erfahrung", wird die Erfahrung negiert, entsteht die Vorstellung „Nichts ist da." Auch das ist noch eine Vorstellung, eine Erfahrung.

Formfreiheit durch die Vorstellung „Es gibt nicht irgendetwas"

Der Mönch gewinnt nach völliger Überwindung der Vorstellung „Unendlich ist Erfahrung" in dem Gedanken „Es gibt nicht irgendetwas (n'atthi kiñci)" die Vorstellung der Nichtirgendetwasheit und verweilt in ihr.

Der Erwachte nennt drei hilfreiche Gedanken, Übungen, zur Erlangung der Vorstellung *„Es gibt nicht irgendetwas" (M 106):*
1. Nicht gehört mir etwas noch gehöre ich irgendwem.
2. Leer ist dies von Ich, mir oder etwas.
3. Wo alle Wahrnehmungen aufhören, ist nichts da.
Da ist gar kein Empfinder, der getroffen werden könnte, es gibt kein verletzbares Ich, dessen Wünsche befriedigt und das verteidigt werden müsste, es ist nur Einbildung, Traum, Wahn, es gebe ein solches. So nimmt der Übende die Nichtetwasheit zum Stützpunkt, indem er sich vor Augen führt: „Durch Wollen entsteht Wahrnehmung, durch Zuneigung, Abneigung entsteht Blendung – durch *rāga, dosa* entsteht *moha.* Ist Wollen aufgehoben, wird auch Wahrnehmen aufgehoben. Da ist nichts sonst, und es bleibt auch nichts übrig."

Formfreiheit durch Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung

Die vorherigen Vorstellungen führen den so weit Gereiften zum Anstreben der Aufhebung der Wahrnehmung:

„Wo auch die Wahrnehmung der Nichtetwasheit untergeht, das ist die Ruhe, das ist das Erhabene.“ So erlangt er die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. (M 106)

Das heißt, er nimmt wahr und auch nicht wahr im Wechsel. Der Erwachte bezeichnet diesen Zustand, wenn er ergriffen wird, als das höchste Ergreifen und die Spitze der Wahrnehmung.

Nicht dieser Welt – nicht jener Welt werde ich ergreifend anhaften, nicht wird die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein

Am Diesseits und am Jenseits *nicht ergreifend haften* – wir sehen, Sāriputto ist bemüht, alle möglichen Aspekte zu berücksichtigen, die den Trieben Nahrung geben könnten, obwohl man meinen sollte, dass es genüge, wenn man wisse, dass das Ergreifen „dieser und jener Welt“ das Ergreifen von Wahrnehmung und Aktivität ist.

Der Erwachte sagt (M 16):

Ein Mönch, der den Reinheitswandel in der Absicht führt, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sich-Anjochen, zur Ausdauer und Anstrengung.

Mancher Leser mag sich fragen, warum diese Übung noch besonders genannt wird, nachdem doch bekannt ist, dass man auch in himmlischen Bereichen nicht ewig lebt. – Wenn ein westlicher Mensch mit der üblichen westlichen Erziehung und Daseinsvorstellung zur Lehre des Buddha übergeht, die Lehrreden gründlich studiert und sich dann zur intensiven Nachfolge entschließt, dann wird er nicht so leicht zu dem Wunsch nach himmlischem Dasein kommen wie der Inder. Der moderne Mensch denkt fast ausschließlich an das gegenwärtige Le-

ben, und er braucht viel Aufmerksamkeit und geistige Umerziehung, bis er durch Verständnis der Karmalehre und der fortgesetzten Wiedergeburt dazu kommt, an sein Dasein über den körperlichen Tod hinaus ebenso häufig und konkret zu denken wie an sein jetziges.

Das ist – auch heute noch – sehr anders in Indien und war es besonders zur Zeit des Erwachten. Der vom Hinduismus geprägte Inder sieht sich auf endloser Wanderung durch alle Daseinsbereiche, durch menschliche, untermenschliche und übermenschliche. Sie sind ihm alle ähnlich bunt wie das irdische Leben; die himmlischen Bereiche sind hell und strahlend schön, die untermenschlichen finster und qualvoll. Er denkt so selbstverständlich an die Fortsetzung seines Lebens nach dem Verlassen des Körpers, wie der normale westliche Mensch an seine Vernichtung glaubt.

Und so wie der westliche Mensch seine jährliche Ferienreise wohl vorbereitet, sich über den Ferienort erkundigt und die besten Möglichkeiten dort in Anspruch nehmen will und anstrebt, so strebt der Inder die besten Möglichkeiten für sein nachmaliges Leben an, das ihm viel sicherer ist als dem westlichen Menschen sein baldiger Ferienaufenthalt.

Darum bringt der Inder – auch wenn er durch die Lehre des Buddha verstanden hat, dass der Aufenthalt in allen Himmeln nur vorübergehend ist, nicht ewig währt – doch noch eine große Neigung zu himmlischem Leben mit. Darum muss er, wenn er als Mönch in den Orden eingetreten ist, weil er das Nirvāna, die Triebversiegung, anstrebt, dessen auch eingedenk bleiben und muss auch seine Neigung nach himmlischem Erleben durchschauen als abhängig machende Bindungen, die ihn hindern, ganz zum Heil zu kommen.

Dennoch ist es nun einmal so, dass himmlisches Dasein heller, wohltuender, leichter ist als irdisches Dasein, da schon die Wesen der menschennahen himmlischen Bereiche in rücksichtsvoller, wohlwollender Art miteinander umgehen. Wenn man sich diese zum Vorbild nimmt, so fördert dies die Loslösung von der normalen menschlichen Rücksichtslosigkeit und

fördert die Kraft, die rücksichtsvolle, fürsorgliche Umgangsweise mit den Mitwesen anzustreben. Wem dies auf Erden gelingt, jedoch die vollständige Loslösung noch nicht gelingt, der wird später himmlisches Dasein genießen. Wenn er dann aber als Anhänger der Lehre seine vom Erwachten gewonnenen Einsichten über die Vergänglichkeit auch jener Bereiche mit dorthin nimmt, so wird er auch dort weiterstreben bis zum Endziel.

Nicht werde ich ergreifend anhaften an dem, was ich gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet, gedacht habe, was ich angestrebt und mit dem Geist untersucht habe, nicht wird die programmierte Wohlerfahrungssuche daran gebunden sein.

Mit dieser Aussage fasst Sāriputto noch einmal alles zusammen, was man nur ergreifen kann: Alles durch die Sinne Erfahrene, Angestrebte und vom Geist Gedachte und Untersuchte, auch die Wahrheiten der Lehre sind als Floß zu betrachten, das man nach Überqueren des Wassers und der Ankunft am anderen Ufer nicht mit sich herumschleppen, sondern am Ufer zurücklassen soll:

Ich habe die Lehre als Floß dargestellt, zum Entrinnen tauglich, nicht zum Festhalten.
Die ihr das Gleichnis vom Floße, ihr Mönche, versteht,
ihr habt auch das Richtige (dhamma) zu lassen,
geschweige das Falsche (adhamma). (M 22)

Diese von allen Wollensflüssen/Einflüssen befreite Anschauung ist die in den Geist des Menschen eingegangene Lehre über Struktur und Gesetz der Existenz und über die Möglichkeiten zur Meisterung der Existenz, die er erforscht, untersucht hat und als mit der Wirklichkeit übereinstimmend erkannt hat. Aber diese rechte Anschauung ist ja nichts anderes als die Mitteilung: „Alle Form, alles Gefühl, alle Wahrnehmung, alle

Aktivität und alle programmierte Wohlerfahrungssuche sind wandelbar, wechselvoll, hinfällig, leidvoll, sinnlos.“ Der mit dieser rechten Anschauung begabte Mensch, wenn er den Weg der Läuterung bis zum anderen Ufer des Heils gegangen ist, kann ja gar nicht mehr auf den Gedanken kommen, an dieser rechten Anschauung, die ja ihre eigene Unzulänglichkeit bekennt, festzuhalten. Darum braucht man dem Menschen, der durch die rechte Anschauung bis zum anderen Ufer gelangt ist, nicht den Rat zu geben, nun auch von der rechten Anschauung zu lassen, also das Floß der Flut zu überlassen.

Der Erwachte gibt diesen Rat auch nicht solchen, die sich bereits am anderen Ufer befinden, sondern gibt den Rat uns, die wir uns noch am hiesigen Ufer oder unterwegs im Wasser befinden mit noch nicht vollkommen rechter Anschauung. Und indem wir diesen Rat aufnehmen, bedenken, verstehen, da bauen wir ja weiter am Floß, da wird unsere rechte Anschauung noch immer richtiger, da übernehmen wir auch noch tiefer und maßgeblicher das Wissen von der Wandelbarkeit auch der Wahrnehmung von der Lehre, und da erkennen wir immer besser, dass auch diese Lehre nur Mittel zum Zweck ist.

Das Grundproblem der Heilsgewinnung liegt im Lassen. Zur Grundhaltung aller Wesen in allen Daseinsformen gehört das Festhalten. Man hält an sich selbst 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 und sich an etwas halten: das ist nicht zu trennen. „Ergreifen“ und „Wesen“ sind Synonyme, betreffen dasselbe.

Der Erwachte zeigt, dass das Festhalten die Krankheit ist, die Leidensursache. Es geht nicht darum, ob man von diesem

loslässt oder von jenem loslässt, sondern es geht darum, dass man vom Festhalten loslässt, vom Wünschen loslässt, dass man nicht mehr ergreift. In dieser Grundhaltung liegt die Unverletzbarkeit. Das ist der Weg zum Heil.

Der Heilsgänger vergisst nicht, dass alles, was den Menschen trifft und bewegt, nur Erscheinung ist, Wahrnehmung ist, und dass alle Wahrnehmung vom Ergreifen kommt und dass durch Nichtergreifen, durch Lassen, auch alle Wahrnehmung endet und dass damit Freiheit anbricht. Das ist das Wesen des Loslassens, des Nicht-Ergreifens.

Anāthapindiko ist tief bewegt, erschüttert und erhoben

Anāthapindiko sagt, dass er in seinem ganzen Leben, in dem er so viel über die Lehre gehört hat, noch nie eine so tiefe Darlegung der Lehre gehört habe. Wir wissen, dass der Erwachte und seine Mönche viel über die Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit der Daseinskomponenten gesprochen haben, aus deren Kenntnis sich das Nichtergreifen als der Weg zum Heil zwangsläufig ergibt. Anāthapindiko hat die früheren Darlegungen ebenfalls voll Hingabe aufgenommen, er ist ja durch sie ein Stromeingetretener geworden. Aber jetzt, kurz vor dem Ablegen des Fleischleibs, ist er noch zusätzlich in einer besonderen Aufnahmebereitschaft für die Heilswahrheit, erlebt er doch gerade die Unbeständigkeit und Schmerzhaftigkeit des Körperlichen und die Forderung des Loslassens von dem, was ihm lieb ist, am eigenen Leib, ist erfüllt von Sehnsucht nach Leidfreiheit.

Sāriputto antwortet ihm, dass eine solche Darlegung dem im Hause Lebenden nicht einleuchtet, wohl aber den Mönchen. D.h. in ihrer üblichen Umgebung, die Sinnendinge genießend, von Begehrensgedanken bewegt und gerissen, sind die Menschen, die im Haus leben, nicht geneigt zum Loslassen der Sinnendinge, zum Nicht-darum-Herumdenken. Mönche zur Zeit des Erwachten dagegen, die schon von der äußeren

Lebensführung her von den Sinnendingen zurückgetreten sind, empfinden diese Darlegung als Übung und Leitbild bei ihrem Vorwärtsgehen. Anāthapindiko in seiner besonderen Situation ist wie in der Situation eines Mönches, getrennt von den Begehrensdingen, weil der Körper versagt, und ist zusätzlich noch von starken körperlichen Schmerzen geplagt – da leuchtet ihm das Gesagte noch deutlicher als bisher ein, er empfindet es wie eine Offenbarung, wie einen Leitfaden für sein zukünftiges Streben.

Wiedergeburt bei den Seligen Göttern

Anāthapindiko wurde, bald nachdem die Mönche sich entfernt hatten und er den Körper verlassen hatte, bei den Seligen Göttern (*Tusita,* wtl. still zufrieden) wiedergeboren, entsprechend der hellen Beschaffenheit seines Herzens. Nach seiner ganzen Mentalität fühlte er sich zu diesen Wesen hingezogen. Der ganze Mensch mit Wollen, Fühlen, Wissen und Denken ist nach dem Tod sofort dort, wohin er geneigt ist. Der Erwachte gibt das Beispiel: Wenn ein Baum nach Norden geneigt ist, wohin wird er fallen, wenn er abgesägt wird? Nach Norden, weil er so geneigt ist. Wohin wir nach unseren vorwiegenden Gedanken, Wünschen, Vorstellungen und Gemütsverfassungen geneigt sind – dort werden wir erscheinen. Das Gedächtnis, die Erinnerung an das letzte Menschenleben mit allen gefühlsbesetzten Eintragungen, nehmen die Wesen mit ins nächste Leben. Da-rum fühlte sich auch Anāthapindiko nach dem Verlassen des Körpers hingezogen zum Erwachten im Siegerwald; dort sprach er als leuchtend hohe Gottheit zu ihm über „das andere Ufer“, die Triebversiegung, und gedachte voll Dankbarkeit seines Lehrers Sāriputto und der erhaltenen Wegweisung. Diesen Schlussteil der Lehrrede hat K.E.Neumann in seiner Übersetzung fortgelassen.

Die Stillzufriedenen Götter gehören zwar zu den Göttern mit sinnenhafter Selbsterfahrnis, sind aber – da von den Herzensbefleckungen geläutert – einheitlicher und dem Men-

schentum ferner als die Naturgeister, die Götter der Dreiunddreißig und die Gezügelten Götter. Außer vor dem Buddha (D 20 und unsere Lehrrede) erscheinen sie vor niemandem auf Erden. Sie sind in ihrem Glück unabhängiger von der Welt als die unter ihnen stehenden Götter, und ihr Glanz ist lichter als Sonne und Mond (M 79). Als ihre durchschnittliche Lebensdauer werden viertausend Götterjahre angegeben. Das entspricht 72 Millionen Menschenjahren (A III,70).

Der Erwachte selber hatte sein vorletztes Leben in diesem Himmel verbracht, bevor er im Menschenreich zum letzten Mal wiedergeboren wurde.

Wir mögen uns fragen: Wenn Anāthapindiko nach dem Tod nur in der Sinnensuchtwelt wiedererschienen ist – wenn auch in einem hohen Götterbereich –, warum hat er kurz vor seinem Tod eine Unterweisung bekommen, die über alles Bedingte – und damit auch über die Sinnensucht – hinausgeht und die völlige Freiheit von allem Ergreifen aufzeigt? Sāriputto wird doch um seine zukünftige Wiedergeburt gewusst haben? – Anāthapindiko wird weiterstreben. Auch im Tusita-Himmel weiß er, dass ein dortiges Leben zwar lange währen wird, aber nicht ewig ist, dass auch dort das Spiel der fünf Zusammenhäufungen abläuft. Ein normales Wesen, das die fünf Zusammenhäufungen nicht kennt, bleibt dort hängen, *das Blenden der Erscheinung wird ihn verstören,* wie der Erwachte sagt, weil es dort so unvorstellbar schöner und edler ist als im Menschenbereich. Aber Anāthapindiko hat das Wissen um die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit aller Erscheinungen so stark in seinen Geist eingegraben, dass er bei allem Erleben das Ineinandergreifen der fünf Zusammenhäufungen sieht und immer wieder feststellt: „Leiden ist die Folge von Ergreifen.“ Wohl lebt er entsprechend den Gesetzen in jener Welt und pflegt guten Umgang mit den Mitwesen, aber er fesselt sich nicht hinein, macht sich nicht abhängig. Er weiß: Wo etwas entsteht, da ist ganz sicher, dass es auch wieder vergeht. Aber jenseits der fünf Zusammenhäufungen gibt es einen Zustand, der nicht geworden ist und der darum nicht

vergehen kann. Dem nähert man sich in dem Maß, wie die Erscheinungen nicht mehr ergriffen werden, das Denken, die programmierte Wohlerfahrungssuche, nicht um sie herumkreist. In dem Maß, wie man sich ihm nähert, in welcher Daseinsform auch immer, merkt man, dass das Wohl, die Unabhängigkeit zunimmt bis zur Vollkommenheit. Die Freiheit von allen Trieben, vom Nicht-mehr-Ergreifen ist der Heilsstand, das andere Ufer.

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaha, im Bambushain, dem Eichhörnchen-Park.

Um diese Zeit hielt sich der ehrwürdige Sāriputto und der ehrwürdige Mahācundo und der ehrwürdige Channo im Gebirge, am Geierkulm auf. Damals war der ehrwürdige Channo krank geworden, leidend, schwerkrank.

Da begab sich denn der ehrwürdige Sāriputto gegen Abend, nach Aufhebung der Gedenkensruhe, dorthin, wo der ehrwürdige Mahācundo weilte, und er sprach zu ihm: Komm, Bruder Cundo, wir wollen den ehrwürdigen Channo besuchen, uns nach seinem Befinden erkundigen. -

Gern, Bruder - erwiderte der ehrwürdige Mahācundo dem ehrwürdigen Sāriputto.

Und sie begaben sich dorthin, wo der ehrwürdige Channo weilte. Dort angelangt, tauschten sie höflichen Gruß und freundliche Worte miteinander und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend wandte sich nun der ehrwürdige Sāriputto an den ehrwürdigen Channo:

Fühlst du dich, Bruder Channo, schon wohler, geht es dir etwas besser, nehmen die Schmerzen ab und nicht zu, merkt man, dass sie nachlassen und nicht zunehmen? -

Nicht fühl ich mich, Bruder Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. Als ob, ehrwürdiger Sāriputto, ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädelde-

cke zerhämmerte, ebenso nun auch, ehrwürdiger Sāriputto, schneiden ungestüme Winde durch meinen Kopf, nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. Als ob, ehrwürdiger Sāriputto, ein starker Mann ein zähes Lederband wie ein Stirnband um meinen Kopf zusammenzöge, so gibt es heftige Schmerzen in meinem Kopf. Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. Als ob ein geschickter Schlächter oder sein Gehilfe den Bauch eines Ochsen aufschlitzte, so schlitzen ungestüme Winde meinen Bauch auf. Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. So als ob zwei starke Männer einen schwächeren Mann packten und ihn über einer Grube voll heißer Kohlen rösteten, so gibt es ein heftiges Brennen in meinem Körper. Nicht fühl ich mich, ehrwürdiger Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen. - Das Messer werde ich nehmen, nicht länger wünsche ich zu leben. -

Nicht möge der ehrwürdige Channo das Messer nehmen. (In der Läuterung) fortfahren möge der ehrwürdige Channo, wir möchten, dass der ehrwürdige Channo die Läuterung fortsetzt. Wenn es dem ehrwürdigen Channo an geeigneter Nahrung mangelt, so werde ich dem ehrwürdigen Channo geeignete Nahrung zu verschaffen suchen; wenn es dem ehrwürdigen Channo an geeigneter Arznei mangelt, so werde ich

dem ehrwürdigen Channo geeignete Arznei zu verschaffen suchen; wenn es dem ehrwürdigen Channo an entsprechender Pflege mangelt, so werde ich den ehrwürdigen Channo pflegen. Nicht möge der ehrwürdige Channo das Messer nehmen. (In der Läuterung) fortfahren möge der ehrwürdige Channo, wir möchten, dass der ehrwürdige Channo die Läuterung fortsetzt. -

Nein, Bruder Sāriputto, mir mangelt es nicht an geeigneter Nahrung, an Arznei, an Pflege. Ich bin nun seit langer Zeit der Weisung des Meisters vollkommen nachgekommen - mit Freude, nicht mit Unlust. Es ist ja wichtig, der Weisung des Meisters vollkommen nachzukommen, mit Freude, nicht mit Unlust. Untadelig wird der Mönch Channo das Messer nehmen, das magst du bedenken. -

Wir hätten noch einige Fragen an den ehrwürdigen Channo, wenn uns der ehrwürdige Channo darauf Antwort geben will? - Frage, Bruder Sāriputto, dann werden wir sehen. -

Betrachtest du das Auge (mit dem innewohnenden Luger), die Luger-Erfahrung, die durch den Luger erfahrbaren Außenprojektionen als „das ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst"? Betrachtest du das Ohr - die Nase - die Zunge - den Körper - das Gehirn (mit den jeweils innewohnenden Trieben*), die jeweilige Erfahrung, die Außenprojektionen als „das ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst"? -*

Das Auge - das Ohr - die Nase - die Zunge - den Körper - das Gehirn (mit den innewohnenden Trieben), die jeweilige Erfahrung, die Außenprojektionen betrachte ich als „das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst". -

Was hast du gesehen, was hast du mit höherer Weisheit erkannt, dass du das Auge - das Ohr - die

Nase - die Zunge - den Körper - das Gehirn (mit den jeweils innewohnenden Trieben), die jeweilige Erfahrung, die Außenprojektionen als „das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“ betrachtest? -

Beim Auge - Ohr - bei der Nase - bei der Zunge - beim Körper - beim Gehirn (mit den jeweils innewohnenden Trieben), bei der jeweiligen Erfahrung, bei den Außenprojektionen habe ich die Ausrodung (nirodha) gesehen, habe die Ausrodung mit höherer Weisheit erkannt: „Das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“. -

Nach diesen Worten wandte sich der ehrwürdige Mahācundo an den ehrwürdigen Channo: Diese Weisung des Erwachten, Bruder Channo, sollte man ständig beachten: „Stützt man sich auf etwas, ist man bewegt. Stützt man sich nicht auf etwas, ist man nicht bewegt. Wenn man nicht bewegt ist, ist man beruhigt. Ist man beruhigt, ist keine (Zu- oder Ab-)Neigung. Ohne Neigung ist kein Kommen und Gehen. Wenn es kein Kommen und Gehen gibt, gibt es kein Sterben und Wiedererscheinen. Wenn es kein Sterben und Wiedererscheinen gibt, gibt es kein Diesseits und kein Jenseits und kein Dazwischen. Das ist das Ende des Leidens.“ -

Nachdem der ehrwürdige Mahācundo dem ehrwürdigen Channo diesen Rat gegeben hatte, erhoben sich der ehrwürdige Sāriputto und der ehrwürdige Mahācundo von ihren Sitzen und gingen fort. Kurz nachdem sie gegangen waren, nahm der ehrwürdige Channo das Messer.

Da begab sich der ehrwürdige Sāriputto zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach der ehrwürdige Sāriputto zum Erhabenen: Der ehrwürdige

Channo, o Herr, hat das Messer genommen. Was ist sein künftiger Weg? Wo ist er wiedererschienen? - Hat der Mönch Channo dir nicht schon selber gesagt, Sāriputto, dass er untadelig sei? -

Es gibt, o Herr, ein Vajji-Dorf namens Pubbajira. Dort wohnen die Freunde und Verwandten des ehrwürdigen Channo, die sein Tun als teils richtig, teils tadelnswert beurteilen. -

Es gibt diese Freunde und Verwandten des ehrwürdigen Channo, die es teils richtig, teils tadelnswert beurteilen. Aber ich sage nicht, dass sein Tun in diesem Fall zu tadeln ist. Wer da, Sāriputto, einen Körper ablegt und einen anderen ergreift, den nenne ich tadelhaft. Das gilt nicht vom Mönch Channo. Untadelig hat der Mönch Channo das Messer genommen. -

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Sāriputto über die Rede des Erhabenen.

Der Mönch Channo sagt zu seinen Mitbrüdern, dass er die Ausrodung *(nirodha)* erfahren habe. Es ist anzunehmen, dass er damit meint, die Auflösung der Triebe, des Körpers und der Umwelt erfahren zu haben. Eine vorübergehende Auflösung geschieht durch die weltlosen Entrückungen und die Verweilungen in vollständigem Frieden. Die endgültige Auflösung der Triebe geschieht zu Lebzeiten durch die zeitweilige Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung *(vedana-saññā-nirodha).* Für die Dauer dieser Auflösung wird nichts erfahren, weder Denk- noch Empfindbares. Dieser Zustand entspricht dem Nibbāna nach Ablegen des Körpers - das Aufhören des Zusammenspiels der fünf Zusammenhäufungen. Channo sagt zu seinen Ordensbrüdern, dass er untadelig die Lebensdauer des Körpers beenden wolle, weil er das Ziel des Reinheitswandels erreicht habe, der Weisung des Erwachten vollkommen gefolgt sei.

Aus der Mahnung des ehrwürdigen Mahācundo, sich nicht auf etwas zu stützen - in Channos Fall auf Schmerzlosigkeit - geht hervor, dass er nicht an die Triebversiegung des ehrwürdigen Channo glaubt. Ebenso scheint Sāriputto nicht an die Triebversiegung des Mönches Channo zu glauben, da er den Erwachten fragt, wo Channo wiedergeboren worden sei. Der Erwachte antwortet ihm, dass Channo untadelig zum Messer gegriffen habe, dass er keinen Körper mehr anlegen würde.

Es ist der einzige überlieferte Fall in den Lehrreden, dass ein Geheilter das Körperleben vor dem Abreifen des Körpers beendet. In M 86 rät der Erwachte dem blutüberströmten Geheilten Angulimālo, den Menschen mit Scherben beworfen hatten, dies als Ernte früheren Wirkens zu ertragen. Und Sāriputto sagte als Geheilter: *Geduldig trag ich ab den Leib. (Thag 1002)*

In A IV,195 beschreibt der Erwachte die Untreffbarkeit des Geheilten, der alle Wollensflüsse/Einflüsse aufgehoben hat:

Ein Mönch, dessen Herz in rechter Erlösung befreit ist, hat sechs unwandelbare Zustände erreicht: Hat er mit dem Auge (ohne Lugerdrang) *eine Form gesehen, mit dem Ohr* (ohne Lauscherdrang) *einen Ton gehört, mit der Nase* (ohne Riecherdrang) *einen Duft gerochen, mit der Zunge* (ohne Schmeckerdrang) *einen Saft geschmeckt, mit dem Körper* (ohne Tasterdrang) *eine Tastung getastet, mit dem Gehirn* (ohne Denkerdrang) *einen Gedanken gedacht, so wird er weder angenehm bewegt noch unangenehm bewegt; gleichmütig verweilt er, wahrheitsgegenwärtig und klarbewusst.*

Wenn er ein Gefühl der Körperbeendigung empfindet (tödliche Verwundung oder Krankheit), weiß er: „Ich empfinde ein Gefühl der Beendigung der Körperfunktionen.“ Wenn er ein Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung empfindet (Altersschwäche), *weiß er: „Ich empfinde das Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung.“ Und er weiß: „Bei Wegfall des Körpers, nach Aufzehrung der Körperkraft, wird alles Gefühl, das nicht mehr gewünschte, erloschen sein.“*

Wenn da Anliegen sind, bestimmte Formen zu sehen, bestimmte Töne zu hören usw. und diese latente Empfindlichkeit berührt wird, dann werden die Berührungen Einflüsse, weil sie auf die Wollensflüsse treffen. Das Wollen misst das Herankommende, ob es ihm entspricht oder widerspricht. Das dabei aufkommende Wohl- oder Wehgefühl ist die Antwort des Wollens auf die Einflüsse. Wenn aber ein Geheilter sinnlich wahrnimmt, also an sein Auge, sein Ohr usw. Erscheinungen herantreten, dann ist kein Empfänger mehr für diese Erscheinungen, kein aus sinnlicher Anziehung und Abstoßung gefügter Spannungs- oder Wollenskörper, der davon betroffen wird, der das Herankommende empfindet und mit Gefühl beantwortet. Weil die Augen usw. ohne Lugerdrang sind, können Berührungen nicht einfließen. Da sich der Geheilte mit keiner der fünf Zusammenhäufungen identifiziert, keine als Eigentum empfindet, zu keiner noch eine Neigung verspürt, keinerlei Wollensfluss mehr besteht, ist die Beeinflussbarkeit, Verletzbarkeit aufgehoben. Was mit den fünf Zusammenhäufungen geschieht, das sind für ihn keine Einflüsse mehr, die Wohl oder Wehgefühl auslösen könnten.

Der Erwachte vergleicht (M 119) die Verletzbarkeit des gewöhnlichen Menschen, der an der Welt hängt und von der Welt seine Freuden erwartet - und darum auch seine Leiden von der Welt erfährt -, mit einem Haufen feuchten Lehms und vergleicht die Erlebnisse, die der Weltmensch tagtäglich erfährt, mit Steinen, die in den Lehmhaufen geworfen werden und dabei in ihn eindringen.

Dagegen vergleicht der Erwachte den Geheilten, der das erlösende Klarwissen und das vollkommene Wohl erlangt hat, so dass er von der Welt überhaupt nichts mehr erwartet, mit einer Eichenbohle und die an ihn herantretenden Erlebnisse nur mit Wollknäueln, die gegen die Eichenbohle geworfen werden, aber nie eindringen können.

So erfährt auch der Heilgewordene die Rückkehr seines früheren absichtlichen Wirkens, aber als Geheilter besteht sein Dauerzustand nur in unverletzbarem Gleichmut. Die ankom-

menden Erlebnisse nimmt er nur eben zur Kenntnis, aber sie können nicht in ihn eindringen, sein Herz und Gemüt bewegen. Ein Dhammapadam-Vers lautet (Dh 124):

Wenn unverwundet deine Hand,
magst ruhig du berühren Gift,
die heile Haut durchdringt es nicht.
Kein Übel trifft den, der nicht wirkt.

Hier gilt als Gift das üble Wirken, das früher getan wurde und das jetzt zurückkommt. Wenn aber die Hand völlig gesund ist, dann kann die üble Wirkung des Übelgetanen nicht mehr eindringen, treffen, verwunden. Es fehlen die Wollensflüsse, die Empfindlichkeit der Triebe, ihre Treffbarkeit, Beeinflussbarkeit und damit die Schmerzen (Einflüsse) bei etwaigen Folgen aus früher getanem Wirken. Diese Unverletzbarkeit zeigte auch der Geheilte Adhimutto, der von einer Räuberbande umgebracht werden sollte und keinerlei Angst empfand. Er antwortete den Räubern, die darüber verwundert waren (Thag 708, 712, 719):

Wer abtat, was zu Dasein führt,
lebt jetzt schon in der Wahrheit ganz;
dem ist der Tod keine Gefahr,
ist wie Ablegen einer Last.

Wer höchste Artung hat erlangt,
auf nichts in aller Welt mehr setzt,
gerettet aus des Hauses Brand,
bekümmert ihn das Sterben nicht.

Was ihr mit diesem Fleischleib da
vorhabt - macht mit ihm, was ihr wollt.
Bei mir wird dadurch Ablehnung
und Zuwendung nicht ausgelöst.

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 ihnen identifizieren, sie gehen ihn nichts mehr an. Was jenen fünf Zusammenhäufungen geschieht, das geschieht nicht ihm. Wie weit das geht, zeigt ein Bericht in S 35,69:

Da ist ein Mönch Upaseno, der mit Sāriputto und anderen Mönchen zusammen weilt. Unversehens hat ihn eine Giftschlange gebissen, und er „muss sterben“ - so würde ein normaler Mensch sagen. Aber Upaseno hat nichts Sterbliches *an sich,* hat sich nicht nur von dem Körper getrennt, sondern von allem Wandelbaren. 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 (wie sie ja nach einem Giftschlangenbiss wie überhaupt nach jedem Befall mit einer Krankheit im Körper meistens ganz heftig bis zu hohem Fieber auftreten).

Der Mönch Upaseno wiederholt noch einmal die vorherigen Worte, den Körper beiseite zu schaffen, und sagt anschließend:

Wer da die Vorstellung hat, Bruder Sāriputto, „dies sind meine Augen, dies sind meine Ohren, dies ist meine Nase, dies meine Zunge, dies ist mein Körper und dies ist 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 der ehrwürdige Upaseno schon vor langer Zeit alle ichmachenden und meinmachenden Denkgeneigtheiten völlig ausgerodet.*

Channos „Selbstmord“ scheint, verglichen mit der hier beschriebenen Abgelöstheit der Geheilten von den fünf Zusammenhäufungen, nicht vereinbar. Wir können nur vermuten, dass Channos kranker Körper besonders störend war. Der Erwachte sagt nicht, dass er das Verhalten Channos bejahe oder gar als Vorbild für andere hinstelle, sondern er sagt nur, dass er keinen Tadel verdiene, wenn er sich so entscheide. Die Freunde und Verwandten des Channo, die Selbstmord in jedem Fall verurteilten, würden zu weit gehen, weil sie eben den Sonderfall eines Geheilten nicht berücksichtigten.

Wichtig ist für uns die Aussage des Erwachten in dieser Lehrrede: Wer noch nicht triebversiegt ist, ist zu tadeln, wenn er den Körper vorzeitig ablegt. Der Geheilte Kumārakassapo (D 23) führt die Gründe dafür näher auf:

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

Je längere Zeit ein Tugendhafter sich bemüht, um so mehr Früchte erntet er und ist den Menschen der Umgebung Vorbild und Hilfe. Würde er sich vorzeitig umbringen, so nimmt seine Kraft, auch Leidiges hinzunehmen, ab, und einmal drüben angekommen, muss er hilflos den oft nicht vorausgesehenen Folgen seiner Flucht bei seinen Lieben zusehen. Es heißt von Selbstmördern, die von Hellsichtigen gesehen wurden, dass sie, als sie drüben waren, alles darum gegeben hätten, um ihre Tat ungeschehen zu machen. Darum sagt Kumārakassapo: In Unglück und Elend gerät einer, der vorzeitig das Leben beendet; und himmlisches Wohl erfährt, wer geduldig Leiden ab-

trägt und rechte Anschauung, gutes Denken, Tugend und Herzenserhellung immer mehr festigt, und so die Möglichkeit, zu Lebzeiten Heilsames zu wirken, voll ausnutzt.

Die Prüfung Channos durch die Mitmönche ist in dieser Lehrrede nur sehr kurz. In M 112 empfiehlt der Erwachte, einen Mönch, der die Gewissheit äußert, dass er triebversiegt sei, zu befragen. Dieser würde recht antworten, wenn er sagen würde:

1. Bei Gesehenem, bei Gehörtem, bei Gerochenem, bei Geschmecktem, bei Getastetem, bei Gedachtem, bei Erkanntem bin ich nicht zugeneigt und nicht abgeneigt, nicht darauf gestützt, nicht daran gebunden, bin davon erlöst, unverstrickt, befreiten Gemüts.
2. Nachdem ich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierte Wohlerfahrungssuche als ohnmächtig, reizlos, keine Sicherheit bietend erkannt hatte, habe ich nach Versiegen (khaya), Entreizung (virāga), Ausrodung (nirodha), Loslassen (cāga) und Aufgeben (patinissagga) alles Geneigtseins, alles gemüthaften Ergreifens, alles Eigensinns, aller Gewohnheiten, aller Geneigtheiten das Wissen gewonnen: Erlöst ist mir das Herz. Bei diesen fünf Zusammenhäufungen ist das Herz frei von Ergreifen, von Wollensflüssen/Einflüssen befreit.
3. Die Gegebenheit Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur, Luft, Raum, Erfahrung habe ich als nicht-ich erfahren, nicht auf sie gestützt ist ein Ich. Nach Versiegung, Entreizung, Ausrodung, Loslassen und Aufgeben alles auf Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur, Luft, Raum und Erfahrung gestützten Geneigtseins, Ergreifens, alles Eigensinns, aller Gewohnheiten, aller Geneigtheiten habe ich das Wissen gewonnen: Erlöst ist mir das Herz. Bei diesen fünf Gegebenheiten ist das Herz frei von Ergreifen, von Wollensflüssen/Einflüssen befreit.
4. Beim Luger, bei den durch die Luger-Erfahrung erfahrbaren Formen - beim Lauscher, bei den durch die Lauscher-Erfahrung erfahrbaren Tönen - beim Riecher, bei den durch die Riecher-Erfahrung erfahrbaren Düften - beim Schmecker,

bei den durch die Schmecker-Erfahrung erfahrbaren Säften - beim Taster, bei den durch die Taster-Erfahrung erfahrbaren Tastungen - beim Denker, bei den durch die Denker-Erfahrung erfahrbaren Dingen - habe ich nach Versiegung, Entreizung, Ausrodung, Loslassen und Aufgeben von Wunsch, Gier, Befriedigung, Durst, nach Versiegung, Entreizung, Ausrodung, Loslassen und Aufgeben von allem Geneigtsein, allem gemüthaftem Ergreifen, allem Eigensinn, allen Gewohnheiten, allen Geneigtheiten das Wissen gewonnen: „Erlöst ist mir das Herz. Bei diesen sechs Sinnen und den als außen erfahrenen Vorstellungen ist das Herz frei von Ergreifen, von Wollensflüssen/Einflüssen befreit."

5. Früher, als ich das Hausleben führte, war ich unwissend. Dann habe ich die Lehre gehört, bin in den Orden gegangen, übte mich im Gang zur Vollendung: Tugend, Zufriedenheit, Sinnenzügelung, Klarbewusstsein, Aufhebung der fünf Hemmungen, gewann weltlose Entrückungen, das Wissen vom Leiden und den Wollensflüssen/Einflüssen. [236]

So weiß ich, so sehe ich, dass bei diesem Körper mit Erfahrung und allen als außen erfahrenen Vorstellungen die Ich- und Mein-erzeugenden Denkgeneigtheiten vollkommen ausgerodet sind.

---

[236] Bescheiden nennt er nur den letzten Weisheitsdurchbruch

Punno: Bitte gib mir eine kurze Unterweisung. Wenn ich sie gehört habe, will ich mich zurückziehen und mich in der Abgeschiedenheit unermüdlich bemühen.
Der Erwachte: Es gibt durch das Auge (mit dem innewohnenden Luger), durch das Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher), durch die Nase (mit dem innewohnenden Riecher), durch die Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker), durch den Körper (mit dem innewohnenden Taster) erfahrbare Formen, ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, dem Begehren entsprechende, reizende. Wenn der Mönch diese begrüßt, darum herumdenkt, sich auf sie stützt, empfindet er Befriedigung. Durch Befriedigung entsteht Leid. (S. M 1 „Befriedigung ist des Leidens Wurzel“)
Es gibt durch den Geist (mit dem innewohnenden Denker) erfahrbare Dinge, ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, dem Begehren entsprechende, reizende. Wenn der Mönch diese begrüßt, darum herumdenkt, sich auf sie stützt, empfindet er Befriedigung. Durch Befriedigung entsteht Leid.
Wenn der Mönch die durch die Sinne mit den Sinnesdrängen erfahrbaren Formen und Dinge nicht begrüßt, nicht darum herumdenkt, sich nicht auf sie stützt, empfindet er keine Befriedigung. Ist Befriedigung untergegangen, geht Leid unter. – Wo willst du leben, nachdem du meine kurze Unterweisung bekommen hast? – Im Land Sunāparanta. – Die Menschen dort sind wild und grob. Wenn sie dich beleidigen und beschimpfen, wie wird dir dann zumute sein? – Ich werde denken: Ein Glücksfall ist es, dass sie mich nicht mit Fäusten schlagen – nicht mit Steinen werfen – wenn sie mich mit Steinen werfen, dass sie mich nicht mit Stöcken prügeln – wenn sie mich mit Stöcken prügeln, dass sie mich nicht mit Schwertern treffen, wenn sie mich mit Schwertern treffen – dass sie mich nicht mit Schwertern umbringen. Wenn sie mich mit Schwertern umbringen, so hab ich den Tod, den andere Schü-

ler des Erwachten suchen, die Körper und Leben verabscheuen, ohne zu suchen gefunden. (Nach M 144 ist Selbstmord nur für solche, die keinen Leib mehr anlegen, nicht zu tadeln.) –

Gut, Punno, mit solcher Zähmung und Ruhe kannst du im Land Sunāparanta leben. –
Schon während der ersten Regenzeit brachte Punno fünfhundert Anhänger und fünfhundert Anhängerinnen auf den Weg der Lehre. Er selbst gewann die drei Weisheitsdurchbrüche und ging in das Parinibbāna ein. Dies bestätigte der Erwachte den Mönchen, die nach Punno fragten.

146. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ „Nandako“

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos.

Da nun begab sich Mahāpajāpati, die Gotamidin, gefolgt von einer Schar von fünfhundert Nonnen, zum Erhabenen hin, bot ehrerbietigen Gruß dar und stellte sich zur Seite. Zur Seite stehend, sprach nun Mahāpajāpati, die Gotamidin, zum Erhabenen:

Belehren möge, o Herr, der Erhabene die Nonnen, unterrichten möge, o Herr, der Erhabene die Nonnen, spenden möge, o Herr, der Erhabene den Nonnen ein lehrreiches Gespräch. –

Die jetzige Nonne *Mahāpajāpati*, die einstige Königin, die Schwester der Mutter des Erwachten, hatte einst den Knaben Siddhattha, den späteren Erwachten, nach dem frühen Tod seiner Mutter aufgezogen. Später war es auch *Mahāpajāpati,* die mit einer Schar Sakyerinnen, deren Männer Mönche geworden waren und die nun, mitgerissen von der Lehre des Erwachten, denselben Weg wie ihre Männer gehen wollten, den Erwachten um die Gründung eines Nonnen-Ordens bat, und sie ist es auch hier wieder, die um Belehrung der etwa fünfhundert Frauen bittet. Denn eine vom Erwachten den Nonnen gegebene Regel lautet, alle vierzehn Tage den Mönchsorden um den Besuch eines Unterweisers zu bitten.

Damals nun lag es den Ordensälteren der Reihe nach ob, den Nonnen Vortrag zu halten. Als aber die Reihe an den ehrwürdigen Nandako gekommen war, wollte dieser den Nonnen keinen Vortrag halten.

Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Ānando:

An wem ist doch, Ānando, heute die Reihe, den Nonnen Vortrag zu halten? –

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

Aus dem Übungsweg des ehrwürdigen Nandako geht hervor, dass Nandako es als Mönch nicht leicht gehabt hatte, die Fleischeslust zu überwinden. Hinzu kam, dass seine frühere Ehefrau versucht hatte, ihn, der bereits Mönch war, zu verführen (Thag 279-282). Von dieser Vorgeschichte her wird verständlich, warum Nandako es ablehnte, die Nonnen, das weibliche Geschlecht, zu belehren, obwohl er als Geheilter keine Furcht vor Versuchungen mehr zu haben brauchte. Es hatte sich bei ihm vor seiner Heilung ein starkes Programm *(viññāna)* gebildet, von Frauen fern zu bleiben, hinter dem nun, beim Geheilten, keinerlei Zwang mehr stand, so dass er ohne weiteres über das Programm gebieten konnte, als der Erwachte ihn ansprach:

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

Wohl, o Herr! –, sagte da der ehrwürdige Nandako, dem Erhabenen gehorchend, und er rüstete sich beizeiten, nahm Obergewand und Schale und ging nach Sāvatthi um Almosenspeise. Als er dort, von Haus zu Haus tretend, Almosen erhalten, 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 zur Seite hin. Zu jenen Nonnen, die da zur Seite saßen, sprach der ehrwürdige Nandako:

Ein Gespräch, ihr Schwestern, mit Frage und Antwort mag stattfinden. Da mögt ihr, versteht ihr es, „Wir verstehen es“ sagen; versteht ihr es nicht, „Wir verstehen es nicht“ sagen. Hat aber eine etwa einen Zweifel oder ein Bedenken, so bin ich eben da, um gefragt zu werden: „Wie ist das, o Herr, was ist der Sinn davon?“ –

Wir wissen es, o Herr, dem ehrenreichen Nandako gar froh zu Dank, dass uns der ehrenreiche Nandako dies gestattet. –

Und nun folgt ein Dialog, der ein Musterbeispiel der Lehrdarlegung in Wechselrede geworden ist. Wenn ein Geheilter auf Veranlassung des Erwachten eine Aufgabe übernimmt, dann tut er es mit vollendeter Zweckmäßigkeit. Und die Nonnen reden in diesem Dialog nicht etwa Gehörtes nach, sondern geben aus ihrer eigenen Erfahrung die Antwort.

Die Unbeständigkeit der sechs zu sich gezählten Körperwerkzeuge mit den innewohnenden Sinnesdrängen

Was meint ihr, Schwestern, ist das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. –

Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr. –

Was aber unbeständig, wehe, dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man etwa davon be-

haupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“?– Gewiss nicht, o Herr. –
Was meint ihr, Schwestern,
ist das Körper-Werkzeug Ohr mit dem Lauscher,
ist das Körper-Werkzeug Nase mit dem Riecher,
ist das Körper-Werkzeug Zunge mit dem Schmecker,
ist der Körper mit dem Taster,
ist der Geist mit dem Denker
beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. –
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr. –
Was aber unbeständig, wehe, dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr. –
Und warum nicht? –
Wir haben es schon früher, o Herr, der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit klar gesehen: Solcherart sind die sechs zu sich gezählten Körperwerkzeuge mit den innewohnenden Sinnesdrängen unbeständig. –

Recht so, recht so, recht so, ihr Schwestern, so wird dies, ihr Schwestern, von dem Heilsgänger der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen. –

Wenn man sich nur sagt: „Das Auge, das Ohr die Nase... mit dem jeweiligen Sinnesdrang sind unbeständig, wehe, wandelbar“, dann gleitet der Geist an dieser Aufzählung nur flüchtig vorüber und nimmt sich gar nicht die Ruhe und die Zeit, bei sich selber gründlich nachzusehen, inwiefern jedes einzelne der Sinnesorgane unbeständig ist und darum wehe und darum nicht ich. An jedem einzelnen Sinnesorgan hängt ja der Mensch, an jeder einzelnen erlebten äußeren Erscheinung. In jedem Augenblick bejaht er das sinnlich Wahrgenommene.

Um von diesem Ergreifen lassen zu können, muss er jeden einzelnen der Faktoren gründlich und gesondert betrachten, und er muss gesondert dessen Unzulänglichkeit, weil Unbeständigkeit und Leidigkeit, sehen und muss diese Betrachtung immer wieder pflegen, sonst kann er trotz Wahrheitserkenntnis nicht *in die Wahrheit einmünden* (M 95). Das heißt: Tut er dies nicht, dann hat er nur zur Kenntnis genommen, dass in den Lehrreden so über die Körperwerkzeuge ausgesagt wird. Dieses Wissen aber hat nur geringen Einfluss auf sein Denken und Bewerten und reicht darum nicht aus, sein Reden und Handeln und seine Lebensführung zu wandeln. Es hat keine Evidenz, keine Leuchtkraft; denn er hat die Aussagen des Erwachten nicht mit der Existenz verglichen, nicht in der Wirklichkeit beobachtet, nicht „den Schluss auf sich selbst ziehend" aufgenommen. Wenn wir uns aber dem Prozess des geduldigen, aufmerksamen, stillen Aufnehmens überlassen, bekommen wir ein ganz unmittelbares Verhältnis zu den Wiederholungen, dann gewinnen wir sie lieb, dann werden sie uns zu einem Schatz, auf den wir nicht mehr verzichten möchten.

Die Inder und so auch diese Nonnen behielten die Darlegungen Wort für Wort, wie es so selbstverständlich in M 95 heißt: *Hat er die Lehre gehört, behält er die Sätze.* Mit großer Aufmerksamkeit und Aufnahmebereitschaft, ja, mit Hingabe hörten sie die Aussagen ihrer geistigen Lehrer. Ein einziger Satz bedeutete ihnen oft so viel, dass sie sich lange Zeit und immer wieder mit ihm beschäftigten, ihn durchdrangen, gründlich durchdachten, für sich aufbereiteten, mit der eigenen Erfahrung verknüpften.

Schon aus diesem Grund bedarf das, was den Nonnen damals selbstverständlich war, für uns der Erklärung. Die Nonnen sind bereits über die hier genannten Grundwahrheiten durch die anderen Mönche unterrichtet worden, sie haben sie schon vorher bei sich erwogen und beobachtet. Nandakos Belehrung ist für sie eine Auffrischung des bereits Gewussten, eine Zusammenschau, ein Überblick, den wir uns erst erarbeiten müssen.

In dem vorangegangenen Text übersetzen wir das Pāliwort *anicca* mit „unbeständig“. Die gebräuchliche Übersetzung mit „vergänglich“ entspricht nicht ganz dem tieferen Sinn des Pāliwortes *anicca,* das die Negation von „immerwährend“ bzw. „beständig“ ist. Es muss also besser heißen „unbeständig“. Mit dem Begriff „vergänglich“ ist mehr die Vorstellung eines irgendwann später stattfindenden Zusammenbruchs oder Unterganges verbunden, während unter „unbeständig“ weit mehr verstanden wird, dass der Körper nicht zwei Augenblicke lang dasselbe ist, sondern sich in dauernder Veränderung befindet. Und so entspricht es der Wirklichkeit. In jedem Augenblick ist das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger etwas anders. Das Auge eines Einjährigen ist nicht dasselbe wie das Auge des Neugeborenen. Ununterbrochen hat sich das Auge gewandelt. Ebenso verändern sich die anderen Organe ununterbrochen. Immer wieder fließen Säfte hinein, werden Zellen abgebaut und erneuert. Altes wird abgetragen, Neues kommt hinzu. Das Auge i s t nicht, sondern es fließt. Und nur deshalb, weil die Wandlungen oft so unscheinbar und so allmählich vor sich gehen und weil unser Blick so unscharf, ungenau und von anderen Dingen gefesselt ist, merken wir die Unbeständigkeit nicht. In Wirklichkeit i s t dieser Leib nicht, sondern wandelt sich ununterbrochen. So schreibt *Flamarion in* „Das Rätsel der Unsterblichkeit“ (S.21ff.):

Unser Körper wird durch eine fortwährende Zirkulation von Molekülen gebildet und ist eine sich unaufhörlich verzehrende und erneuernde Flamme. Er gleicht einem Fluss, an dessen Ufer man sich setzt und dessen Wasser immer dasselbe zu sein scheint, während doch jeder neue Augenblick neues Wasser zuführt.

Unaufhörlich, ohne Aufenthalt oder Stillstand, zirkuliert, wandert in unseren Adern, unserem Fleisch, unserem Gehirn alles, alles. Mit einer Geschwindigkeit, die verhältnismäßig nicht minder groß ist als die Bewegung der Himmelskörper, vollzieht sich in uns der Lebensprozess. Molekül für Molekül,

Gehirn, Schädel, Auge, Nerven, Fleisch: alles erneuert sich unausgesetzt und so schnell, dass in wenigen Monaten unser ganzer Körper neu gebildet ist.

Und im *Mahābhāratā* (V. 11974/11975) heißt es:

An den Bestandteilen der Wesen finden jeden Augenblick Veränderungen statt, welche jedoch wegen ihrer Kleinheit nicht wahrgenommen werden. Weder ihr Vergehen noch ihre Neubildung ist in den verschiedenen Zuständen bemerkbar, so wenig wie die Veränderungen der Flamme in einer brennenden Lampe.

Was unbeständig ist, das ist Weh, Leiden

Weil die Wesen immer wieder den Körper mit seinen Sinnesorganen als Grundlage des Lebens nehmen, weil sie sich an den Körper als Wohlbeschaffer gewöhnt haben, darum sind sie entsetzt, wenn der Unbestand des Körpers ihnen fühlbar wird, wenn Krankheiten oder Verletzungen oder das Alter das Funktionieren der Organe behindern oder ganz unmöglich machen.

Das Pāliwort für Alter *(jārā)* heißt wörtlich „besiegt werden“, nämlich von etwas, das stärker ist, vom Verfall:

Ein Ringer findet in seinem Schopf ein weißes Haar. Er weint und spricht: So viele Männer habe ich niedergerungen, aber dieses weiße Haar zwingt mich nieder. Mit allen Männern nahm ich es auf, aber vor diesem Haar bin ich machtlos.
(Fariddin Attar, Buch der Plage 36,5)

Augustinus sagt:

Vom ersten Augenblick an, da man sich im sterblichen Leibe befindet, geht im Menschen stetig etwas vor, was zum Tode 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.

Es braucht nur ein kleines Äderchen im Gehirn zu platzen, dann bricht der Leib zusammen und damit für einen Menschen, der hauptsächlich den jeweiligen Sinnesdrängen gefolgt ist, alles, was in diesem Leben angestrebt wurde. Den geliebten Leib, den der Mensch die ganze Lebenszeit mit größter Sorgfalt gehegt und gepflegt hat, wirft die Macht des Todes um, die gewaltigste Macht innerhalb der Welt. Das Werkzeug seiner Lust wird ihm innerhalb einer Sekunde entrissen, oder, noch schlimmer, er wird im Todeskampf zwischen Nicht-mehr-Leben und Noch-nicht-sterben-Können aufgerieben. Alles verlassend muss man dann gehen, fort von den geliebten Dingen und Menschen.

Soweit jemand durch den Körper mit den Sinnesorganen sein Wohl bezieht, erlebt er zwangsläufig auch das Wehe, das mit dem Körper verbunden ist.

Der Erwachte gibt ein 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 Hiobsbotschaft (S 3,25). Diese vier Berge des Unheils, die sich drohend heranwälzen und die Wesen zermalmen werden, sind: Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Das

sind die vier großen Feinde des Lebens, das eigentliche Übel der Existenz.

Gäbe es nur einen Tod, dann könnte man sich damit abfinden und den Gedanken daran so gut wie möglich verdrängen. Aber man stirbt nicht nur einmal, nicht nur zweimal, nicht nur mehrfach, sondern immer wieder. Immer wieder von neuem lebt und stirbt man, unendliche Tode hat man hinter sich, unendliche Tode vor sich. Tief, tief herab reichen die Übel von Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

Was unbeständig, leidvoll ist,
davon kann man nicht sagen:
„Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst."

„Man" stirbt nicht nur einmal, „man" stirbt nicht nur zweimal, „man" stirbt mehrfach. Unendliche Tode hat „man" hinter sich, unendliche Tode vor „sich". Selbstverständlich identifiziert sich der Mensch, der am Körper hängt, mit dem Körper, zählt ihn zu sich. Für ihn bedeutet der Untergang des Leibes seinen Untergang, der Schmerz des Leibes seinen Schmerz. „Selbstverständlich gehört der Körper mit den Sinnesorganen mir, ist mein Selbst", sagt der Mensch. „Warum sollte er mir nicht gehören, nicht mein Selbst sein?"

Über das, was mir gehört, habe ich Verfügungsgewalt. Der Mensch hat aber keine Verfügungsgewalt über den Körper. Der Körper entwickelt sich nach seinen Gesetzen. Er wird krank oder gesund unabhängig von unserem Willen. Wir können nicht sagen: „So oder so soll er werden." *Jesus* sagt: *„Wer ist unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte?"* Wir müssen den Körper so nehmen, wie er ist, und seine Wandlungen so hinnehmen, wie sie vor sich gehen. Wo es wirklich gelingt, ihn etwas zu beeinflussen, da auch nur dadurch, dass wir auf seine Gesetze horchen und seinen Gesetzen entsprechen. Der Körper ist tatsächlich nur etwas Geliehenes, das eine Zeitlang in seiner Weise 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. Der Körper ist wie ein „Darlehen“: Zu irgendeiner Zeit kommen die Eigner und holen sich ihr Darlehen zurück, und wir können es dann nicht festhalten. *Wer solches Leidvolles, solches Wehe ergreift, ihm nachfolgt, ihm verbunden ist und davon denkt, dass es ihm gehöre, der kann eben darum nicht aus dem Wehen und Leidvollen herauskommen. (M 35)*

Nur derjenige kann das Leiden überwinden, der die Wirklichkeit erkennt und die falsche Auffassung immer wieder ausrodet in dem Anblick, den die Nonnen als von ihnen immer gepflegt bezeichnen: *Was unbeständig, wehe, dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen ist, das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*

Hier handelt es sich um eine Übung, um Besinnung, Meditation, Durchdringung, Tiefenläuterung oder wie wir es auch nennen wollen, um immer tieferes Vordringen, um immer weiteres Fortschreiten. Diese Übung durchzieht die Tage und die Nächte der Mönche und Nonnen, wann immer sie wach sind, wann immer irgendetwas ihren Sinn beschäftigt, bei allen ergreifenden Gedanken wird die ebenso natürliche wie falsche Einstellung überwunden, dass dies zu ihnen gehöre, dass dies so oder so sei, mit dem weise durchdringenden Anblick: „Das ist unbeständig, das verblasst sehr schnell, das geht seine eigenen Wege, das zerrinnt zwischen den Fingern. Wer daran hängt, muss an dessen Wandelbarkeit leiden. Das kommt und geht wie Hirngespinste, wie Wolkengebilde, wie Traumgebilde, das ist wie Fieberphantasien. Das Ganze lohnt nicht der Neigung, lohnt nicht der Mühe, das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ –

Weil das Auge mit dem Drang zum Sehen (usw.) da ist, muss gesehen (usw.) werden, und weil gesehen (usw.) worden ist, muss darüber nachgedacht werden. Das ist nicht lebendig, es scheint nur so. Wo ist denn das Lebendige? Es ist weder

geistig noch fleischlich. Dass es fleischlich nicht ist, leuchtet uns sofort ein, aber auch das Geistige ist nicht lebendig. Der Geist sammelt von der Geburt an die fünf Arten von sinnlichen Erfahrungen ein. Von der Geburt an wurde erlebt: „Das schmeckt gut, das riecht gut, das schmeckt schlecht, das tut weh“ usw. So ist der Geist das Sammelbecken der sortierten Erfahrungen: „Das ist angenehm, das ist unangenehm.“ Was nicht erfahren ist, kann der Geist nicht wissen, es gibt kein lebendiges, souveränes Denken des Geistes. Wenn wir sagen: „Ich denke“, dann bewegt sich nur das, was vorher einzeln in den Geist hinein gesammelt worden war. Das wird nun zueinander in Beziehung gebracht. Wenn ein Kind in einer Wolfshöhle aufgewachsen ist und Hunger verspürt, dann erscheint in seiner Vorstellung das Bild eines Hasen. Es hat in der Wolfshöhle nichts anderes kennengelernt. Der Zwillingsbruder etwa, der bei den Menschen aufgewachsen ist, geht aus dem gleichen Anlass des Hungers in die Speisekammer oder bittet seine Mutter um Brot. Es ist da keine Person, die autonom und souverän bestimmt: „Wohlan denn, ich will wollen.“

Dieses erkennend, gewinnt der Mensch nach und nach eine zunehmende Loslösung, Ablösung, eine zunehmende innere Freiheit, gewinnt sich einen Bereich der Unverwundbarkeit in dem Maß, wie er die Sinne mit den Sinnesdrängen nicht mehr als Ich empfindet.

Die Formen sind unbeständig, leidvoll, nicht ich

Nachdem Nandako den Nonnen die Unbeständigkeit der Sinnesorgane mit ihren jeweiligen Drängen vor Augen geführt hat, ihre Wandelbarkeit und ihre Nicht-Ichheit, da zeigt er, dass auch die mit den Sinnesdrängen erfahrbaren Suchtobjekte der Wandelbarkeit unterliegen und darum leidvoll, nicht ich sind:

Was meint ihr, Schwestern, sind die Formen beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. –

Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr. –
Was aber unbeständig, wehe, dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr. –

Was meint ihr, Schwestern: Sind die Töne, die Düfte, das Schmeck- und Tastbare, die Gedanken beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. –
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr. –

Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr. –
Und warum nicht? – Wir haben es schon früher, o Herr, der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit klar gesehen: Solcherart ist das sechsfache als außen Erfahrene unbeständig. –

Unter „Form“ im Sinne der Lehre wird im weitesten Sinne alles das verstanden, was durch die fünf Sinnesdränge erscheint: Was mit dem Luger gesehen, mit dem Lauscher gehört wird, was gerochen, geschmeckt und getastet wird, also alles, was durch die fünf Sinnesdränge im Körper an Sichtbarem, an Tönen, Düften usw. erfahren werden kann. Das zusammen ist das, wovon der Erwachte sagt, dass es als Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luftigkeit erfahren wird, und was wir im Westen als „Materie“ bezeichnen.

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

Der Erwachte vergleicht die sechs Sinnesdränge in den Sinnesorganen mit sechs Tieren, die ein Mann eingefangen hat. (S 35,206) Die mit einem Strick zusammengebundenen Tiere haben völlig verschiedene Lebensgewohnheiten und Nahrungsplätze. Es sind eine Schlange, ein Krokodil, ein Vogel, ein Hund, ein Schakal und ein Affe. Der Mann schlingt die Stricke in der Mitte zu einem Knoten und lässt die Tiere laufen. Da strebt nun jedes Tier nach seinem Wohn- und Futterplatz: die Schlange zum Termitenhügel, das Krokodil ins Wasser, der Vogel in die Luft, der Hund ins Dorf, der Schakal zum Leichenfeld, der Affe in den Wald. Wenn die Tiere müde sind, so folgen sie dem jeweils stärksten und sind seinem Willen unterworfen.

Der Luger wünscht angenehme Formen, schöne Farben, eben eine Augenweide, auf der er sich ausruhen kann, so wie nach dem Gleichnis die Schlange zum schützenden Termitenbau strebt, in dem sie ausruhen kann.

Der Lauscher ersehnt ihm angenehme Töne, Schallwellen, ist an sie gebunden wie ein Krokodil an das Wasser, in dem es herumschwimmt.

Der Riecher ist an Gerüche gebunden wie ein Vogel an die Luft.

Der Schmecker ist an Geschmäcke (Säfte) gebunden, an Flüssigkeiten, Nährlösungen, ebenso wie der Hund ans Dorf als seine Nahrungsquelle gebunden ist. Nur dort findet er seine Nahrung.

Der Körper als generelles Tastorgan ist an Tastbares gebunden, an leibliche Berührungen und Reibungen so wie eine Hyäne ans Leichenfeld, wo sie ihren Fraß findet. Der Taster sucht u.a. die Nähe anderer Körper, fühlt sich von ihnen magisch angezogen.

Der Denker (Geist) als sechster Sinnesdrang ist an Gedanken gebunden so wie der Affe an den Wald, den wilden Urwald, in dem er herumspringt. Im Bereich der Ideen und Assoziationen bewegt sich der Denker wie ein Affe im Dickicht des Urwaldes. Von allen Sinnesdrängen ist der Denker am unru-

higsten, sprunghaftesten, wie die Vorstellungen des Geistes am vielfältigsten sind. Daher vergleicht der Erwachte immer wieder das Herz oder den Denker mit dem Affen. (S 12,61, Sn 791, Dh 334, Thag 125 und Thag 1111)

Führen wir uns vor Augen, wie unsere sechs Sinnesdränge uns in verschiedene Richtungen ziehen wollen: Der Luger will ein Fußballspiel sehen, der Lauscher ein Konzert hören, der Riecher frische Seeluft riechen, der Schmecker ein Restaurant aufsuchen, der Leib will in warmem Wasser entspannen, und der Geist will an einer Diskussion teilnehmen. Das zerrt uns hin und her, und schließlich folgen wir den jeweils stärksten Anliegen.

Der Erwachte vergleicht die Gesamtheit der Sinnesobjekte, der sinnlichen Vorstellungen, mit Schaum, mit Gischt, der nur in wild bewegtem Wasser entsteht. Ein Mensch steht am Ufer des Ganges und betrachtet gründlich die Schaumgebilde auf den Wogen. Er schaut nicht nur oberflächlich auf das Wasser, und er ist nicht mit den Gedanken bei anderen Dingen, er hat auch nicht die ganze Wasserfläche im Blick, sondern er hat einen Schaumball auf einer Woge gesehen und hat seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Dieser Schaumball erscheint als ein substanzhaftes Gebilde, so wie uns jede Form erscheint, aber bei gründlichem Hinblick ist zu erkennen, wie dieser Schaumball aus einzelnen hohlen, leeren Wasserbläschen besteht, die eines nach dem anderen platzen – bis der Betrachter nur noch Wasser sieht. Dann ist das Schaumgebilde restlos verschwunden, hat keinerlei Spuren hinterlassen; nichts Festes, Greifbares, Substanzhaftes ist übrig geblieben. Aber schon treibt der Strom eine neue Woge heran mit neuen Schaumkronen, die ebenso Substanzhaftes vortäuschen, obwohl sie nur „aufgeblähtes Wasser“ sind, aber ebenso zerplatzen, sich in Nichts auflösen. So wie lauter aufgeblasene, mit Luft gefüllte, alle Augenblicke platzende Gischtbläschen auf dem Wasser, so ist alle Form zu betrachten: der zu sich gezählte Körper, die Körper der „anderen“ und die „Objekte der Welt“. Wasser gilt

in der Lehre und überhaupt im alten Indien meist als Gleichnis für die Psyche, das Herz.

Nur aus strömendem, bewegtem Wasser kann Schaum entstehen, aus stillem Wasser kann kein Schaum entstehen. So kann auch nur aus bewegtem Gemüt Form eingebildet und erfahren, erlebt werden. Je wilder es sich bewegt, je reißender es – seinem Gefälle folgend – dahinströmt, um so mehr wird Wechsel und Veränderung der Form erfahren, in um so härteren und dichteren und gröberen Beschaffenheiten auch prallen Ich- und Umweltsformen aufeinander in spannungsvoller, streithafter Begegnung. Je zarter und sanfter das Wasser sich bewegt, in um so feineren, weniger dichten, strahlenderen Beschaffenheiten erscheint die Form. Nichtform, Formfreiheit aber gibt es nur, wenn die Triebe schweigen, stillstehen, nicht strömen. Dann sind sie entweder völlig aufgelöst wie beim Geheilten, oder sie sind in die Latenz zurückgetreten wie bei einem Wesen der formfreien Welt *(arūpaloka),* der feinsten der drei Selbsterfahrungen. In jenem Zustand ist kein Strömen, kein inneres Wogen, darum erscheint so lange auch keine Form.

Es ist nichts an den Sinnesobjekten, das selber „eigenständig“, festgegründet bestünde, das – selber beständig – von Unbeständigem umrieselt würde. Der Mensch stützt sich, verlässt sich auf den „eigenen“ Körper und rechnet mit den Körpern und Gegenständen seiner Umgebung: „Das ist meine Frau, mein Kind, meine Wohnung.“ Die Vorstellung „ist“ suggeriert schon Beständigkeit. Entsprechend erschrickt der Mensch bei Veränderung, Krankheit, Tod und Vernichtung, weil sich dann die schaumartige Wandelbarkeit offenbart: ein ständiges Entstehen und Vergehen und Verschleißen des als Materie erscheinenden Erlebens. 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.

Der Erwachte sagt, dass sich der Mensch an die Sinnendinge anklammere, wie ein in der Strömung Treibender sich halt-

suchend mit aller Hoffnung am Uferschilf anklammere. Aber das Schilf bietet keinen Halt, es reißt ab. Ganz ebenso hält kein Objekt auf die Dauer, was der oberflächliche Blick sich von ihm verspricht, und der Mensch erfährt durch seine Gewöhnung an die Vorstellung von „Materie“ als etwas Festem, Zuverlässigem immer wieder Not und Untergang. Aber er hält an dieser Gewöhnung fest, obwohl gerade diejenigen Wissenschaftler, die ausgezogen sind, der Materie auf den Grund zu gehen, sie heute während der Stunden ihres Forschens selber längst nicht mehr als etwas Festes ansehen, sondern als „Erscheinungsform von Energie“.[237]

Der so erkennende Beobachter tritt zurück von den als haltlos, als unzulänglich erkannten, in ständigem Entstehen/Vergehen begriffenen rieselnden Objekten. Dabei merkt er, dass er nicht in ein Nichts tritt, dass nicht etwa nichts übrigbleibt, sondern dass er sich im Gegenteil nur von Unbeständigem zurückgezogen hat, dass er jetzt überhaupt erst das Gebiet zu betreten beginnt, wo keine Verletzbarkeit ist. Von den Wandlungen der Sinnesobjekte ist er im Augenblick nicht mehr getroffen. Von den Trieben her hat er zwar noch ein „Gefälle“ zu ihnen. Wenn ihm zu anderen Zeiten der Körper bedroht würde, so wäre er wieder erschrocken. Im Geist aber ist das Wissen von der Unbeständigkeit der Sinnesobjekte, und dieses Wissen zeigt dem Beobachter immer wieder, dass die Gewöhnung, sich an die Objekte zu klammern, ans Elend, an die Ungeborgenheit bindet.

In M 137 heißt es: *Wer die Unbeständigkeit sieht, wird freudig bewegt!* Er merkt: „Nicht ich bin es, der entsteht und vergeht. Ich bin auf dem richtigen Wege, auf festem Boden, meine Unabhängigkeit und Unverletzbarkeit wächst.“

---

[237] Vgl. Meyers Lexikon der Technik und der exakten Naturwissenschaften, Bibliografisches Institut Mannheim-Wien-Zürich, Mannheim 1970

Die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit der Teilerfahrungen (*viññāna)*

Was meint ihr, Schwestern, ist die Luger-Erfahrung beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr. –

Was aber unbeständig, wehe, dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst"? – Gewiss nicht, o Herr. –

Was meint ihr, Schwestern, ist die Lauscher-Erfahrung, die Riecher-Erfahrung, die Schmecker-Erfahrung, die Taster-Erfahrung, die Denker-Erfahrung beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr. –

Was aber unbeständig, wehe, dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst"? – Gewiss nicht, o Herr. –

Und warum nicht? – Wir haben es schon früher, o Herr, der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit klar gesehen: Solcherart sind diese sechs Teilerfahrungen unbeständig. –

Recht so, recht so, ihr Schwestern, so wird dies, ihr Schwestern, von dem Heilsgänger der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen. –

Die Empfindungssucht oder Empfindungsbedürftigkeit in den Sinnesorganen des Körpers ist begierig auf ein entsprechend empfindbares Suchtobjekt. Die Empfindungssucht in den Sinnesorganen ist es, die den Wahrnehmungsvorgang erzwingt. Ohne Wollen gäbe es kein Wahrnehmen.

In den Reden (z.B. M 28) werden in drei Beispielen drei Bedingungen für das Zustandekommen einer Trieberfahrung genannt. Es heißt dort im ersten Beispiel:

1. Ist der Luger funktionsfähig und treten von außen k e i n e Formen in den Gesichtskreis, so findet auch keine entsprechende Ernährung (samannāhārā) statt, und es kommt nicht zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.

Hier ist eine äußere Bedingung nicht erfüllt: Es treten keine Formen an den Luger (Töne an den Lauscher usw. – d.h. an die Triebe in den Sinnesorganen) heran. Es ist dunkel oder völlig still.

Mit „Erfahrung" ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere" Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung, die Erfahrung des Lugers, Lauschers usw.: Wenn eine äußere Form an das körperliche Auge kommt, dann wird die im Auge wohnende Sucht nach Sehen ernährt/berührt und erfährt: *„Wohl tut das"* oder *„wehe tut das."*

2. Ist der Luger funktionsfähig und treten auch von außen Formen in den Gesichtskreis, aber es findet k e i n e Ernährung statt, so kommt es auch nicht zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.

Die „Ernährung" des Lugers mit Formen (des Lauschers mit Tönen usw.), wodurch er diese „erfährt" *(viññāna),* ist die „Berührung" des Verlangens im Luger.[238] Das dadurch zustande gekommene Gefühl, das durch die (zur Berührung gekommene) Form ausgelöst wurde, wird dann dem Geist gemeldet. – Diese Ernährung/Berührung hat dann nicht stattgefunden, wenn zu der Zeit gerade andere Sinnesdränge stark beschäftigt, also ernährt werden. Jeder wird wissen, dass er öfter schon solche Dinge, die sich in seiner Nähe zutrugen,

[238] Deshalb werden sowohl Berührung als auch Erfahrung zu den vier Arten von Nahrung gerechnet.

„übersehen“ oder „überhört“ hat, weil sein Geist mit etwas anderem beschäftigt war. Dann wird mangels Interesse der Luger nicht „ernährt“, berührt, und es kommt nicht zur entsprechenden Teilerfahrung. Man sagt: „Ich war abgelenkt“ und bringt damit zum Ausdruck, dass der Geist auf das Objekt „hingelenkt“ sein muss, wenn das Verlangen des einzelnen Sinnesdrangs „ernährt“ werden soll.

Hier sei auch auf die Fähigkeit der in der Läuterung weit Fortgeschrittenen, der „Reinen“, hingewiesen: Ihre geistige Vertiefung, ihr Herzensfrieden *(samādhi)* ist oft so stark, dass der innere Wille zur Welterfahrung zeitweilig völlig zur Ruhe kommt, so dass keinerlei Ernährung der sinnlichen Triebe 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.

Die sinnliche Wahrnehmung findet 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 einen anderen Sinneseindruck gerichtet ist, da werden die anderen Sinne um so weniger benutzt. Was erfahren wird, das wird vorwiegend bestimmt von dem „Interesse“ der inneren Dränge, der Sinnensucht. 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 ablenkt.

3. Ist der Luger funktionsfähig und treten auch von außen Formen in den Gesichtskreis, und es findet eine Ernährung statt, so kommt es zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.

An anderer Stelle fasst der Erwachte den Erfahrungsvorgang kurz zusammen:

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

Wenn irgendetwas unbeständig genannt werden muss, dann sind es die Erfahrungen der Sinnesdränge in den Sinnesorganen. Die Sinnesdränge des normalen Menschen lugen und lauschen und lungern ununterbrochen in die Welt hinein und erfahren in einem ununterbrochenen Prasselhagel von immer wieder neuen Erfahrungen, was an als „außen" erlebten Objekten erreichbar ist. Diese Tätigkeit 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 Drücke 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, tritt in das Gesicht ein Ausdruck von Freude oder Ablehnung. Dann kann man beobachten, dass der Betreffende 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 öfter ein Wechsel von betonter Spannung und bewusst gewordener Unbefriedigtheit in den Gesichtszügen auf, 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 die

Körpermaschine von jenem Sitz erhoben und in Bewegung gesetzt wird, um sie zu Stätten hinzubringen, wo die Sinnesdränge mehr erfahren können.

So wie von den sechs Tieren, jedes in eine andere Richtung hin zerrt und reißt, so wird der menschliche Leib durch die sechsfache Süchtigkeit immer wieder in Bewegung gesetzt, weil jeder seiner Sinnesdränge in eine andere Richtung lugt und lauscht und lungert und lechzt nach entsprechender Erfahrung, die meistens dann auch stattfindet in ständiger wechselnder Aufeinanderfolge.

Die sechsfache Erfahrung vergleicht der Erwachte mit Schwerthieben (S 12,63):

Und wie ist die Nahrung „Erfahrung" (viññāna) zu verstehen? Gleichwie etwa, wenn da Leute einen verbrecherischen Räuber gefangen hätten und dem König vorführten: Hier, Majestät, ist der verbrecherische Räuber, verhänge über ihn die Strafe, die dir beliebt.– Daraufhin spräche der König: Geht, ihr Leute, und züchtigt den Mann des Morgens mit hundert Klingenhieben –, und sie züchtigten ihn morgens mit hundert Klingenhieben. Mittags nun spräche der König: Ihr Leute, wie ist es mit dem Mann? – Noch ist er am Leben, Majestät. – Daraufhin spräche der König: Geht, ihr Leute, und züchtigt den Mann mittags mit hundert Klingenhieben. Ebenso auch abends.–

Was meint ihr, würde wohl der Mann von dreihundert Klingenhieben gezüchtigt, dadurch Schmerz und Qual empfinden? – Schon von einem einzigen Klingenhieb getroffen, würde er Schmerz und Qual empfinden, geschweige von dreihundert.

Ebenso nun auch ist die Nahrung Erfahrung zu verstehen, sag ich.

Jede Erfahrung ist – vom Standpunkt der der Herzenseinigung Fähigen betrachtet – ein großer Schmerz, aber wir leben schon so lange Zeiten in dieser Erlebnisweise, wir sind sie so ge-

wöhnt und kennen so wenig eine andere, dass wir den Schmerz aus Mangel an Vergleichsmöglichkeit nicht als Schmerz registrieren können, eben weil wir ihn immer haben und außerdem eine so breite Skala von Schmerzen bis zu den extremsten, dass uns jeder Wechsel zu einem geringeren Schmerz wie ein Wohl vorkommt. Daher kommt es, dass ein Mensch, der die sinnliche Wahrnehmung übersteigt und zu dem Erlebnis der Entrückungen kommt, diese dann als eine Seligkeit und als Frieden über alle Maßen empfindet, wie er es sich vorher überhaupt nicht denken konnte. Und je öfter und tiefer er diesen Frieden genießt, um so stärker empfindet er beim Rückfall in die sinnliche Erlebensweise: „Das ist doch kein Leben." – So sagt *Ruisbroeck: „Steig über die Sinne, h i e r lebet das Leben."* Sobald bei einem solchen der Sinne Entrückten die Maschinerie der Erfahrungen durch die Sinnesorgane wieder zu laufen anfängt, empfindet er sie im Vergleich zur Seligkeit der Entrückung wie Schwerthiebe.

Unmittelbar verbunden mit der sechsfachen Erfahrung ist die sechsfache Berührung des Empfindungssuchtkörpers oder Wollenskörpers *(nāma-kāya),* der Triebe, die zugleich mit der sechsfachen Erfahrung stattfindet. Für die Berührung gibt der Erwachte folgendes Bild: Da läuft ein Rind herum, dessen Haut überall aufgerissen ist. Das so empfindliche rohe Fleisch liegt offen zutage, und die verschiedenen Insektenarten fallen darüber her und saugen sich an dem rohen Fleisch mit Blut voll.

Auch diese Art des Leidens – die sechsfache Berührung – sind wir ganz ebenso gewöhnt wie die der sechsfachen Erfahrung, so dass wir sie nicht mehr verzeichnen können. Durch den Dauerschmerz sind wir so abgestumpft und unfähig zu richtigem „Wohlfühlen", dass wir in unserem Wahn nur die etwas geringeren Berührungsschmerzen gegenüber den gröberen schon als „Wohl" empfinden und nur die gröbsten als Weh, und so vermeinen wir, zwischen wohltuenden Erlebnissen und schmerzlichen zu leben. In Wirklichkeit ist für uns jede Berührung ein großer Schmerz.

Diese beiden Dauerschmerzen der Erfahrungsakte und der Berührungen gehören zur Natur der Daseinsformen in sinnlicher Wahrnehmung, und sie bestehen ununterbrochen und unabhängig vom Lauf der Zeiten und vom Ablegen, Altern und Wiederanlegen des Körpers so lange, bis wir uns umstellen. Diese beiden mit dem Begegnungsleben verbundenen Dauerschmerzen sind eine gewaltige Anstrengung der gesamten Körperkräfte und halten auch den Geist in einer dauernden untergründigen Anspannung und Sorge um Funktionieren und Schutz des Körpers und der jeweils benutzten Organe und bewirken Verschleiß und Altern des Körpers – aber das alles geschieht schon so lange, dass der Mensch es so wenig merkt, wie der Fisch das Wasser merkt, in dem er geboren ist und ununterbrochen lebt. Das Wesen beachtet nur, was ihm der jeweilige Sinneseindruck an Angenehmerem oder Unangenehmerem als der vorherige bringt. Beim angenehmen Sinneseindruck hat es den großen Dauerschmerz plus kurzem Wohlgefühl, und beim unangenehmen Eindruck hat es zum gleichen großen Dauerschmerz noch das kurze Schmerzgefühl. Es registriert in seinem Bewusstsein eben nur die kurz aufkommenden Gefühle, nicht aber den unterbrechungslos erlittenen Dauerschmerz.

Der Erwachte zeigt, dass der im Begehren Lebende seine Situation gar nicht richtig erfassen kann: Die Erfahrung der Sinnesdränge sagt ihm „wohl tut das“, obwohl es wehtut.

In Amerika hat man in psychologischen Instituten mit Studenten als Freiwilligen Versuche über diese Sucht nach Erfahrungen angestellt. Jeder Einzelne hat sich in eine Zelle legen lassen, in der sinnliche Eindrücke auf ein Minimum beschränkt waren. Es war dunkel; ein gleichmäßiger, leiser Dauerton und das Tasten der Unterlage auf dem Lager waren die einzigen sinnlichen Eindrücke. Es kam bei diesen Versuchen darauf an, wie lange die Studenten den Abschluss von sinnlicher Wahrnehmung aushalten konnten. Es heißt, dass sie nach kurzer Zeit, manche schon nach Minuten, auf Befreiung drängten und dass viele überrascht, betroffen und fast entsetzt

waren bis zu den Äußerungen: „Man verliert ja seine Persönlichkeit, wenn man nichts erlebt.“

Der Mensch ist daran gewöhnt, dass die Augen immer Formen sehen, die Ohren immer etwas hören usw., ununterbrochen geschehen Eindrücke, und man nimmt Stellung zu dem Erlebten. An diese automatische Rezeption und Reaktion sind viele so gewöhnt, dass sie gar kein anderes Leben ihrer Person kennen und darum ihre Persönlichkeit zu verlieren fürchten, wenn dieser Strom stark reduziert wird.

Aber diese Erfahrungen in ihrer rasanten Aufeinanderfoge können bei genauer Betrachtung nicht als Ich gelten. Sie sind ein endloser, ständig wechselnder Strom, den der Erleber nicht willkürlich und autonom lenken kann. Die durch die Sinnesdränge erfahrbaren Erscheinungen kommen heran nach ihrem Gesetz, bedingt durch den Hunger nach Erlebnissen einerseits und durch den Strom des Gewirkten andererseits. Da ist kein autonomes, souveränes, lenkendes Ich zu erkennen, das zudem noch beständig sein müsste. Der Erwachte sagt (M 148):

„Das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger ist das Ich“, eine solche Behauptung kann nicht angehen. Beim Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger wird ein Entstehen und Vergehen erkannt. Wobei nun aber ein Entstehen und Vergehen erkannt wird, müsste man „Mein Ich entsteht und vergeht“ als Folgerung gelten lassen. Darum geht es nicht an zu behaupten: „Das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger ist das Ich.“ Somit ist das Werkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger nicht das Ich.

„Die Formen sind das Ich“, eine solche Behauptung kann nicht angehen. Bei den Formen wird ein Entstehen und Vergehen erkannt. Wobei nun aber ein Entstehen und Vergehen erkannt wird, müsste man „Mein Ich entsteht und vergeht“ als Ergebnis gelten lassen. Darum geht es nicht an zu behaupten: „Die Formen sind das Selbst.“ Somit ist das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger nicht das Ich und sind die Formen nicht das Ich. – „Die Luger-Erfahrung ist das Ich“,

eine solche Behauptung kann nicht angehen. Bei der Luger-Erfahrung wird ein Entstehen und Vergehen erkannt. Wobei nun aber ein Entstehen und Vergehen erkannt wird, müsste man „Mein Ich entsteht und vergeht“ als Folgerung gelten lassen. Darum geht es nicht an zu behaupten: „Die Luger-Erfahrung ist das Ich.“ Somit ist das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger nicht das Ich, sind die Formen nicht das Ich, ist die Luger-Erfahrung nicht das Ich.

Dasselbe wird gesagt von der Lugerberührung, dem Gefühl, dem Durst und ebenso von den anderen Sinnesdrängen in den Sinnesorganen.

Wenn es heißt: *Durch den Luger und die Formen entsteht* (oder wörtlich „steigt auf“) *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 erfahre.

Der Erwachte zeigt aber mit seiner gesamten Lehre: Da ist nicht eine „Welt da draußen“, eine „objektive Welt“, deren Formen 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 Gewirkten, das Schaffsal. Nur dieses ist die Quelle unserer jeweiligen Erlebnisse. Wir betrachten die herantretenden Begegnungswahrnehmungen, als ob wir etwas Neues aus der Welt sähen, als ob wir etwas Neues aus der Welt hörten, röchen, schmeck-

ten, 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 fest gesponnene Verbindung zwischen dem Wirken des Täters und dem ihn umgebenden Gewirkten, wobei dieses Gewirkte als Vorstellung von Begegnungswahrnehmungen an ihn wieder herantritt. Der Erwachte sagt:

Dadurch, dass der Mensch sich etwas gegenüberstellt, erzeugt er die Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung: den Luger, an den erfahrbare Formen als vergangen, zukünftig, gegenwärtig herantreten, der Lauscher, an den erfahrbare Töne als vergangen zukünftig gegenwärtig herantreten... (M 18)

Solange die Gewohnheit beibehalten wird, die als äußere Welt erscheinende Vielfalt der Formen, Töne usw. zu ergreifen, so lange tauchen immer wieder Formen, Töne usw. auf und werden augenblicklich mit dem gegenwärtigen triebbedingten „Geschmack“ abgeschmeckt und gemessen.

Gefühl und Wahrnehmung

Ein Geheilter erläutert (M 18):
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...

Durch Berührung bedingt ist Gefühl

Jedes Gefühl, das wir empfinden, ist die Antwort unserer inneren Neigungen, Triebe und Wünsche, die insgesamt unsere

Empfindlichkeit ausmachen, auf die herantretenden Eindrücke, die wir als „außen“ erleben. Diese als „außen“ erlebten herantretenden Eindrücke sind die Ernte aus früherem Wirken im Denken, Reden und Handeln, die auf als innen erlebte Empfindlichkeit auftreffen.

Was man fühlt, nimmt man wahr

Wahrnehmung *(saññā = sam-jñā = zusammenwissen)* ist die Zusammenkunft des erfahrenen Objekts und des Gefühls. Diese Wahrnehmung gelangt unmittelbar in den Geist und wird dort eingeordnet entsprechend ihrem vom Gefühl bestimmten „Wert“. Es ist wahrgenommen worden ein Ich, das diese Sache erlebt. „Man“ weiß nun um das angenehme oder unangenehme Objekt im Zusammenhang mit anderen Erlebnissen mehr oder weniger deutlich entsprechend der Stärke des Gefühls. Diesen Zusammenhang muss man kennen, um das folgende Gleichnis, das Nandako den Nonnen gab, zu verstehen:

Die innere Bedingung für
das Zustandekommen von Gefühl

Gleichwie etwa, ihr Schwestern, bei einer brennenden Öllampe das Öl unbeständig, wandelbar ist, der Docht unbeständig, wandelbar ist, die Flamme unbeständig, wandelbar ist, der Schein unbeständig, wandelbar ist; wer da nun, ihr Schwestern, etwa sagte: „Bei dieser brennenden Öllampe ist zwar Öl und Docht und Flamme unbeständig, wandelbar, aber ihr Schein, der ist beständig, beharrend, ewig, unwandelbar“: würde der wohl, ihr Schwestern, solches mit Recht sagen? – Gewiss nicht, o Herr! – Und warum nicht? –

Bei dieser brennenden Öllampe, o Herr, ist ja Öl und Docht und Flamme unbeständig, wandelbar, wie erst ihr Schein! –

Ebenso nun auch, ihr Schwestern, wenn einer etwa sagte: „Die zu mir gezählten Sinnesorgane mit den zu mir gezählten Sinnesdrängen sind unbeständig, wandelbar. Was ich aber auf Grund der sechs zu mir gezählten Sinnesdränge in den zu mir gezählten Sinnesorganen an Wohl-, Weh- oder Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfinde, das ist beständig, beharrend, ewig unwandelbar", würde der etwa, ihr Schwestern, solches mit Recht sagen? – Gewiss nicht, o Herr. – Und warum nicht? –

Durch eine solcherart bedingte Ursache, o Herr, kommt ein solcherart bedingtes Gefühl zustande; durch die Auflösung einer solcherart bedingten Ursache wird das dadurch bedingte Gefühl aufgelöst. –

Recht so, recht so, ihr Schwestern. So wird es vom Heilsgänger der Wirklichkeit gemäß gesehen. –

Hier vergleicht Nandako also den lebenden Menschen mit einer brennenden Öllampe. Die leere Lampe selbst gilt für den gesamten menschlichen Körper. Der Docht in der Lampe gilt für die körperlichen Sinneswerkzeuge samt dem Gehirn als sechstes. Das Öl in der Lampe, das den ganzen Docht durchzieht, gilt für die fünf Begehrensdränge, die die Sinnesorgane durchziehen, und gilt als sechstes auch für den das Gehirn durchziehenden geistigen Drang nach gedanklicher Beschäftigung mit den Objekten. Ganz so wie das Öl den Docht durchzieht, so durchziehen die Begehrensdränge in ihrer Gesamtheit als eine durch den Körper ausgebreitete Empfindlichkeit, eben als Empfindungssuchtkörper, Wollenskörper *(nāma-kāya),* den Fleischkörper mit seinen Sinnesorganen.

Und die Flamme dieser brennenden Öllampe, die ja nie durch den Docht allein, sondern gerade durch sein Durchtränktsein mit Öl zustande kommt, gilt für das Aufleuchten des Erlebnisses, also für Gefühl, und der Schein für die Wahrnehmung. So kommt zustande der Eindruck eines die Umwelt

empfindenden, erlebenden Ich, das diese oder jene angenehmen oder unangenehmen Erlebnisse hat.

Bei stark herausragendem Docht, wenn also ein großer Teil des ölgetränkten Dochtes brennen kann, entsteht eine Flamme mit großem Lichtschein, und bei ganz wenig herausragendem Docht kann der Lichtschein nur klein sein. Je mehr Triebe, (stark herausragender ölgetränkter Docht), desto stärker ist Gefühl (die Flamme) und desto leuchtkräftiger die Wahrnehmung (der Schein). Bei weniger Trieben entsteht weniger Gefühl und Wahrnehmung. So sind die Triebe die innere Bedingung für das Aufkommen von Gefühl und Wahrnehmung.

Die äußere Bedingung für Gefühl

Die äußere Bedingung für das Aufkommen von Gefühl ist durch die Ankunft der Ernte aus früherem Wirken gegeben, d.h. durch die zur Berührung (der inneren Empfindlichkeit) kommenden Sinneserfahrungen. Diese Ernte entspricht der Saat, d.h. dem einstigen Wirken, indem angenehme Ernte auf gutes Wirken folgt und unangenehme, schmerzliche Ernte auf übles Wirken.

Diese Ernte vergleicht *Nandako* mit dem Schatten, den ein Baum wirft:

Gleichwie, ihr Schwestern, bei einem großen, kernig dastehenden Baum die Wurzel unbeständig, wandelbar ist, der Stamm unbeständig, wandelbar ist, Ast- und Laubwerk unbeständig, wandelbar ist, der Schatten unbeständig, wandelbar ist. Wer da nun, ihr Schwestern, etwa sagte: „Bei diesem großen, kernig dastehenden Baum ist zwar Wurzel und Stamm, Ast- und Laubwerk unbeständig, wandelbar, aber sein Schatten, der ist beständig, beharrend, ewig, unwandelbar“, würde der wohl, ihr Schwestern, solches mit Recht sagen? – Gewiss nicht, o Herr! –

Und warum nicht? – Bei diesem großen, kernig dastehenden Baum, o Herr, ist ja Wurzel und Stamm, Ast- und Laubwerk unbeständig, wandelbar. Wie erst sein Schatten! –

Ebenso nun auch, ihr Schwestern, wenn einer etwa sagte: „Das als sechsfaches Außen Erfahrene (bahiddha āyatana) ist unbeständig, wandelbar. Was mich aber da auf Grund des als sechsfaches Außen Erfahrenen an Wohl- und Weh- oder Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl ankommt, das ist beständig, beharrend, ewig unwandelbar", würde der etwa, ihr Schwestern, solches mit Recht sagen? – Gewiss nicht, o Herr. –

Und warum nicht? – Durch eine solcherart bedingte Ursache, o Herr, kommt ein dadurch bedingtes Gefühl zustande. Durch die Auflösung dieser solcherart bedingten Ursache wird ein dadurch bedingtes Gefühl aufgelöst. –

Recht so, recht so, ihr Schwestern. So wird es vom Heilsgänger der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen. –

Der fest in der Erde verwurzelte Stamm mit dem weitverzweigten Ast- und Laubwerk, der in allen seinen Teilen einer ständigen Wandlung unterliegt, gilt für die einst gesäte äußere Ernte, die mittels Erfahrung an den Menschen herantritt. So auch unterliegen alle erfahrbaren Formen, Töne, Düfte, alles Schmeck- und Tastbare und alle Denkobjekte der Wandelbarkeit: Eine bestimmte karmische Ernte tritt heran und verschwindet wieder, um einer neuen Platz zu machen.

Die herangetretenen, teils als angenehm, teils als unangenehm, teils als gleichgültig empfundenen Erlebnisse werden verglichen mit dem Schatten des Baumes, welcher durch das flackernde Licht der Öllampe und durch den Baum selbst bedingt ist.

Der Mensch erfährt also nicht die Früchte seines Wirkens, den „Baum“, so wie er ist, sondern eben nur seinen Schatten, der erzeugt wird von dem Brand des Öls, von der Empfindungssucht, den Trieben. Wir erleben nicht die ankommende Ernte, wie sie gewirkt worden ist, sondern erst, nachdem die innewohnenden Triebe ihr verzerrendes Urteil gesprochen haben. Bei starken Trieben in den Sinnesorganen (weit herausragender ölgetränkter Docht) ist Gefühl (Flamme) und Wahrnehmung (Schein) kräftig, entsprechend ist die ankommende Ernte (Schatten). Bei schwachen Trieben in den Sinnesorganen (wenig herausragender, mit wenig Öl getränkter Docht) ist Gefühl (Flamme) und Wahrnehmung (Schein) schwach, entsprechend ist die ankommende Ernte (Schatten). Und ohne gefühlsbedingte Wahrnehmung (ohne Flamme, ohne Schein) ist gar keine herankommende Ernte (Schatten), wie sie gewirkt wurde, möglich. Damit zeigt Nandako die sich im Gefühl äußernde Empfindlichkeit und Treffbarkeit durch die als schmerzliche oder wohltuende Ernte aus früherem Wirken herantretenden Berührungen, die aber doch nur nach der Stärke der jetzigen inneren Triebe empfunden werden können.

In einem anderen Gleichnis (S 14,12) wird des normalen Menschen Empfindungssuchtkörper, werden die Triebe in den Sinnesorganen mit trockenem Grasgrund verglichen, der im Augenblick der Berührung durch den Erfahrungsfunken *(viññāna)* lichterloh aufbrennt. Dieses machtvolle Aufflammen (Gefühl) bedingt die Wahrnehmung des gewöhnlichen Menschen. Er wird von den einen Wahrnehmungen stark erfreut und angezogen, von anderen ebenso stark abgestoßen und verdrossen.

Die zwei zusammenwirkenden Quellen des Gefühls werden von Nandako ausdrücklich unterschieden:

Was da auf Grund der sechs zu sich gezählten Sinnesdränge in den zu sich gezählten Sinnesorganen an Wohl-, Weh- oder Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl aufkommt und was da auf Grund des als sechsfaches Au-

ßen Erfahrenen an Wohl- oder Weh- oder Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl aufkommt...
Auf Grund der sechs zu sich gezählten Sinnesdränge in den zu sich gezählten Sinnesorganen aufkommendes Gefühl bedeutet: Die Triebe, welche den sechs Sinneswerkzeugen so innewohnen wie der Magnetismus dem Magneten oder das Öl dem Docht einer brennenden Öllampe, werden bei der Berührung durch das als Außen Erfahrene berührt und antworten mit Gefühl. *Auf Grund des als sechsfaches Außen Erfahrenen aufkommendes Gefühl* bedeutet: auf Grund früheren Wirkens aufkommendes Gefühl, das durch herantretende Berührungen der Triebe als außen erfahren wird. Der erlebte Schatten, die gefühlsbedingte Wahrnehmung, ist also einmal bedingt durch den vom Öl (den Trieben) kommenden Lichtschein und zum anderen bedingt durch den Baum (die Ernte des Wirkens). Das sind die zwei Quellen des Gefühls.

Beispiele dafür, dass die Ernte üblen Wirkens nicht immer Wehgefühl auslösen muss, sondern dass es auf den Grad der Verletzbarkeit oder Nichtverletzbarkeit des Empfängers der Ernte ankommt, haben wir viele in den Lehrreden.

Mahāmoggallāno z.B. berichtet (M 50), dass er in einem viel früheren Leben an einem früheren Buddha gefrevelt habe, dafür lange Zeit im Jenseits Schmerzen erleiden musste; und es heißt, dass er als Geheilter ermordet wurde. Da er als Geheilter keine Triebe (Öl) mehr hatte, so konnte die Ermordung (Baum), die einem normalen Menschen ganz entsetzlich ist, ihm nichts mehr antun (Schatten). Ja, noch mehr: Der Heilgewordene hat den Körper und die sinnliche Wahrnehmung in keiner Weise mehr nötig, sie sind ihm nur Belästigung.

Aus den Sinnesdrängen des Körpers und dem als Außen Erfahrenen geht also Gefühl und damit Wahrnehmung hervor: *So kommen denn diese zwei Dinge auf zwei verschiedenen*

Wegen im Gefühl zu einem zusammen. (D 15) Ebenso heißt es in A X,58*: Worin kommen alle Dinge zusammen? Im Gefühl.*

Das jeweils erfahrene Außen ist der Bildanteil der Wahrnehmung, und das Gefühl aus den treibenden Trieben ist der Neigungsanteil, der Soganteil, der Anteil von Anziehung und Abstoßung bei der Wahrnehmung. Die beiden Anteile werden oft in unterschiedlicher Stärke wahrgenommen: einmal können räumliche Bilder wahrgenommen werden mit nur schwachem Gefühl besetzt, ein anderes Mal werden hauptsächlich Empfindungen, Bedürfnisse, Süchte, Widerstreben, seelisches Gerissensein wahrgenommen, und Bilder werden nur schwach verzeichnet, aber immer wird bildhaft eine Welt geträumt, und spannungshaft wird ein Ich geträumt mit tausend festgelegten Wünschen, hin und her gerissen, ein Hungerleider, ein Haben- und Seinwollen.

Die Vertreibung der Gier nach Befriedigung *(nandirāga)*

Und nun gibt Nandako nach den beiden Gleichnissen, die die Unbeständigkeit und Wandelbarkeit der sechs zu sich gezählten Sinnesorgane mit den zu sich gezählten Süchten und die Wandelbarkeit des als sechsfaches Außen Erfahrenen deutlich gemacht haben, samt der durch die unbeständige Grundlage bedingten unbeständigen Erfahrung, dem unbeständigen Gefühl und der unbeständigen Wahrnehmung, ein Gleichnis dafür, wie der Heilsgänger auf Grund der gewonnenen Einsichten die Gier nach Befriedigung vertreibt:

Gleichwie, ihr Schwestern, wenn ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle eine Kuh schlachtete und mit scharf geschliffenem Messer die Kuh zerlegte, ohne die inneren Fleischteile zu zerreißen, ohne das äußere Fell zu zerreißen; und was innen an Fasern, innen an Sehnen, innen an Bändern da ist, eben das

mit dem scharf geschliffenen Messer abtrennte, abschnitte, rings herabschnitte; und nachdem er es abgetrennt, abgeschnitten, rings herabgeschnitten, das äußere Fell losgelöst hätte, mit eben diesem Fell die Kuh wieder bedeckte und nun sagte: „Ganz wiederverbunden ist hier die Kuh mit ihrem Fell“, würde der wohl, ihr Schwestern, solches mit Recht sagen? –
Gewiss nicht, o Herr. – Und warum nicht? –

Mag auch, o Herr, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle eine Kuh schlachten und mit scharf geschliffenem Messer die Kuh zerlegen, ohne die inneren Fleischteile zu zerreißen, ohne das äußere Fell zu zerreißen; und was innen an Fasern, innen an Sehnen, innen an Bändern da ist, eben das mit dem scharf geschliffenen Messer abtrennen, abschneiden, rings herabschneiden; und nachdem er es abgetrennt, abgeschnitten, rings herabgeschnitten, das äußere Fell losgelöst hätte, mit eben diesem Fell die Kuh wieder bedecken; und mag er nun gleich sagen: „Ganz wiederverbunden ist hier die Kuh mit ihrem Fell“, so ist die Kuh eben nicht mehr verbunden mit ihrem Fell. –

Ein Gleichnis habe ich da, ihr Schwestern, gegeben, um den Sinn zu erklären. Das aber ist nun der Sinn: Die inneren Fleischteile, das ist, ihr Schwestern, ein Gleichnis für die sechs zu sich gezählten Sinnesorgane mit den zu sich gezählten Süchten. Das äußere Fell, das ist, ihr Schwestern, ein Gleichnis für das als Außen Erfahrene. Innen die Fasern, innen die Sehnen, innen die Bänder: das ist, ihr Schwestern, ein Gleichnis für die Gier nach Befriedigung. Das scharf geschliffene Messer, das ist, ihr Schwestern, ein Gleichnis für die heilende Wahrheit, die, was innen an Befleckungen, innen an Verstrickungen, innen an Banden ist, abtrennt, abschneidet, rings herabschneidet.

Dem Heilsgänger sind die Bande des Wahns abgeschnitten. 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 gegenüberstehe. Er sieht, 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, wie die 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. Aber die Triebe in den Sinnesorganen sind noch nicht aufgehoben, die Sinneserfahrungen lösen fast noch die gleichen Wohl- und Wehgefühle aus wie zuvor und drängen zur Befriedigung. Er ist noch nicht entronnen, hat erst in seinem Geist die Einsicht gewonnen, aber er arbeitet jetzt unirritierbar auf die Auflösung aller Verstrickungen des Herzens hin. 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 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: „Diese Gier 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. Die von ihm ausgebildete Weisheit und

Wahrheitsgegenwart *(sati)* vertreibt diese an den Samsāra fesselnde, gefühlte und in den Gedanken aufsteigende Gier immer wieder. Diesen Kampf der Vertreibung – einen Teil des sechsten Gliedes des achtgliedrigen Heilsweges – beschreibt der Erwachte mit den Worten:

Da gönnt der Mönch einem aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht keinen Raum, löst ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keime, gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Antipathie, des Hasses keinen Raum, löst ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keime; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Rücksichtslosigkeit keinen Raum, löst ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keime; gönnt diesen und jenen schlechten, verderblichen Gedanken, die aufsteigen, keinen Raum, löst sie auf, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. Das nennt man den Kampf der Vertreibung. (D 33 IV)

Der Heilsgänger, der die Gier nach Befriedigung immer wieder vertreibt, den Gedanken an die Befriedigung der Sinnensucht und der Antipathie, des Hasses mit dem Messer der Weisheit „ringsherum abschneidet“, d.h. sich ihre schädlichen Folgen vor Augen führt, kann sich nicht mehr befriedigen wollen, wie es in M 105 heißt:

Dass nun ein Mönch, wenn er die sechs Sinnensüchte nach Berührung zurückhält, die Gewohnheit des Ergreifens als des Leidens Wurzel gesehen hat, sich mit Ergreifen des Körpers bedienen könnte oder das Herz erregen lassen könnte, das ist unmöglich.

Gleichwie wenn da ein Trinkbecher wäre mit schönem, duftendem, wohlschmeckendem Inhalt, aber mit Gift versetzt, und es käme ein Mann herbei, der leben, nicht sterben will, der Wohlsein wünscht und Wehe verabscheut; was meinst du, Sunakkhatto, würde da wohl der Mann den Trinkbecher leeren, von dem er wüsste: „Habe ich das getrunken, so muss ich sterben oder tödlichen Schmerz erleiden“? – Gewiss nicht, o

Herr. – Ebenso nun, Sunakkhatto, ist es unmöglich, dass ein Mönch, wenn er die sechs Sinnensüchte nach Berührung zurückhält, die Gewohnheit des Ergreifens als des Leidens Wurzel gesehen hat, sich mit Ergreifen des Körpers bedienen könnte oder das Herz erregen lassen könnte.

Der Gifttrank sieht köstlich aus und riecht köstlich, ist einladend, verführerisch – die Triebe lassen dem Übenden noch immer angenehme und ihn verlockende Objekte erscheinen –, aber der Heilsgänger weiß: Sie bringen Leiden, sind „giftig". Das ist die höhere Weisheitsinstanz, die demjenigen, der in die Heilsanziehung eingetreten ist, endgültig eingepflanzt ist. Er wird von Fall zu Fall doch noch manchmal trinken und das Leiden des Gifts am eigenen Leib spüren. Es gibt wenige Geheilte, die nicht vor der Heilung vielmals gestrauchelt und gefallen sind, aber sie stehen immer wieder auf, überwinden die Gier nach Befriedigung. Auf längere Zeit gesehen wird gemerkt, dass das Ergreifen durch die Sinnesdränge nachgelassen hat.

Von dem Geheilten, der von allen Trieben frei ist, sagt der Erwachte im Gleichnis (M 105), dass ihm die sinnliche Welt nicht mehr als eine zwar vergiftete, aber dennoch köstlich lockende Speise erscheint, sondern wie eine giftige Schlange, die nicht nur wegen des Giftes, sondern auch wegen ihres Aussehens keinen Gedanken an Befriedigung – aber auch keinerlei Schrecken oder Abwehrempfindungen aufkommen lässt, wie sie für den Nichtgeheilten mit „Schlange" und „Gift" verbunden sind: 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 gemacht, dem Wechsel und Wandel unterworfen – als Giftschlange, die aber seinem absoluten Frieden nichts mehr anhaben kann.

Sieben Erwachungsglieder sind es, ihr Schwestern, durch deren Pflege und Ausbildung ein Mönch die Wollensflüsse/Einflüsse aufheben und die triebfreie Gemüterlösung, Weisheiterlösung noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen kann. Und welche sieben?

Da entfaltet, ihr Schwestern, ein Mönch das Erwachungsglied Wahrheitsgegenwart, das auf Abgeschiedenheit gestützte, in der Gierfreiheit wurzelnde, in der Ausrodung wurzelnde, das einmündet in völlig ausgereiftes Loslassen. Da entfaltet, ihr Schwestern, ein Mönch die Erwachungsglieder Ergründung der Wahrheit – Kampfeskraft – geistige Beglückung bis Entzückung – Stillwerden der Sinnesdränge des Körpers – Herzenseinigung – Gleichmut, die auf Abgeschiedenheit gestützte, in der Gierfreiheit wurzelnde, in der Ausrodung wurzelnde, die einmünden in völlig ausgereiftes Loslassen.

Das sind, ihr Schwestern, die sieben Erwachungsglieder, durch deren Pflege und Ausbildung ein Mönch die Wollensflüsse/Einflüsse aufheben und die triebfreie Gemüterlösung, Weisheiterlösung noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen kann.

Bei den bisherigen Übungen ging es um den Abbau alles Leidhaften. Bei der Entfaltung der sieben Erwachungsglieder geht es um die Verwirklichung des Leidlosen, um den Durchstoß zu immer größerer Klarheit bis zur vollkommenen Erwachung. Der Abbau des Unheilen muss der Verwirklichung des Heilen vorausgegangen sein.

1. Erwachungsglied: Wahrheitsgegenwart

In M 118 zeigt der Erwachte, dass die sieben Erwachungsglieder sich aus der konzentrierten Übung der vier Satipatthāna-Übungen ergeben. Der so weit Fortgeschrittene ist fähig zum unabgelenkten, kontinuierlichen, lückenlosen, unmittelbaren Beobachten des Entstehens und Vergehens der sechs auf Berührung von außen gespannten Sinnensüchte. Er unterscheidet bei all seinem Beobachten, ob das Beobachtete dem Unbeständigen, Leidigen angehört – und dann erfolgt eine klare, ruhige Abwendung –, oder ob es dem Weg zur Erwachung, zum Nirvāna, angehört – und dann tritt keine Abwendung ein. Nur ein mit diesem Maßstab durchgeführtes, von diesem Maßstab geleitetes Beobachten und Üben führt auf die Erwachung hin. Nur solche Beobachtung/Wahrheitsgegenwart ist das erste Erwachungsglied, und nur aus der so beschaffenen Beobachtung/Wahrheitsgegenwart können die sechs anderen Erwachungsglieder hervorgehen.

2. Erwachungsglied: Ergründung der Wahrheit

Ergründung der Wahrheit bedeutet, dass der Kenner der letzten Aussage des Erwachten, der Kenner der Nicht-Ichheit alles Erscheinens, immer mehr die existentiellen Zusammenhänge erfährt, um so mehr die Wirklichkeit erkennt und von daher nun im Ganzen die Aussage des Erwachten in den Lehrreden besser versteht. Er erkennt in der Existenz die Gültigkeit der Lehrreden, und in den Lehrreden erkennt er die Existenz wieder. So erwächst in ihm eine Sicherheit, dass er auf dem Felsgrund der Wirklichkeit steht, und diese Sicherheit erfüllt ihn immer mehr.

3. Erwachungsglied: Kampfeskraft, Energie

Aus dieser so erwachsenen Sicherheit geht das dritte Erwachungsglied hervor, das wir mit „Kampfeskraft“ oder „Ener-

gie“ übersetzen können. – Es ist eben so, dass die Wesen in dem gleichen Maß Tatkraft und Energie für ein Unternehmen entwickeln, wie sie über den lohnenden, nützlichen, guten Charakter der Sache volle Sicherheit und Zuversicht haben. Alle Willenlosigkeit kommt aus Unentschiedenheit; alle Unentschiedenheit kommt aus Unklarheit. Je klarer aber einer sieht, dass er sich auf den besten Wegen zu den besten Zielen befindet, um so mehr wachsen ihm Flügel, wächst Kampfeskraft, Tatkraft, um so machtvoller und unwiderstehlicher schreitet er vorwärts.

4. Erwachungsglied: Geistige Beglückung bis Entzückung

Solange der Mensch in Herz und Gemüt öde und kalt und grau ist, so lange braucht er das Außen. Aber wenn man innen beglückt und hell ist, dann braucht man von außen nichts. Wer bei sich feststellt, dass er aus der Lehrnachfolge Tugendwohl und Wahrheitwonne erfährt, die ganz unabhängig von der Welt, von allem Außen sind, dessen Freude kann durch diese Feststellung zusätzlich noch größer werden, kann innere Beglückung hervorrufen. Wenn diese sehr stark geworden ist, dann richtet sich der Geist so ausschließlich nach innen auf diese Beglückung, dass er darüber „verzückt“ wird und darüber die sinnliche Wahrnehmung „vergisst“. – Aber oberhalb der geistigen Beglückung und Entzückung steht er mit beobachtendem Geist, sieht diesen Vorgang, nimmt ihn zur Kenntnis, merkt, dass er entstanden ist aus den Bedingungen, die er erfahren hat. Das geistige Entzücken hört, wenn es stark genug ist, dadurch nicht auf, aber die Bindung daran löst sich auf.

5. Erwachungsglied: Stillwerden der Sinnesdränge

Es stellt den Übergang von geistigem Entzücken zur vollen Herzenseinigung dar. Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist immer auf das unter den jeweiligen Bedingungen erreichbare größte Wohl aus, das unter den jetzigen Umständen

durch die Verzückung des Geistes entsteht. Dieses Wohl ist ein so überwältigendes, dass die programmierte Wohlerfahrungssuche sich nun ganz dorthin wendet, so dass der Übende nichts anderes als geistiges Entzücken erlebt. Dieser Zustand wird dadurch zum Erwachungsglied, dass der Erfahrer sich jetzt nicht daran bindet, dieses Stillwerden der sinnlichen Triebe zu genießen, sondern dass er nun eingedenk der Bedingtheit auch dieses Geschehens ihm still zuschaut.

6. Erwachungsglied: Herzenseinigung

Der Begriff *samādhi* bedeutet so viel wie „innen stille stehn". Das Wohl des Nach-innen-Lebens, des seligen Herzensfriedens kann so stark werden, dass die sinnliche Wahrnehmung ganz fortfällt *(kāmasaññā nirujjhati – D 9),* der Mensch ist dann „sinnenlos und entrückt", gewinnt den Zustand der Entrückungen *(jhāna)*.

Sobald dem Mönch, dem Heilsgänger, in der Herzenseinigung das beseligende Erlebnis der weltlosen Entrückungen möglich ist, tritt er in den letzten, den fruchtbarsten Abschnitt seiner gesamten Heilsentwicklung ein. Durch die Erfahrung weltloser Entrückung ist die negative Bewertung der gesamten Sinnendinge eine radikale, von einer unvergleichlichen Überzeugungsmacht gegenüber dem, was die Erfahrer früher unternahmen. Denn der Erfahrer von weltlosen Entrückungen hat nun einen vollständig anderen Maßstab, mit dem er die vielfältige, gespaltene sinnliche Wahrnehmung, die er bisher für die normale hielt, in ihrer Wirrnis, Schmerzhaftigkeit, Abhängigkeit und Gefährdung erkennt und versteht. Unmittelbar nach dem Erlebnis der weltlosen Entrückung empfindet er den ununterbrochenen Andrang der wieder eintretenden tausendfältigen Sinneseindrücke und des dadurch bedingten Prasselhagels der Gefühle als leibhaftigen Schmerz (S 48,40).

Diese Erfahrung und die Durchdringung und Durchtränkung des nach dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen wieder bewusst werdenden Leibes mit dem seligen Gefühl der

Entrückung ist für den Heilsgänger zugleich die letzte Austreibung und das letzte Ausglühen der Sinnensucht in den Sinnesorganen, die endgültige Befreiung von irgendwelchem sinnlichen Verlangen.

Die überwältigende Erfahrung, die das Erlebnis der weltlosen Entrückungen für den zum Heil Strebenden mit sich bringt, zeigt sich auch in D 9. Dort beschreibt der Erwachte zunächst wieder den Übungsweg zur „Vollendung“ bis zur Erreichung der weltlosen Entrückungen. Von dem Mönch, der die Entrückung gewonnen hat, sagt der Erwachte dort:

Dem geht nun, was er früher an sinnlicher Wahrnehmung hatte, unter; in Abgeschiedenheit geborene Beglückung und selige Wahrheitswahrnehmung geht auf. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Wenn dieser aufkommende Friede für das endgültige Heil gehalten und festgehalten wird, dann ist er noch nicht das Erwachungsglied, zielt nicht auf die Erwachung hin; wenn er aber im Wissen hingenommen wird, dass auch er bedingt ist und dass das endgültige Heil jenseits aller Bedingtheiten wohnt, dann ist dieser Friede ein Erwachungsglied.

Siebentes Erwachungsglied: Gleichmut

Wer seinen Gleichmut über alle Weltlichkeit und Weltlosigkeit ausgebreitet hat, wer bei Erscheinen und Nichterscheinen von Formen, bei Erscheinen und Nichterscheinen von Gefühlen und Wahrnehmungen und Gedanken in seinem Gleichmut unbewegt bleibt, der ist nicht mehr treffbar, der ist nicht mehr verstörbar, der ist nicht mehr verwundbar.

Er hat die Traumleiden als Leiden am Schein, die Traumfreuden als Freuden am Schein und die Unwissenheit über den Scheincharakter als das Grundleiden und die Grundfessel erkannt, erfahren und durchschaut. Und nun, im Erwachen aus diesem Wahntraum, erkennt er: Diese Schein-Existenz mit

ihren Schein-Begebnissen war nichts als Leiden, bedingt durch endloses Entstehen und Vergehen und Sich-Wandeln von selbstgewirkten Erscheinungen, bedingt durch Ergreifen, bedingt durch Wahn.

„Das ist das Leiden", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

„Das ist die Leidensursache", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

„Das ist die Leidensbeendigung", erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

„Das ist die zur Leidensbeendigung führende Vorgehensweise",erkennt er der Wirklichkeit gemäß. (M 39, D 22 u.a.)

Die Wirkung der Belehrung auf die Nonnen

Nachdem nun der ehrwürdige Nandako jene Nonnen belehrt hatte, entließ er sie mit den Worten: Geht nun, ihr Schwestern, es ist an der Zeit. –

Da waren denn jene Nonnen durch des ehrwürdigen Nandako Rede erhoben und beglückt. 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 zur Seite hin. Zu jenen Nonnen, die da zur Seite standen, sprach der Erhabene: Geht nun, ihr Nonnen, es ist an der Zeit. [239]

Und jene Nonnen boten dem Erhabenen ehrerbietigen Gruß dar, schritten rechts herum und entfernten sich.

---

[239] Wir sehen die Vorsicht bei dem Mönch Nandako und 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. Wenn diese Anziehung auch für den Erwachten und Nandako nicht mehr besteht, so halten sie sich aus Rücksicht auf die Mitmönche streng an diese Regel.

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

Gleichwie etwa, ihr Mönche, am 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 ist ihr Gemüt nicht ganz und gar mit der Belehrung erfüllt. – Und der Erhabene wandte sich an den ehrwürdigen Nandako: Darum magst du, Nandako, auch morgen dieselbe Belehrung den Nonnen geben. –

Wohl, o Herr! –, sagte da der ehrwürdige Nandako, dem Erhabenen gehorchend. Und der ehrwürdige Nandako rüstete sich am nächsten Tage beizeiten, nahm Obergewand und Schale und ging nach Sāvatthi um Almosenspeise. Als er dort, von Haus zu Haus tretend, Almosen erhalten, 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 Sitz 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 zur Seite hin. Und der ehrwürdige Nandako gab jenen Nonnen, die zur Seite saßen, Wort für Wort dieselbe Belehrung wie am Tage vorher. Nachdem nun der ehrwürdige Nandako jene Nonnen belehrt hatte, entließ er sie mit den Worten: Geht nun, ihr Schwestern, es ist an der Zeit. –

Da waren denn jene Nonnen durch des ehrwürdigen Nandako Rede erhoben und beglückt; 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 zur Seite hin. Zu jenen Nonnen, die zur Seite 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 denn der Erhabene, bald nachdem jene Nonnen fortgegangen, an die Mönche:

Gleichwie etwa, ihr Mönche, am Feiertag, in der vollen Mondnacht, die Menschen nicht mehr in Zweifel und Bedenken geraten: „Nimmt der Mond noch zu oder ist er schon voll geworden?", sondern es ist eben der Mond schon voll geworden: Ebenso nun auch, ihr Mönche, sind jene Nonnen durch Nandakos Darlegung der Lehre erhoben und beglückt worden und ihr Gemüt ist ganz und gar mit der Belehrung erfüllt. Die geringste unter jenen fünfhundert Nonnen hat den Stromeintritt gewonnen, dem Abweg entronnen, eilt sie zielbewußt der vollen Erwachung entgegen. –

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

Diese große Wirkung durch die Belehrung kann nur ein Geheilter bei seinen Hörern erzeugen. Manche weit fortgeschrittenen Nonnen mögen durch seine Belehrung von allen Trieben frei geworden sein, manche mögen sinnliche Triebe ganz oder teilweise aufgehoben haben, und die am wenigsten Fortgeschrittene unter den Nonnen hat den rechten Anblick unver-

lierbar gewonnen. Diese letztere Wirkung der Belehrung durch einen Erwachten ist in den Lehrreden oft beschrieben (M 56, M 74 u.a.):

Wie ein reines Kleid, von Flecken gesäubert, vollkommen die Färbung annehmen mag, ebenso ging da X...., während er noch dasaß, das reizfreie, ungetrübte Auge der Wahrheit auf:
„Was irgend auch entstanden ist,
muss alles wieder untergehn.“
Und X..., der die Wahrheit gesehen, die Wahrheit gefasst, die Wahrheit erkannt, die Wahrheit ergründet hatte, der Daseinsunsicherheit entronnen, ohne Zweifel, in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters ...

Mit diesen Worten ist ausgedrückt, dass die Geheilten durch ihre die besten Herzenskräfte weckenden Darlegungen für kurze Zeit die Zuhörer von den Banden und der Hemmung durch Wahn und von Herzenstrübungen befreien können, so dass sie, rein wie ein fleckenloses Kleid, vorübergehend im Anblick des Entstehens und Vergehens der Erscheinungen das Ich-Empfinden aufgeben können.

Wenn durch die vorübergehende Abwesenheit aller Bedürftigkeit das von aller Befriedigung völlig befreite, ichlose geistige Wohl durch den Anblick des Ungewordenen erlebt wird, dann wird dieses in den Geist so eingeprägt, dass ein unauflösbarer Zug entsteht, dieses Wohl für immer zu gewinnen. Daraus entsteht die endgültige Anziehung zum Heilsstand und die endgültige Abwendung von allen Trieben, von Anziehung und Abstoßung.

Ist der Nachfolger eingetreten *(patto)* in diesen anziehenden Strom *(sota),* so hat er die *sotāpatti* erreicht, ist ein *sotāpanno,* ein in die Heilsanziehung Gelangter, ein Stromeingetretener, d.h. dass je nach seinem Einsatz nach spätestens sieben Leben der Stand des Heils, das Nirvāna, endgültig erlangt ist. Der Weg und der Zustand werden bis dahin nur immer leichter, immer heller, immer wohler, denn zu dieser Wohlerfahrung, zu welcher der Nachfolger letztlich nur durch die

Führung der Weisheit gelangt ist, lädt nach diesem Erlebnis nun auch immer die programmierte Wohlerfahrungssuche *(viññāna-sota)* ein, die vorher hauptsächlich zu sinnlichen Erlebnissen hinlockte, die bei früherer Erfahrung ein Wohl der Befriedigung auslösten. Während ein Nachfolger, der noch keine zeitlichen Erlösungen oder gar den Anblick des Todlosen, des Nirvāna, erfahren hat, den Verlockungen der programmierten Wohlerfahrungssuche kämpfend widerstehen und dem Rat der Weisheit folgen muss, so wird derjenige, der das Ungewordene, Todlose erfahren hat, nun nicht nur der Weisheit im Widerspruch zu der kurzsichtigen Verlockung der programmierten Wohlerfahrungssuche dahin folgen, sondern er wird vor allem von der Wohlerfahrung im Anblick der Unverletzbarkeit des Todlosen gezogen. Die Bande des Wahns, durch die er wähnte, ein souveränes Ich in einer unabhängig von ihm bestehenden Welt zu sein, sind ihm abgenommen, und damit hat er drei Verstrickungen aufgehoben: den Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste.

DIE DREI DASEINSMERKMALE: UNBESTÄNDIG , LEIDVOLL , NICHT-ICH
147. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ „Rāhulo“

Die Lehrrede beginnt damit, dass der Erwachte auf Grund seiner Fähigkeit, das Herz anderer zu durchschauen, bemerkt, dass der Mönch Rāhulo, sein leiblicher Sohn, Einsichten, Eigenschaften entwickelt hat, die ihn fähig machen, die Triebversiegung zu erreichen, und er beschließt, diese durch eine intensive ablösende Betrachtung in der Abgeschiedenheit eines Waldes noch zu intensivieren.

Die Betrachtung, die er ihm zum Meditieren gibt, ist eine umfassende Daseinsanalyse. Was nur erfahrbar, erlebbar ist, wird hier genannt und auf seine Eigenschaften hin untersucht. Und sie hat zur Folge, wie der Schluss der Lehrrede zeigt, dass der Mönch Rāhulo von allen Trieben frei wird und dass zuhörende Geistwesen in die Heilsanziehung geraten, den Stromeintritt gewinnen. Aus diesem Grund ist diese Lehrrede auch für uns von großer Wichtigkeit, denn der Kenner der Lehre wünscht sich, dass er in die Heilsanziehung gerät, dass ihm der durchschauende Anblick gelingt und dass er ihm in diesem und auch in den noch folgenden Leben erhalten bleibt.

Wir bringen diese Lehrrede hier zunächst im Ganzen ohne Kommentar und erläutern anschließend die einzelnen Betrachtungen.

So hab ich’s vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatthi, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos.

Da kam dem Erhabenen in einsamer Abgeschiedenheit der Gedanke in den Sinn: „Reif geworden sind bei Rāhulo Einsichten / Eigenschaften, die freimachen. Wie wenn ich nun Rāhulo noch weiter zur Versiegung aller Wollensflüsse / Einflüsse führen würde?“

Als es Morgen war, kleidete sich der Erhabene an, nahm die äußere Robe und die Almosenschale und ging nach Sāvatthi um Almosenspeise. Er erhielt, von Haus zu Haus tretend, das Almosen, kehrte zurück, nahm das Mahl ein und wandte sich dann an den ehrwürdigen Rāhulo:

Nimm, Rāhulo, die Sitzmatte. Wir wollen nach dem Dunklen Wald gehen, dort bis gegen Abend verweilen.–

Ja, o Herr! –, sagte da der ehrwürdige Rāhulo, er nahm die Sitzmatte und folgte dem Erhabenen Schritt um Schritt nach.

Um diese Zeit aber begleitete den Erhabenen eine vieltausendfache Schar von himmlischen Wesen: „Heute wird der Erhabene den ehrwürdigen Rāhulo noch weiter zur Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse führen."

Und der Erhabene zog sich ins Innere des Dunklen Waldes zurück und setzte sich am Fuß eines Baumes an geeignetem Ort nieder. Und auch der ehrwürdige Rāhulo setzte sich, nachdem er dem Erhabenen seine Verehrung bezeugt hatte, neben dem Erwachten nieder. An den ehrwürdigen Rāhulo, der da zur Seite saß, wandte sich nun der Erhabene:

Was meinst du, Rāhulo, ist das ***Sinnesorgan Auge mit dem innewohnenden Luger*** [240] *beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr! – Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man et-*

---

[240] Beides zusammen, das Körper-Werkzeug mit dem innewohnenden Drang zu sehen, wird in Pāli in diesem Zusammenhang mit „cakkhu" bezeichnet. Der Körper-Teil allein mit „akkhi". Ebenso wird ein Unterschied gemacht zwischen den weiteren Körperwerkzeugen, wenn der Drang mitgemeint ist oder nur das Werkzeug gemeint ist.

wa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht o Herr. –

Was meinst du, Rāhulo, sind die ***Formen*** *beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –*
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Was meinst du, Rāhulo, ist die ***Luger-Erfahrung*** [241] *beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –*
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Was meinst du, Rāhulo, ist die ***Luger-Berührung*** *beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –*
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Was meinst du, Rāhulo, was da durch Lugerberührung bedingt
an ***Gefühl*** *aufsteigt,*
an ***Wahrnehmung*** *aufsteigt,*

---

[241] Teil-Erfahrung, nämlich nur Luger-Erfahrung (cakkhu-viññāna-bhāga) ebenso im Folgenden Lauscher...-Erfahrung (M 28).

*an **Aktivität** aufsteigt,*
*an **programmierter Wohlerfahrungssuche** (viññāna) aufsteigt,*
ist das beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Was meinst du, Rāhulo,
*ist **das Sinnesorgan Ohr mit dem innewohnenden Lauscher,***
*ist **das Sinnesorgan Nase mit dem innewohnenden Riecher,***
*ist **das Sinnesorgan Zunge mit dem innewohnenden Schmecker,***
*ist **der*** (gesamte) ***Körper mit dem innewohnenden Taster,***
*ist **das Gehirn mit dem innewohnenden Denker***
unbeständig oder beständig? – Unbeständig, o Herr!
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst?“ – Gewiss nicht, o Herr! –

*Sind **die Töne, die Düfte, die Säfte, das Tastbare, die Gedanken** beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –*
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –

Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Was meinst du, Rāhulo,
ist ***die Lauscher-Erfahrung,***
Riecher-Erfahrung,
Schmecker-Erfahrung,
Taster-Erfahrung,
Denker-Erfahrung
beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –
Was meinst du, Rāhulo,
ist ***die Lauscher-Berührung,***
Riecher-Berührung,
Schmecker-Berührung,
Taster-Berührung,
Denker-Berührung
beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! –
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Was da durch Lauscher-Berührung, durch Riecher-Berührung, durch Schmecker-Berührung, durch Taster-Berührung, durch Denker-Berührung bedingt
an ***Gefühl*** *hervorgeht,*
an ***Wahrnehmung*** *hervorgeht,*
an ***Aktivität*** *hervorgeht,*

*an **programmierter Wohlerfahrungssuche** hervorgeht,*
ist das beständig oder unbeständig? –
Unbeständig, o Herr! –
Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? –
Weh, o Herr! –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr! –

Bei solcher Betrachtung, Rāhulo, wird der erfahrene Heilsgänger
***des Sinnesorgans Auge mit dem innewohnenden Luger überdrüssig** (kann nichts mehr daran finden),*
*wird **der Formen überdrüssig,***
der Luger-Erfahrung überdrüssig,
der Luger-Berührung überdrüssig
(kann nichts mehr daran finden).

Und was auch da durch Luger-Berührung bedingt
*an **Gefühl** aufsteigt,*
*an **Wahrnehmung** aufsteigt,*
*an **Aktivität** aufsteigt,*
*an **programmierter Wohlerfahrungssuche** aufsteigt,*
*eben dessen wird er **überdrüssig** (kann nichts daran finden).*

Er wird
des Sinnesorgans Ohr mit dem innewohnenden Lauscher,
des Sinnesorgans Nase mit dem innewohnenden Riecher,
des Sinnesorgans Zunge mit dem innewohnenden Schmecker

des (gesamten) Körpers mit dem innewohnenden Taster,
des Körperwerkzeugs Gehirn mit dem innewohnenden Denker
überdrüssig *(kann nichts daran finden),*

der Töne,
der Düfte,
der Säfte,
der Tastungen,
der Gedanken
überdrüssig *(kann nichts daran finden),*

der Lauscher-Erfahrung,
der Riecher-Erfahrung,
der Schmecker-Erfahrung,
der Taster-Erfahrung,
der Denker-Erfahrung
überdrüssig *(kann nichts daran finden),*

der Lauscher-Berührung,
der Riecher-Berührung,
der Schmecker-Berührung,
der Taster-Berührung,
der Denker-Berührung
überdrüssig *(kann nichts daran finden).*

Und was da durch Lauscher-Berührung,
durch Riecher-Berührung,
durch Schmecker-Berührung,
durch Taster-Berührung,
durch Denker-Berührung bedingt
an ***Gefühl*** *aufsteigt,*
an ***Wahrnehmung*** *aufsteigt,*

*an **Aktivität** aufsteigt,*
*an **programmierter Wohlerfahrungssuche** aufsteigt,*
***eben dessen wird er überdrüssig** (kann nichts daran finden).*

Dessen überdrüssig geworden (weil er nichts daran finden kann), vergeht das Begehren. Von Begehren frei, ist er erlöst. Wenn er erlöst ist, steigt das Wissen auf, dass er erlöst ist: „Versiegt ist das Immer-wieder-Geborenwerden, vollendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier", weiß er.

So sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich der ehrwürdige Rāhulo über das Wort des Erhabenen.

Während da nun diese Darlegung stattgefunden hatte, war das Herz des ehrwürdigen Rāhulo durch Nichtergreifen von allen Wollensflüssen / allen Einflüssen frei geworden.

Jener vieltausendfachen Schar von Himmelswesen aber war das begehrensfreie, ungetrübte Auge der Wahrheit aufgegangen:
„Was irgend auch entstanden ist,
muss alles wieder untergehn."

Die Unbeständigkeit der sechs zu sich gezählten Körperwerkzeuge

Wenn wir uns nur sagen: „Das Auge, das Ohr, die Nase… mit dem jeweiligen Sinnesdrang sind unbeständig, wandelbar", dann gleitet der Geist an dieser Aufzählung nur flüchtig vorüber und nimmt sich gar nicht die Ruhe und die Zeit, bei sich selber gründlich nachzusehen, inwiefern jedes einzelne der Sinnesorgane mit den jeweiligen Trieben unbeständig ist und darum wehe und darum nicht ich. An jedem einzelnen Sinnes-

organ hängt ja der Mensch und an jeder einzelnen erlebten äußeren Erscheinung. In jedem Augenblick bejaht oder verneint er sinnlich Wahrgenommenes. Um von diesem Ergreifen lassen zu können, muss er jeden einzelnen der Faktoren gründlich und gesondert betrachten, und er muss gesondert dessen Unzulänglichkeit, weil Unbeständigkeit und Leidigkeit, sehen und muss diese Betrachtung immer wieder pflegen, sonst kann er trotz Wahrheitserkenntnis nicht *in die Wahrheit einmünden (M 95)*. Das heißt: Tut er dies nicht, dann hat er nur zur Kenntnis genommen, dass in den Lehrreden Derartiges über die Körperwerkzeuge (mit den jeweils innewohnenden Sinnesdrängen) ausgesagt wird. Dieses Wissen aber hat nur geringen Einfluss auf sein Denken und Bewerten und reicht darum nicht aus, sein Reden und Handeln und seine Lebensführung zu wandeln. Es hat keine Evidenz, keine Leuchtkraft; denn er hat die Aussagen des Erwachten nicht mit der Existenz verglichen, nicht in der Wirklichkeit beobachtet, nicht *den Schluss auf sich selbst ziehend* aufgenommen. Wenn wir uns aber dem Prozess des geduldigen, aufmerksamen, stillen Aufnehmens überlassen, bekommen wir ein ganz unmittelbares Verhältnis zu den Wiederholungen, dann gewinnen wir sie lieb, dann werden sie uns zu einem Schatz, auf den wir nicht verzichten möchten.

Die Inder und so auch Rāhulo behielten die Darlegungen Wort für Wort, wie es so selbstverständlich in M 95 heißt: *Hat er die Lehre gehört, behält er die Sätze.* Mit großer Aufmerksamkeit und Aufnahmebereitschaft, ja, mit Hingabe hörten sie die Aussagen ihrer geistigen Lehrer. Ein einziger Satz bedeutete ihnen oft so viel, dass sie sich lange Zeit und immer wieder mit ihm beschäftigten, ihn durchdrangen, gründlich durchdachten und für sich aufbereiteten.

In dem vorangegangenen Text übersetzen wir das Pāliwort *anicca* mit „unbeständig“. Die gebräuchliche Übersetzung mit „vergänglich“ entspricht nicht ganz dem tieferen Sinn des Pāliwortes *anicca,* das die Negation von „immerwährend“ bzw. „beständig“ ist; daher „unbeständig“. Mit dem Begriff

„vergänglich“ ist mehr die Vorstellung eines irgendwann später stattfindenden Zusammenbruchs oder Unterganges verbunden, während unter „unbeständig“ weit mehr verstanden wird, dass der Körper nicht zwei Augenblicke lang derselbe ist, sondern sich in dauernder Veränderung befindet, und so entspricht es der Wirklichkeit. In jedem Augenblick ist das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger etwas anders. Das Auge eines Einjährigen ist nicht dasselbe wie das Auge des Neugeborenen. Ununterbrochen wandelt sich das Auge. Ebenso verändern sich die anderen Körperwerkzeuge ununterbrochen. Immer wieder fließen Säfte hinein, werden Zellen abgebaut und erneuert. Altes wird abgetragen, Neues wird gebildet. Das Auge ist nicht, sondern es fließt. Und nur deshalb, weil die Wandlungen meist so unscheinbar und so allmählich vor sich gehen und weil unser Blick so unscharf, ungenau und von anderen Dingen gefesselt ist, merken wir die Unbeständigkeit nicht. In Wirklichkeit ist dieser Leib nicht, sondern wandelt sich ununterbrochen. Darum kann nicht von einem beharrenden Sein gesprochen werden, sondern immer nur von einem dauernden Werden oder von einem dauernden Vergehen, und das heißt, von dauernder Wandlung, von dauernder Veränderung. Das Aufspringen einer Blütenknospe ist zugleich der erste Schritt zum Verwelken der Blüte. Der Augenblick der Geburt eines Menschen ist zugleich der erste Schritt zu seinem Tod.

Man weiß, wie der Körper in dem jetzigen Alter aussieht. Man denke sich die Jahre zurück von der Geburt an als Einjähriger, Fünfjähriger, Fünfzehnjähriger, Zwanzigjähriger und gehe weiter bis zu 50, 60, 70, 80 Jahren. Wer einen wahrheitsgemäßen Blick auf den Körper will, erlaubt sich nicht mehr einen Blick nur auf den gegenwärtigen Körper, ohne nicht hinzuzufügen, wie er war und wie er werden wird. Das ist Wahrheitswahrnehmung, Bewusstsein von wirklichen Seinsverhalten. Wenn wir den Körper nur in dem jugendlichen Zustand betrachten und die Vorstellung zulassen: „So ist der Körper“, dann sind wir erschreckt oder entsetzt, wenn der Leib

hinfällig und elend wird – in demselben Maß, wie man in der Jugend übermütig ist, wenn der Leib frisch ist. Man muss sich vor Augen führen, dass die altersmäßigen Veränderungen zum Körper gehören und dass der Körper ein unbeständiges, ständig sich wandelndes Ding ist.

So markant die Entwicklung vom Säugling zum Greis ist bis zum Augenblick des Todes – so dürfen wir auch nicht die dauernde Wandlung des Körpers übersehen: Die Nahrung, die jetzt auf dem Feld wächst, ist morgen Leib, und vom Leib geht täglich etwas ab, wird weggebracht. Davon sagen wir dann nicht mehr: „Das bin ich." Wir wenden uns angeekelt ab. Aber solange der Kot im Körper ist, sagen wir: „Das bin ich." Zum Getreide und Brot sagen wir: „Das ist Getreide oder Brot." Aber morgen zeigen wir auf uns und sagen: „Das bin ich." Das Brot ist darin. Der Leib ist nichts anderes als Brot und Wasser, zusammengegessen und immer wieder ausgeschieden.

Dieser nüchterne Anblick macht nicht beklommen, er macht froh, macht jetzt schon unverletzbar. So setzt man nicht mehr auf den Körper, rechnet nicht mit ihm als Wohlbringer, sieht ihn als von sich getrennter, automatischer Funktionsablauf, verlässt sich nicht auf ihn als Grundlage, sieht ihn nicht als lebendig an. Die Beziehung zu ihm als Leidensbringer ist aufgehoben. Damit ist nicht gesagt, dass man den Körper verachten und links liegen lassen 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 irgendwann vorüber ist.

Der Erwachte nennt fünf Unabänderlichkeiten, die öfter zu betrachten sind (A V,57):

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, mich trennen.
Eigentum und Erbe meines Wirkens bin ich, meinem Wirken entsprossen, mit ihm verknüpft. Mein Wirken ist meine Grundlage, und ich werde das gute und üble Wirken, das ich jetzt wirke, zum Erben haben.

Wenn wir uns fragen, ob diese fünf Feststellungen realistisch sind, d.h. ob der Mensch wirklich diesen fünf Unabänderlichkeiten ausgesetzt ist, dann müssen wir auf den ersten Blick zugeben, dass der Körper ganz sicher Altern, Krankheit, Sterben unterworfen ist, dass er dem nicht entgehen kann, dass er „nicht ewig" lebt, ja, dass er sogar in jedem Augenblick sterben kann.

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

Was unbeständig ist, das ist Weh, Leiden

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

wenn Krankheiten oder Verletzungen oder das Alter das Funktionieren der Organe behindern oder ganz unmöglich machen.

Das Pāliwort für Alter *(jarā)* heißt wörtlich „besiegt werden“, nämlich von etwas, das stärker ist, vom Verfall:
Ein Ringer findet in seinem Schopf ein weißes Haar. Er weint und spricht: So viele Männer habe ich niedergerungen, aber dieses weiße Haar zwingt mich nieder. Mit allen Männern nahm ich es auf, aber vor diesem Haar bin ich machtlos. (Fariddin Attar, Buch der Plage 36,5)

Es braucht nur ein kleines Äderchen im Gehirn zu platzen, dann bricht der Leib zusammen und damit für einen Menschen, der hauptsächlich den jeweiligen Sinnesdrängen gefolgt ist, alles, was in diesem Leben angestrebt wurde. Den geliebten Leib, den der Mensch die ganze Lebenszeit mit größter Sorgfalt gehegt und gepflegt hat, wirft die Macht des Todes um, die gewaltigste Macht innerhalb der Welt. Das Werkzeug seiner Lust wird ihm innerhalb einer Sekunde entrissen, oder, noch schlimmer, er wird im Todeskampf zwischen Nicht-mehr-Leben und Noch-nicht-sterben-Können aufgerieben. *Alles verlassend muss man dann gehen (M 82),* fort von den geliebten Dingen und Menschen.

Soweit jemand durch den Körper mit den Sinnesorganen sein Wohl bezieht, erlebt er zwangsläufig auch das Wehe, das mit dem Körper verbunden ist.

Der Erwachte gibt ein 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 bliebe nur die Flucht nach Süden – und da erscheint auch von dort dieselbe Hiobsbotschaft (S 3,25). Diese vier Berge des Unheils, die sich drohend heranwälzen und die Wesen zermalmen werden, sind: Geborenwerden, Altern, Krankheit und Tod. Das

sind die vier großen Feinde des Lebens, das eigentliche Übel der Existenz. Und: „Man“ stirbt nicht nur einmal, „man“ stirbt nicht nur zweimal, „man“ stirbt unendlich oft. Unendliche Tode hat „man“ hinter sich, unendliche Tode vor „sich“, falls nicht der Stromeintritt *(sotāpatti)* erreicht ist.

Der Erwachte sagt (M 13) über das Alter, dass man sich vor Augen führen solle:

Da sehe man diese Schwester, ihr Mönche, im achtzigsten oder neunzigsten oder hundertsten Lebensjahr, gebrochen, giebelförmig geknickt, abgezehrt, auf Krücken gestützt, schlotternd dahinschleichen, siech, welk, zahnlos, mit gebleichten Strähnen, kahlem, wackelndem Kopf, verrunzelt, die Haut voller Flecken. Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Freilich, o Herr! – Das aber, ihr Mönche, ist Elend der Körperlichkeit.

Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, unwohl, leidend, schwerkrank, mit Kot und Harn beschmutzt daliegen, von anderen gehoben, von anderen bedient. Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Freilich, o Herr! – Das aber, Mönche, ist Elend der Körperlichkeit.

Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, einen Tag oder zwei Tage oder drei Tage nach dem Tode aufgedunsen, blauschwarz gefärbt, in Fäulnis übergegangen. Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Freilich, o Herr! – Das aber, Mönche, ist Elend der Körperlichkeit.

Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, von Krähen oder Raben oder Geiern zerfressen, von Hunden oder Schakalen zerfleischt oder von vielerlei Würmern zernagt. Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit war, ver-

schwunden und Elend offenbar geworden? – Freilich, o Herr! – Das aber, ihr Mönche, ist Elend der Körperlichkeit.

Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, das Knochengerippe fleischbehangen, blutbesudelt, von den Sehnen zusammengehalten,

das Knochengerippe fleischentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten,

das Knochengerippe ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten,

die Gebeine ohne die Sehnen, hierhin und dorthin verstreut, da ein Handknochen, dort ein Fußknochen, da ein Schienbein, dort ein Schenkel, da das Becken, dort Wirbel, da der Schädel. Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden?– Freilich; o Herr! – Das aber, Mönche, ist Elend der Körperlichkeit.

Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, die Gebeine bleich, muschelfarben anzusehn; die Gebeine zuhauf geschichtet, nach Verlauf eines Jahres, die Gebeine verwest, in Staub zerfallen. Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Freilich, o Herr! – Das aber, Mönche ist Elend der Körperlichkeit.–

Bei diesem Text mag mancher Leser Widerwillen fühlen und mehr oder weniger erschreckt sein. Das liegt daran, dass der Mensch sich in der Regel mit seinem Körper identifiziert, dass er also beim Gedanken an eine Leiche auch zugleich die Vernichtung des betreffenden Wesens mitbedenkt. Er hat enge Beziehungen zu dem eigenen Körper und zu den Körpern derer, die er liebt, ja, er identifiziert seine verstorbenen Lieben mit ihren Körpern. Wer eine solche Einstellung zu seinen liebsten Nächsten und ihren Körpern hat, bei dem muss die geschilderte Leichenbetrachtung Widerstand, Widerwillen oder gar Grausen auslösen, denn da er das Leben mit dem Körper identifiziert, so muss mit der betrachteten Auflösung

des Leibes für ihn auch das Leben aufgelöst und vernichtet erscheinen.

Wir erinnern uns des Ausspruchs eines Arztes, *Rudolf Virchow*, dass er so und so viele Operationen in seinem Leben durchgeführt habe, aber noch nie eine „Seele“ gesehen habe. Diese Äußerung sollte vielleicht lakonisch oder ironisch klingen, dahinter aber verbirgt sich jene Fassungslosigkeit, Beklemmung und Angst, die derjenige empfinden muss, der einerseits sein Leben mit dem Körper identifiziert und zum anderen die Leblosigkeit und Werkzeughaftigkeit dieses Körpers so sehr kennt und durchschaut wie eben ein Anatom.

Von hier aus begreift man auch, wie sehr der normale Mensch erschüttert sein muss, wenn er an die Unfallstätte seines Liebsten gerufen wird und dort einen deformierten Fleisch- und Bluthaufen als seinen Liebsten erkennen soll. Alles das, was solche Situationen entsetzlich, erschreckend und grauenvoll macht, ist – vom höheren Standpunkt aus gemessen – aus Torheit erwachsen, nicht aus Weisheit, ist aus der Identifikation des Lebens mit einem Werkzeug erwachsen und nicht aus nüchterner Durchschauung und Erkenntnis des wirklichen Charakters dieses Leibes.

Und ebenso wie das Gefühl des Grauens ist auch das Gefühl des Ekels das Zeichen einer solchen Bindung. Wer im Bereich der Materie überhaupt Schönheit erwartet, der ist eben damit auch dem Ekel ausgeliefert, denn es gibt keine Schönheit des Leibes, die nicht vergeht und im Vergehen verfällt, auseinanderfällt, vermodert. Das heißt also, es gibt keine Schönheit im Bereich des Körpers, die nicht zur Unschönheit werden muss. Wer also Schönheit im Bereich des Körpers sucht, der ist größten Enttäuschungen ausgesetzt. Die Kehrseite aller schönen Dinge muss immer genauso übel erscheinen, wie die Vorderseite angenehm erscheint. Damit sind alle die Menschen, welche Schönheit im Bereich des Körpers suchen, dem traurigen Schicksal der dauernden Enttäuschung ausgesetzt, sie müssen immer auch Enttäuschung und Ekel in Kauf nehmen.

Die Sinnesdränge, die Triebe im Körper, sind unbeständig, leidvoll, nicht ich

Mit „der Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, Denker ist unbeständig“ sind die sechs dem Körper innewohnenden Hungerleider gemeint, die Sinnesdränge, deren Anliegen jeden Augenblick wechseln, deren Richtung und Stärke dauernd durch gedankliches positives und negatives Bewerten geändert wird. Die Sinnesdränge haben sich als Anziehungen und Abstoßungen im Körper manifestiert; dadurch erst ist der Körper empfindlich geworden: Wenn Formen, Töne usw. die Sinnesdränge im Körper berühren, dann werden diese Empfindlichkeiten gereizt und antworten entweder mit Wohlgefühl, worauf meistens zugleich ein Streben nach Erlangen der erlebten Sache folgt, oder – wenn die Sinnesdränge unangenehm berührt sind – ein Streben, die unangenehme Sache zu beseitigen oder sich zurückzuziehen. Insofern vergleicht der Erwachte diese in den sterblichen Körpern enthaltenen „unsterblichen“ vielfältigen Sinnesdränge mit dem gewaltigen Ozean und vergleicht die zur Berührung kommenden umweltlichen Formen, Töne, Düfte usw. mit dem aufstörenden Wind oder gar Sturm. So ist der Mensch eben wegen seiner Leidenschaften ununterbrochen im wogenden Bewegtsein.

Im alten Indien wusste man, dass die Seele, die man *jīva* nannte, sich des Körpers bedient, um durch die Sinnesorgane zu sehen, zu hören usw. Darum gab es dort nicht die Äußerung, dass ein gestorbener Mensch beerdigt würde, sondern man wusste, dass das Wollende des Menschen im Sterbeakt aussteigt, weiterlebt und sich irgendwo wieder verkörpert.

Der Erwachte sagt – und damit stimmt er mit den Aussagen der Alten Welt überein –, dass das drängende Wollen, die Triebe in den Sinnesorganen, das, was in anderen Religionen „Seele“ genannt wird, den Tod überlebt. Im sogenannten Sterben verlässt die Seele, das ist der gesamte Triebkörper *(nāma-kāya),* das Wollen, Fühlen, samt Denken und Wissen, mit dem für uns unsichtbaren feinstofflichen Körper *(dibba-kāya)* den

aus Knochen, Fleisch und Blut bestehenden grobstofflichen Körper *(olārika kāya)* ebenso, wie wenn ein Mensch ein Haus verlässt. Aber als zweites sagt der Erwachte, dass dieser Triebkörper im feinstofflichen Körper *unbeständig* ist, sich nicht ewig gleich bleibt: Je nach den Einsichten, welche das Wesen in seinem Geist aufnimmt, verändert sich das Mögen und Nichtmögen der Triebe. Ein Trieb ist nichts anderes als das festgehaltene „Ja“, die festgehaltene Anerkennung und positive Bewertung dieser oder jener Dinge. So sind die Triebe nach Qualität und nach Quantität die Summe der vollzogenen Irrtümer mit einem mehr oder weniger starken Drang in Richtung des positiv Bewerteten. Die moralischen, sozialen Triebe eines Wesens, die von den sinnlichen in den Geist eingetragenen Trieberfahrungen geweckt werden, können schlechter werden, dunkler werden, ja, schrecklich werden, und sie können je nach den Weltanschauungen, die das Wesen im Geist aufnimmt, auch besser werden, hilfsbereit, mitempfindend, hochsinnig werden. Der hochsinnige mit vorwiegend moralischen und sozialen Trieben besetzte Triebkörper im feinstofflichen Körper sieht heller, schöner, leuchtender aus als der niedrig gesinnte.

Insofern ist eine ewig gleich bleibende Seele, und das heißt ein ewig gleich bleibendes Ich oder Selbst, nicht aufzufinden. Das, was ich jetzt bin, bin ich schon nach fünf Minuten nicht mehr ganz, weil die eine oder andere Eigenschaft, dieses oder jenes Mögen und Nichtmögen, durch entsprechendes negativ oder positiv bewertendes Denken schon wieder etwas verändert ist. Daraus zeigt sich, dass der Wollenskörper und mit ihm der feinstoffliche Körper, der Gedanken und Triebe in Konsistenz und Aussehen spiegelt, sich ebenso rieselnd verändert wie der grobstoffliche Körper.

Der gesamte Wollenskörper, also der gesamte Triebkomplex, besteht aus einer Summe von Wollungen, d.h. von bestimmtem Mögen und Nichtmögen aus unendlich vielen Eigenschaften, z.B. wie man das, was man mag, zu erlangen strebt, sei es mit Stehlen und Rauben oder mit Bitten und Fle-

hen oder mit Erarbeiten, Verdienen und Bezahlen. Und ebenso gehört zu diesem Mögen und Nichtmögen auch die Art, wie man sich gegenüber dem verhält, was man nicht mag, sei es mit Ermorden und Vertreiben der nicht gemochten Lebewesen oder mit Flucht oder mit geduldigem Ertragen – oder mit Verstehen und Liebe usw. Diese Eigenschaften, die zusammen den Wollenskörper einschließlich des Denktriebs ausmachen, altern nicht, d.h. sie werden nicht durch den Lauf der Zeit anders, sondern sie werden nur durch Denken geändert. Angenommen, ein gutmütiger Mensch hört immer wieder von Freunden, seine Gutmütigkeit sei eine Dummheit, er werde ausgebeutet von den anderen. – Wenn dieser Mensch diesen Einflüsterungen der Freunde nichts Besseres entgegenzusetzen hat, dann muss er ihnen im Lauf der Zeit Recht geben und sich sagen: Ich bin eigentlich dumm mit meiner Gutmütigkeit, ich will jetzt mehr für mich sorgen. Diese Gedanken verändern die Triebe: Seine Gutmütigkeit nimmt langsam ab, und Egoismus und Härte nehmen langsam zu.

Ebenso geht es umgekehrt: Wenn ein hartherziger, egoistischer Mensch unter dem Einfluss guter Freunde sich von deren Zuspruch wirklich überzeugen lässt, dass Gutsein und Hilfsbereitsein für einen selber viel vorteilhafter ist als Egoismus, dann wird er auf diesem Weg in seinen Trieben, in seinem Mögen und Nichtmögen gewandelt.

Solche Wandlungen der Triebe geschehen durch fast jeden Gedanken auf Grund einer sinnlichen Wahrnehmung, durch jedes Gespräch mit anderen Menschen, mit jedem Blick in die Zeitung oder mit jedem Lesen eines Buches. Das sinnliche Mögen und Nichtmögen wandelt sich genau so wie das intellektuelle, moralische und soziale Mögen und Nichtmögen. Die Gesamtheit der Triebe bleibt nicht einen Augenblick gleich, sondern sie verändert sich rieselnd – aber nicht „von selbst“ nur durch den Lauf der Zeit, sondern allein durch die dauernd sich verändernden Bewertungen seitens des Geistes.

Die Triebe sind wie ein großer Billardtisch, auf dem die Kugeln rollen. Wenn mit dem Stock eine Kugel angestoßen

wird, trifft sie bald auf eine andere Kugel, bringt sie zum Rollen, bis auch diese wieder auf eine oder mehrere nächste Kugeln trifft usw. – Dem Anstoß der ersten Kugel von außen ist vergleichbar die Aufnahme einer neuen Einsicht, einer richtigen oder falschen, wodurch das Kraftfeld verändert wird. Jeder Gedanke, jede geistige Stellungnahme verändert das Kraftfeld, die Triebe. Immer ist ein Kraftfeld da, ein tausendfältiges, millionenfältiges Wollen, aber jeden Augenblick ist es anders. Es ist wie ein Sandhaufen, von dem man eine Schaufel voll Sand fortnimmt und wieder eine Schaufel voll Sand hinzutut. Es ist immer ein etwas veränderter Sandhaufen da. So sind die Triebe nicht ewig, sondern unbeständig. Theoretisch gesehen – von unserer Warte aus, die wir unmöglich sofort alle Triebe aufheben können – sind die Triebe in ihrer Gesamtheit aufhebbar, wie es die Geheilten bewiesen haben, indem jede Neigung, jeder Trieb negativ bewertet wird. Die Brandung, die den Körper bewegt, alles Wollen und alle Sehnsucht und damit alles Leiden ist zur Ruhe gekommen.

Sind die Triebe des Herzens ichhaft oder ichlos? Wir sehen bei den Trieben kein Wissen um sich selbst, sondern allein Automatismus, Programmiertheit, kein souveränes Ich. Ein neu heraufkommender Gedanke muss – m u s s – das bisherige Gewolle um diesen neuen Impuls verändern.

Wir sagen: „Ich will“, und wir untersuchen und merken: Der Trieb ist es, der da drängt. Er weiß nicht, dass er da ist, so wie der Körper es nicht weiß. Wie das Wasser den Fluss hinabfließen muss und doch nichts von seinem Herabfließen weiß – da ist einfach Gefälle –, so ist das, was wir Triebe nennen, die Menge der Geneigtheiten, ein Gefälle, die Fortsetzung der Impulse, der angenommenen Gedanken.

Und warum sind die Triebe *leidvoll?* Dass die Triebe des Herzens leidvoll sind, erkennt jeder nach innen gerichtete, die inneren Vorgänge beobachtende und sich um Läuterung mühende Mensch. In vierfacher Weise knechten die Triebe die Wesen und bringen Leid über sie:

Die erste und gröbste Knechtschaft ist die Gerissenheit durch die Herzensbefleckungen, die Triebe des Herzens (M 7): 1. Verderbte Selbstsucht, 2. Antipathie bis Hass, 3. Zorn, 4. Feindseligkeit, 5. Stolz, 6. Empfindlichkeit, 7. Neid, 8. Geiz, 9. Heimlichkeit, 10. Heuchelei, 11. Trotz, 12. Rechthaberei, 13. Ich-bin-Dünken, 14. Überheblichkeit, 15. Rausch, 16. Leichtsinn.

Der auf seine von den Herzensbefleckungen ausgehende Gerissenheit achtende Mensch steht oft entsetzt vor ihrem Zwang, merkt, wie das Herz in deren Knechtschaft gefangen ist und nicht so handeln kann, wie er handeln will. Wenn die Vernunft auch anders will, sie kann sich gegen die Knechtschaft der jeweiligen Leidenschaften nicht behaupten.

Es gibt auch Menschen, deren Geist so will wie die Triebe, diese merken ihre Knechtschaft kaum. Ein Gefesselter kann sich manchmal beim Schlafen so krumm legen, dass er zu der Zeit seine Fesselung nicht merkt, sondern meint, er wäre ohne Fesseln. Erst wenn er sich bewegt, merkt er die Fesselung. So merken diejenigen, die ihre Triebe bejahen, ihre Knechtschaft nicht. Sie sprechen vom gerechten Zorn, vom reinigenden Gewitter und davon, dass man sich behaupten müsse. Aber ein Mensch, der höhere Forderungen vernommen und anerkannt hat, der merkt, dass er oft noch lange nicht in der Lage ist, so zu handeln, wie der Geist es inzwischen als richtig erkannt hat. Das ist die erste Weise der Knechtschaft durch die Triebe.

Die zweite Weise dieser Knechtschaft liegt in den drei Wurzeln alles Übels, aus welchen die Herzensbefleckungen entstehen: Anziehung, Abstoßung, Blendung. Selbst wenn die Herzensbefleckungen mal nicht bemerkbar sind, gar nicht an der Oberfläche sind, sind wir doch durch die Triebe von Anziehung, Abstoßung, Blendung bewegt. Dass uns eine Sache als angenehm und wertvoll oder unangenehm und wertlos erscheint, das allein ist schon eine leidvolle Knechtschaft der Triebe. Die Triebe sprechen das Urteil, das mit Gefühlsbesetzung in den Geist eingetragen wird, und, geblendet von dem Urteil der Triebe, blicken wir wie durch unterschiedlichste

Brillen, so dass uns bestimmte Dinge, die den Trieben entsprechen, wunderbar erscheinen müssen und die entgegengesetzten entsetzlich, ekelhaft, abstoßend, obwohl sie in Wirklichkeit einen ganz anderen Wert haben. Es ist so – nur noch um ein Vielfaches potenziert –, wie wenn ein Kind einen Hundert-Euroschein hätte, den es hingibt für ein Stückchen Schokolade, das ihm schmeckt. Es weiß nicht, dass es für die hundert Euro hundert Tafeln Schokolade kaufen könnte. Wir haben die Möglichkeit, größtes Wohl bei uns zu finden, und jagen den unbeständigen, vordergründigen Dingen nach, die uns angenehm oder unangenehm erscheinen, uns aber nur begrenztes Wohl bieten können. Das ist die Knechtschaft durch die Triebe, das Leiden durch die Triebe.

Die Vielfalt der Dinge nicht in ihrer Wirklichkeit sehen, sondern unendlich verändert, gefärbt durch die Triebe und darum nur ausschnittweise das stark Aufleuchtende in den Blick nehmen – Blendung –, das ist die zweite Weise der Knechtschaft durch die Triebe, das Leidvolle der Triebe.

Die dritte Weise der Knechtschaft durch die Triebe ist die, dass wir als Mensch Vielfalt wahrnehmen müssen, dass wir im Vielfalt-Erleben befangen sind, dass wir nicht nach Wunsch und Willen Herzenseinigung, inneren Frieden erleben können.

Die vierte Weise der Knechtschaft durch die Triebe ist die, dass dem Menschen, der von Trieben bewegt ist, vollkommenes Wissen, die sogenannten Weisheitsdurchbrüche, nicht zugänglich sind, dass er nicht in universaler Wahrnehmungsweise eigene frühere Leben, die früheren Leben anderer und die vier Heilswahrheiten vom Leiden in ihrer Universalität sehen kann. Ein sich früherer Existenzen Erinnernder sieht in unendliche Zeiträume der Vergangenheit, erkennt die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Leben, sieht aller Wirkungen Ursache, aller Ursachen Wirkungen.

Wir aber sind durch die Triebe des Herzens gepeitschte Sklaven, die Wahrnehmungen für Wirklichkeit nehmen. Da tritt ein so und so geartetes Ich, dem ein so und so geartetes

Du als Freund oder Feind begegnet, in Erscheinung – und alles sind nur Bilder der Triebe.

Was unbeständig, leidvoll ist,
davon kann man nicht sagen:
„Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst.“

Das Ich oder das Selbst wird normalerweise als der Initiator, der Unternehmer angesehen, der über die ihm zugehörigen Dinge verfügen und sie lenken kann in dem Sinn von „das gehört mir“. Wenn das Vergängliche aber nach seinen von unserem Willen unabhängigen Gesetzen entsteht und vergeht und wir diesen Ablauf weder anhalten noch umlenken können, dann kann man es doch nicht als zum Ich gehörend zählen, denn unter Eigentum versteht man ja, dass man damit machen kann, was 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.

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

Wenn einer behaupten wollte: „Das Körper-Werkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger ist das Ich“, so geht das nicht, denn beim Körper-Werkzeug 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 Körper-Werkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger ist das Ich.“ Also ist das Körper-Werkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger nicht das Ich.

Dasselbe gilt auch von den anderen mit den Sinnesdrängen besetzten Körper-Werkzeugen und dem ganzen Körper mit dem innewohnenden Taster.

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

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

Die drei Merkmale aller Erscheinungen: unbeständig, leidvoll, nicht-ich zeigen sich nicht nur beim Körper, sondern in der ganzen Existenz, in allen fünf Zusammenhäufungen:

Bei der Berührung der zum Ich gezählten Form, des Körpers, mit Form, die als „außen“ erfahren wird (1.Zusammenhäufung), werden die Triebe berührt und äußern ihre Anziehung oder Abstoßung mit Gefühl (2. Zusammenhäufung), was als gefühlsbesetzte Wahrnehmung/Bewusstsein (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird. Diese Eintragungen von Formen und Gefühlen geschehen in rasanter ständig wechselnder Folge, auf die reagiert wird (4. Zusammenhäufung): Zum Beispiel reagiert ein Mensch, der nur ein altes

Auto besitzt, auf den Anblick eines neuen Autos mit erfreutem oder neidischem Denken, Reden oder Handeln, was oft als bereits im Geist programmiertes Assoziations- und Verhaltensschema abläuft (5. Zusammenhäufung).

Von jeder einzelnen der fünf Zusammenhäufungen muss man sagen, dass sie in rieselnder Veränderung besteht, und alle Fünf bestehen in einem voneinander abhängigen rasanten, ständig seinen Rhythmus wechselnden Ablauf: eines bedingt das andere – ein Zusammenspiel, das unabhängig von unserem Wollen abläuft nach eingegebenen Automatismen. Je mehr wir ergreifend, hoffend und wünschend da hinein verwoben sind, um so mehr empfinden wir den ständigen Entstehens-Vergehens-Fluss als eigen und sind leidvoll betroffen über Veränderungen, die den Trieben zuwiderlaufen, erkennen nicht die bedingte, unabhängig von unseren Wünschen automatisch ablaufende Geschobenheit – eben die Nichtichheit, Nichtmeinheit und das heißt Nichtlenkbarkeit des Ablaufs der fünf Zusammenhäufungen.

Der Erwachte unterscheidet zwischen der Einsicht in die Nichtichheit (Aufhebung der ersten Verstrickung – Glaube an Persönlichkeit –, Aufhebung der Bande des Wahns) und der Aufhebung der achten Verstrickung (des gemüthaften Ich-bin-Empfindens). Die Aufhebung der ersten Verstrickung *(sakkāyaditthi)* bedeutet lediglich eine aus gründlichen Betrachtungen gewonnene, also erfahrungsbedingte Anschauung, dass da kein Ich-bin ist, wo so natürlicherweise immer wieder Ich-bin empfunden wird. So nennt der Erwachte die rechte Anschauung in S 12,15 wie folgt:

Wenn man da aber nicht herantritt, nicht ergreift,
nicht sich aneignet, nicht sich dahin richtet und
‚hier ist gar kein Ich,
Leiden ist alles, was immer entsteht,
Leiden ist alles, was immer vergeht' –
in diesem Wissen nicht mehr zweifelt, nicht mehr bangt,

im Besitz des von allen Meinungen unabhängig machenden Klarwissens – das ist rechte Anschauung.

Aber das Ich-bin-Empfinden *(asmi-māno)* ist das trotz rechter Anschauung auf Grund der Triebe immer weiter wieder aufkommende Gefühl, als ob da ein „Ich“ sei. Es ist die drittletzte von zehn Verstrickungen. Ist diese gelöst, so sind auch geistige Unruhe und Wahn aufgelöst, die zwei letzten Verstrickungen, denn jegliche Unruhe und jeglicher Wahn entstehen nur dort, wo es eine Ich-bin-Empfindung gibt.

Indem die oberflächlich naive Ich-bin-Auffassung (1. Verstrickung) als Irrtum aus Wahnbefangenheit durchschaut ist, da beginnt der Ansatz einer überlegenen, einer wacheren Instanz, und damit beginnt die Möglichkeit, von einer höheren Warte aus das Wahn-Ich in seinem Umgang mit dem Begegnenden zeitweilig zu beobachten, zeitweilig zu beeinflussen, zurückzuhalten, loszulassen. Diese wachere Instanz überzeugt das Wahn-Ich mehr und mehr von seinem Ich-Wahn und bewegt es allmählich immer mehr zum Zurücktreten. Dadurch mindert sich allmählich auch das gemütsmäßige Ich-bin-Empfinden (8. Verstrickung).

Die Formen sind unbeständig, leidvoll, nicht ich

Nachdem der Erwachte Rāhulo die Unbeständigkeit der Sinnesorgane mit ihren jeweiligen Drängen, der zu sich gezählten Form, vor Augen geführt hat, ihre Wandelbarkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit, da zeigt er, dass auch die mit den Sinnesdrängen als außen erfahrenen Suchtobjekte der Wandelbarkeit unterliegen und darum leidvoll, nicht ich sind:

Was meinst du, Rāhulo, sind die Formen beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr! – Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst?“ – Gewiss nicht, o Herr. –

Unter „Form“ im Sinn der Lehre wird die zu sich gezählte Form, der Körper, wie auch im weitesten Sinne alles das verstanden, was durch die fünf Sinnesdränge im Körper erfahren werden kann: **sichtbare Formen, hörbare Töne, riechbare Düfte, schmeckbare Säfte, tastbare Körper.** Das zusammen ist das, was im Westen als Materie bezeichnet wird, wovon der Erwachte sagt, dass es als Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft erfahren wird.

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

„Alles fließt“ – dieses Wort *Heraklits* will viel tiefer begriffen werden, als es allgemein verstanden wird. Wer es be griffen hat, der sieht sich nicht ruhend in einer ruhenden Welt, der sieht diese Welt in dauerndem Fluss, in dauerndem Werden und Vergehen und sieht sich selber in dauernder Wandlung. *Schwinden muss jede Erscheinung,* das war das letzte Wort des Erwachten. Alles kommt und geht wieder. Alles rast dahin, eilt dahin. Nichts ist fest, nichts steht still. Dieser der Wirklichkeit entsprechende Anblick, diese rechte Erkenntnis erst zeigt die Unsicherheit des Daseins wegen der Flüchtigkeit aller Erscheinungen. Und erst diese Erkenntnis, dieses Erlebnis von der Unsicherheit des Daseins führt zu der aufmerksamen Beobachtung des Tuns und Lassens, derer es bedarf. 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 – in dem Gefühl der Wandelbarkeit und Unsicherheit – ist das Augenmerk gerichtet auf die Gefährdung und ist die Aufmerksamkeit wach, dieser Gefährdung zu entgehen. Nun erst, in der Einsicht: alles fließt! – nun erst ist der Blick abgewandt von

der trügerischen Oberfläche der Erscheinung und ist gerichtet auf das Kommende und Gehende in dem Wissen, dass im Bereich der Erscheinungen, des Werdens kein Halt, kein Bestand, kein bleibendes Wohl zu finden ist.

Der Erwachte vergleicht die Form mit Schaum, mit Gischt, der nur in wild bewegtem Wasser entsteht. Ein Mensch steht am Ufer des Ganges und betrachtet gründlich die Schaumgebilde auf den Wogen. Er schaut nicht nur oberflächlich auf das Wasser, und er ist nicht mit den Gedanken bei anderen Dingen, er hat auch nicht die ganze Wasserfläche im Blick, sondern er hat einen Schaumball auf einer Woge gesehen und hat seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Dieser Schaumball erscheint als ein substanzhaftes Gebilde, so wie uns jede Form erscheint, aber bei gründlichem Hinblick ist zu erkennen, wie dieser Schaumball aus einzelnen hohlen, leeren Wasserbläschen besteht, die eines nach dem anderen platzen – bis der Betrachter nur noch Wasser sieht. Dann ist das Schaumgebilde restlos verschwunden, hat keinerlei Spuren hinterlassen; nichts Festes, Greifbares, Substanzhaftes ist übrig geblieben. Aber schon treibt der Strom eine neue Woge heran mit neuen Schaumkronen, die ebenso Substanzhaftes vortäuschen, obwohl sie nur „aufgeblähtes Wasser“ sind, aber ebenso zerplatzen, sich in Nichts auflösen. So wie lauter mit Luft gefüllte, alle Augenblicke platzende Gischtbläschen auf dem Wasser, so ist alle Form zu betrachten: der zu sich gezählte Körper, die Körper der „anderen“ und die „Objekte der Welt“. Wasser gilt in der Lehre und überhaupt im alten Indien meist als Gleichnis für die Psyche, das Herz, die Gesamtheit der Triebe.

Nur aus strömendem, bewegtem Wasser kann Schaum entstehen, aus stillem Wasser kann kein Schaum entstehen. So kann auch nur aus bewegtem Gemüt Form eingebildet und erfahren, erlebt werden. Je wilder es sich bewegt, je reißender es – seinem Gefälle folgend – dahinströmt, um so mehr wird Wechsel und Veränderung der Form erfahren, in um so härteren und dichteren und gröberen Beschaffenheiten auch prallen die zu sich gezählten und die als außen erfahrenen Formen

aufeinander in spannungsvoller, streithafter Begegnung. Je zarter und sanfter das Wasser sich bewegt, in um so feineren, weniger dichten, strahlenderen Beschaffenheiten erscheint die Form.

Es ist nichts an den Sinnesobjekten, das selber „eigenständig“, festgegründet bestünde, das – selber beständig – von Unbeständigem umrieselt würde. Der Mensch stützt sich, verlässt sich auf den zu sich gezählten Körper und rechnet mit den Körpern und Gegenständen seiner Umgebung: „Das ist meine Frau, mein Kind, meine Wohnung.“ Die Vorstellung „ist“ suggeriert schon Beständigkeit. Entsprechend erschrickt der Mensch bei Veränderung, Krankheit, Tod und Vernichtung, weil sich dann die schaumartige Wandelbarkeit offenbart: ein ständiges Entstehen und Vergehen und Verschleißen des als Materie erscheinenden Erlebens. Diese Entwicklungen geschehen nicht etwa mit unserem Willen oder gar aus unserem Willen, sondern geschehen ohne, ja allzu oft gegen unseren Willen und gegen unsere Wünsche. Die nächste Minute kann Unsympathisches, Schmerzliches, Schreckliches, Vernichtendes bringen oder ebenso plötzlich und unverhofft Entgegengesetztes. Wir können tage-, wochen- und monatelang etwas befürchten, das nie eintritt, und ebenso etwas erhoffen, das nie eintritt: Wir blicken nicht über die Gegenwart hinaus, und doch sind wir jeden Augenblick abhängig von dem, was herankommt.

So sagt *.Bismarck: „Man kann so klug sein wie die Klugen dieser Welt, und doch geht man in die nächste Minute wie ein Kind ins Dunkle.“*
Ein indischer Mystiker des 20.Jahrhunderts, *Nisargadatta Maharaj*, sagt:

Die Welt ist ein Meer der Pein und der Furcht, der Sorgen und der Verzweiflung. Freuden sind wie Fische darin, wenige und geschwind – sie kommen selten und sind schnell wieder fort. Ein Mensch geringer Weisheit glaubt entgegen allem Augenschein, dass er eine Ausnahme ist und dass die Welt ihm Glück

schuldet. Aber die Welt kann nicht geben, was sie nicht hat – unwirklich bis ins Mark, ist sie zu wirklichem Glück unbrauchbar.

Der Erwachte sagt, dass sich der Mensch an die Sinnendinge anklammere, wie ein in der Strömung Treibender sich haltsuchend mit aller Hoffnung am Uferschilf anklammere. Aber das Schilf bietet keinen Halt, es reißt ab. Ganz ebenso hält kein Objekt auf die Dauer, was der oberflächliche Blick sich von ihm verspricht, und der Mensch erfährt durch seine Gewöhnung an die Vorstellung von „Materie" als etwas Festem, Zuverlässigem immer wieder Not und Untergang. Aber er hält an dieser Gewöhnung fest, obwohl gerade diejenigen Wissenschaftler, die ausgezogen sind, der Materie auf den Grund zu gehen, sie heute während der Stunden ihres Forschens selber längst nicht mehr als etwas Festes ansehen, sondern als „Erscheinungsform von Energie". [242]

Der so erkennende Beobachter tritt zurück von den als haltlos, als unzulänglich erkannten, in ständigem Entstehen/Vergehen begriffenen rieselnden Objekten. Dabei merkt er, dass er nicht in ein Nichts tritt, dass nicht etwa nichts übrig bleibt, sondern dass er sich im Gegenteil nur von Unbeständigem zurückgezogen hat, dass er jetzt überhaupt erst das Gebiet zu betreten beginnt, wo keine Verletzbarkeit ist. Von den Wandlungen der Sinnesobjekte ist er im Augenblick nicht mehr getroffen. Von den Trieben her hat er zwar noch ein „Gefälle" zu ihnen. Wenn ihm zu anderen Zeiten der Körper bedroht würde, so wäre er wieder erschrocken. Im Geist aber ist das Wissen von der Unbeständigkeit der Sinnesobjekte, und dieses Wissen zeigt dem Beobachter immer wieder, dass die Gewöhnung, sich an die Objekte zu klammern, ans Elend, an die Ungeborgenheit bindet.

---

[242] Vgl. Meyers Lexikon der Technik und der exakten Naturwissenschaften, Bibliografisches Institut Mannheim-Wien-Zürich, Mannheim 1970

In M 137 heißt es: *Wer die Unbeständigkeit sieht, wird freudig bewegt!* Er merkt: „Nicht ich bin es, der entsteht und vergeht. Ich bin auf dem richtigen Wege, auf festem Boden, meine Unabhängigkeit und Unverletzbarkeit wächst.“

Die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit der Teilerfahrungen (*viññāna-bhāga*), der Berührungen *(phassa)*

Was meinst du, Rāhulo, ist die Luger-Erfahrung, Lauscher-Erfahrung, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr! – Was aber unbeständig, ist das weh oder wohl? – Weh, o Herr! – Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr. –
Was meinst du, Rāhulo, ist die Luger-Berührung, Lauscher-Berührung, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung beständig oder unbeständig? – Unbeständig, o Herr. –
Was aber unbeständig, wehe, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst“? – Gewiss nicht, o Herr. –

Sechs Süchte nach Berührung gibt es:
Die Sucht des Lugers nach Berührung durch Formen.
Die Sucht des Lauschers nach Berührung durch Töne.
Die Sucht des Riechers nach Berührung durch Düfte.
Die Sucht des Schmeckers nach Berührung durch Schmeckbares.
Die Sucht des Tasters nach Berührung durch Tastbares.
Die Sucht des Denkers nach Berührung durch Gedanken.

Hier ist also nicht von körperlichen Werkzeugen: Auge, Nase, Ohr, Zunge die Rede, sondern von inneren drängenden Wollungen, von Tendenzen nach sinnlicher Wahrnehmung, und diese sind es, die erfahren. Die Triebe in den Sinnesorganen des Körpers sind begierig auf ein entsprechendes Suchtobjekt. So sagt der Erwachte (A IX,38 u.a.):

Fünf Begehrensstränge (kāma-gunā – ein anderes Wort für Sinnesdränge, für sinnliche Triebe samt ihren Bezügen*) gibt es. Welche fünf?*
Die durch den Luger erfahrbaren Formen,
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen,
dem Begehren entsprechenden, reizenden;
die durch den Lauscher erfahrbaren Töne,
die durch den Riecher erfahrbaren Düfte,
die durch den Schmecker erfahrbaren Geschmäcke,
die durch den Taster erfahrbaren Tastungen,
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen,
dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Das sind die fünf Begehrensstränge.

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

Der Erwachte sagt (M 102, D 1 u.a.), es gehe darum, der sechs Süchte nach Berührung *(phassāyatana)* Entstehen und Vergehen und was an ihnen Labsal, Elend und Entrinnung ist, der Wirklichkeit gemäß zu verstehen, weil man sich dann ganz

sicher von ihnen ablöst. Labsal und Elend der Berührungssüchte zeigen sich deutlich an ihren Trieburteilen: „Wohl tut das“, „weh tut das“. In M 28 werden drei Bedingungen für das Zustandekommen einer Trieberfahrung genannt, die zur Wahrnehmung führt:

Ist der Luger funktionsfähig und treten von außen Formen in den Gesichtskreis, und es findet eine entsprechende Ernährung (samannāhāra) – Ernährung ist die Berührung – *statt, so kommt es zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.*

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

Die Ernährung des Lugers mit Formen (des Lauschers mit Tönen usw.), wodurch er diese „erfährt“ *(viññāna),* ist die „Berührung“ des Verlangens im Luger. – Diese Ernährung/Berührung/Erfahrung hat dann nicht stattgefunden, wenn zu der Zeit gerade andere Sinnesdränge stark beschäftigt, also ernährt werden. Jeder wird wissen, dass er öfter schon solche Dinge, die sich in seiner Nähe zutrugen, „übersehen“ oder „überhört“ hat, weil sein Geist mit etwas anderem beschäftigt war. Dann wird mangels Interesse der Luger nicht „ernährt“, berührt, und es kommt nicht zur entsprechenden Teilerfahrung. Man sagt: „Ich war abgelenkt“, und bringt damit zum Ausdruck, dass der Geist auf das Objekt „hingelenkt“ sein muss, wenn das Verlangen des einzelnen Sinnesdranges „ernährt“ werden soll. Dem normalen Menschen, der auf die Sinneseindrücke aus ist, fehlt es nicht an der geistigen Hinwendung, die die Ernährung, die Berührung, der Triebe erzwingt, es sei denn, seine Auf-

merksamkeit richtet sich nicht auf das gerade den Sinnen Begegnende.

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

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

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

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

Der Mensch ist daran gewöhnt, dass die Augen immer Formen sehen, die Ohren immer etwas hören usw., ununterbrochen geschehen Eindrücke. An diese automatische Rezeption sind viele so gewöhnt, dass sie ihre Persönlichkeit zu verlieren fürchten, wenn dieser Strom stark reduziert wird.

Aber diese Erfahrungen in ihrer rasanten Aufeinanderfolge können bei genauer Betrachtung nicht als Ich gelten. Sie sind ein endloser, ständig wechselnder Strom, den der Erleber nicht willkürlich und autonom lenken kann. Die durch die Sinnesdränge erfahrbaren Erscheinungen kommen heran nach ihrem Gesetz, bedingt durch den Hunger nach Erlebnissen einerseits und durch den Strom des Gewirkten andererseits.

Bisher hat der Erwachte Rāhulo die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Ichheit der Form erläutert, und zwar der zu sich gezählten Form, des Körpers mit den innewohnenden Trieben, und der als außen erfahrenen Form. Wegen der dem Körper innewohnenden Triebe werden ständig Außenformen an die Triebe im Körper herangebracht, so dass diese ernährt/berührt und erfahren werden. Berührung, Erfahrung der Triebe bilden einen ständigen Prasselhagel von immer Neuem, der vom Erwachten als Bisse, Stiche von Insektenschwärmen, als Schwerterschläge, bezeichnet wird. Diese Gleichnisse zeigen zum einen, wie ein Stich dem anderen folgt, zum anderen die Leidhaftigkeit des Getroffenwerdens der Triebe. Nun nennt der Erwachte die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit der vier weiteren Zusammenhäufungen:

Gefühl und seine Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit

Die Triebe, welche den Sinneswerkzeugen so innewohnen wie der Magnetismus dem Magnetstein oder das Öl dem Docht einer Öllampe, werden von den zum Außen gezählten Formen berührt und antworten mit Gefühl. Wenn die vom Luger erfahrene Form dem Anliegen entspricht, so entsteht ein Wohlgefühl, wenn die Form dem Anliegen widerspricht, so entsteht Wehgefühl. Wenn die Form dem Anliegen nur ganz schwach entspricht oder widerspricht, dann entsteht ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl. Im Gefühl erfahren wir die Resonanz des Wollens, der Triebe auf das Erlebte von äußerster Lust bis zur tiefsten Qual. 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, Frie-

den usw. und ebenso die mannigfaltigen groben und feinen Wehgefühle, wie Qual, Schmerz, Angst, Verzweiflung, Verstörtheit, Ekel.

Entsprechend den Tendenzen in den Sinnesorganen und den als außen erfahrenen Formen (1.Zusammenhäufung) sind die Gefühle (2.Zusammenhäufung), die bei Berührung der Triebe aufkommen, jeden Augenblick andere. Es ist wie wenn ein Klöppel (als außen erfahrene Form) auf einen Gong (Trieb) schlägt. Es entsteht ein Ton (Gefühl). Weiß dieser Ton, weiß das Gefühl „Ich bin“? Je nach der Beschaffenheit des Gongs (Messing, Silber, Bronze) und je nach der Beschaffenheit des Klöppels (Stoff, Holz oder Metall) und je nach der Stärke oder Schwäche des Aufpralls entstehen die unterschiedlichsten Töne, aber kein Ton weiß etwas von sich selber. So entstehen je nach Art und Wucht der Tendenzen und der Beschaffenheit und Intensität der herantretenden einst gewirkten Formen die unterschiedlichsten Gefühle, die nichts von sich selber wissen. Wie die Triebe, die Tendenzen, ein programmiertes, automatisches Getriebe sind, das nichts von sich weiß, so entstehen durch die Triebe bedingt die Gefühle, also bedingt entstehend, bedingt vergehend und nichts von sich wissend.

Es geht den Wesen immer um Wohlgefühl. Aber doch erfahren sie mehr Leiden als Wohl, weil jede aus dem Genuss von Sinnendingen hervorgehende Befriedigung nur sehr kurz ist. Bald ist die Befriedigung vorbei, und neuer Durst treibt sie zu neuem Erleben. Der Erwachte vergleicht das Gefühl mit sich aufblähend und spritzend zerplatzenden Blasen, die bei starkem Regen auf einer Wasserfläche entstehen. So schnell wie sie entstehen, vergehen sie auch schon wieder, denn die nachfolgend aufprallenden Tropfen zerstören die entstandenen Blasen und rufen neue hervor. Ebenso ist es mit den Gefühlen. Sie entstehen bei den verschiedenartigsten Sinneseindrücken als Resonanz der Triebe auf die Berührungen des Triebkörpers durch die erfahrenen Formen und werden durch immer wieder neue Gefühle, die aus neuen Berührungen hervorgehen, abge-

löst oder unterbrochen. So wie die Blase nicht eigenständig ist, gar nichts an sich ist, sondern ein Produkt des Aufeinandertreffens – der Berührung – von Wasser von oben (Regen) und Wasser auf der Erde (Ströme, Pfützen), so besteht auch das Gefühl nicht eigenständig, nicht an sich, sondern durch Bedingungen, durch das Zusammentreffen von zu sich gezählter Form und als außen erfahrener Form. Für die Dauer des Zusammentreffens ist Gefühl, hört die Berührung auf, ist dasjenige Gefühl nicht mehr. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so ist eben immer Gefühl, und darum fasst man es als zu einem Ich gehörig, als etwas selbstständig Bestehendes auf. Aber Gefühl ist nichts Selbstständiges, sondern nur eine Resonanz der Triebe.

Schon diese Tatsache, dass Gefühl eine Resonanz ist, lässt erkennen, dass wir nicht über es verfügen können, dass wir auch darin nicht souverän sind. Also hat auch das Gefühl – das, was die meisten Menschen als „Kern des Ich“ ansehen – nichts mit einem „Ich“ zu tun. Das ständig wechselnde Gefühl ist ohne Kern und Halt, das heißt, es gibt gar nicht „das Gefühl“, das „sich“ ändert, sondern nur ständigen Wechsel, ständiges Rieseln immer neuer, durch immer neue Berührungen bedingter einzelner Gefühle: Spritzer auf Spritzer folgt, Blase auf Blase bläht sich und platzt.

Wahrnehmung (3. Zusammenhäufung) und ihre Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit

Unter der Wahrnehmung des normalen Menschen verstehen wir das Erlebnis eines konkreten nennbaren Beeindrucktseins, und zwar das Beeindrucktsein von Formen und Gefühlen, das eine durch die Triebe gefärbte, geblendete Eintragung in den Geist darstellt. Der Erwachte sagt: *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. 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 Teilerfahrung zur Wahrnehmung, zum Bewusstsein, und der Geist erfährt jetzt das gefühlsbesetzte Objekt, das er in der Regel für die Ursache des Gefühls hält. Darum wird im Gegensatz zu der Teilerfahrung *(viññāna-bhāga),* die nach dem beteiligten Körper-Werkzeug genannt wird (z.B. Aug- oder Luger-Erfahrung), die Wahrnehmung immer nach dem Wahrgenommenen benannt: Form-Wahrnehmung, Ton-Wahrnehmung usw. bis Ding-Wahrnehmung. – Der Geist beachtet und unterscheidet nicht zwischen wahrgenommenem Objekt und dem zugehörigen Gefühl, sondern für ihn ist es eine „begehrenswerte oder abstoßende Form“. Und das ist seine Blendung. In der Wahrnehmung tritt die Blendung zutage. 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.

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 als ein bisschen Schaum und sind fort. Eine neue Woge kommt. So läuft die Zukunft an die Gegenwart heran, eine Woge nach der anderen. Jede einzelne Wahrnehmung ist ein Blitz, ein Augenblick und ist fort. Nur weil dauernd etwas herankommt, entsteht der Eindruck einer Kontinuität, entsteht der Eindruck, dass etwas sei. Jedes 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 Holz oder Kohlen entzündet wird, brennt, ohne dass es weiß, dass es brennt, so weiß die Wahrnehmung nichts von sich, aber entwirft die Vorstellung: „Ich erlebe dies."

Die Wahrnehmung ist nur ein Produkt der Triebe und des Wirkens, ist selber hohl und leer, ohne Eigenständigkeit. Der Erwachte vergleicht sie mit einer Fata Morgana, einer Luftspiegelung: die Vortäuschung von Wasser über trockenem Boden durch gespiegeltes Himmelslicht, durch die der vom Durst gepeinigte Wanderer in der Wüste (Samsāra) oft genarrt wird: Das, was da vorgespiegelt wird – durstlöschendes Wasser – ist nichts als Spiegelung des „Himmelslichts", dem vom Geist gemeldeten Triebwunsch vergleichbar. Ändern sich die Triebe und damit unser Wirken, so ändert sich die Wahrnehmung. Die Wahrnehmung ist nichts als ein Anzeiger der inneren wechselvollen Beschaffenheit.

Aktivität im Denken, Reden und Handeln (*sankhāra* – 4.Zusammenhäufung), ihre Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit

Der Erwachte sagt (M 18): *„Yam saṅjānāti, tam maññati"* – *Was wahrgenommen, bewusst wird, darüber wird im Geist gedacht.* Der Geist ist wie eine nicht austrocknende Regenpfütze: Je mehr Regentropfen – gefühlsbesetzte Erfahrungen – hineinkommen, um so mehr Wasser – Wahrnehmungen – ist

da. 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 Trieb-Erfahrungen, die mit Wohlgefühl beantwortet wurden, sind im Geist eingetragen als Angenehmes, Wohltuendes, Erfreuliches, Schönes. Der Geist verbindet die Daten der einzelnen Teilerfahrungen miteinander, fügt sie zu einem Ganzen zusammen, z.B. was so aussieht, riecht und schmeckt, ist Kaffee, und meldet, was im Geist bereits über Kaffee eingetragen ist, z.B. Kaffee hebt den Blutdruck, beschleunigt die Herztätigkeit, erschwert das Einschlafen usw. Der Geist meldet also die Vor- und Nachteile einer Sache, und das Miteinander-in-Beziehung-Setzen-und-Abwägen im Geist nennen wir Denken.

Robert Muller, einstiger Stellvertretender Generalsekretär der Vereinten Nationen, schreibt in seinem Buch „Ich lernte zu leben“ (S.187):

Von einem Freund, der Neurologe ist, erfuhr ich, dass das menschliche Gehirn als letztes Organ des Körpers anfängt zu altern: Den größten Teil des Lebens wird es anscheinend immer effektiver oder „jünger“, weil es nämlich immer vielseitigere und feinere Neuronenbahnen aufbaut. Das Gehirn des Menschen ist ein bewundernswerter, unglaublich komplizierter Computer, der die Fähigkeit besitzt, sich inwendig zu verzweigen und seine eigene Kapazität endlos zu verfeinern, Informationen zu speichern, zu synthetisieren, zusammenzufassen, daraus Schlussfolgerungen zu ziehen, und mit blitzartiger Geschwindigkeit den Milliarden von Zellen, aus denen sich der menschliche Organismus zusammensetzt, Befehle zu erteilen. Doch das Gehirn „wächst“ nur so lange, wie es vom Willen, der Vorstellungskraft, der Dynamik oder der Neugier des Individuums auch Anreize dazu erhält. Verschwinden diese Stimulanzien, hören die Neuronen auf, zu wachsen. Sie ver-

kümmern, und das Gehirn büßt seine Effektivität als Befehlszentrale des Menschen ein. Dann äußern sich Störungen und Unterbrechungen in Form aller möglichen körperlichen und psychischen Leiden. Wenn der Mensch seinen Lebens- oder Durchhaltewillen verliert, ist oft der Tod die Folge.

Der Anreiz für das Gehirn sind die Triebe, die sinnlichen, intellektuellen, sozialen und moralischen Triebe.

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.

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, unsere Gemütsverfassung, die Gefühlsseite des Geistes: spontane Zuwendung oder Abneigung oder Gleichgültigkeit entsprechend den Trieben, die 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 (4. Zusammenhäufung). 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: „Das ist angenehm“ = freundliche Worte, entgegenkommendes Handeln, Verhalten.

„Das ist unangenehm“ = unfreundliche Worte, abweisendes Handeln, 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, verloren 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 zerrt jedes Tier zu seinem Interessengebiet; welches Interesse zur Zeit am stärksten ist, welchen Trieben größere Kraft innewohnt, die ziehen und reißen die anderen mit sich. Es ist also eine Sechsheit, keine Einheit. Der Geist ist dabei die Stätte des Kampfes der unterschiedlichen Interessen (der sechs Tiere). Der Mensch möchte 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 man den Eindruck, dass man im Geist hin und her überlegt, ob man auf das Angenehme verzichtet, um den Schaden durch Versäumnis der wichtigen Sache zu vermeiden, oder ihn in Kauf nimmt, weil man auf das Angenehme nicht verzichten will. Man hat den Eindruck, dass man im Geist entscheide, aber in den allermeisten Fällen entscheidet die Wucht der stärksten Triebe. Der Geist ist nur die Stätte, in 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 sich bald die Waagschale mit dem größeren Gewicht 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 *(attavādupādāna),* die Auffassung, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl nur sechs Berührungssüchte den Eindruck einer Person erwecken. Diese im Geist imaginierte Person will ihre sinnlichen Wünsche erfüllen, will außerdem ihre Anerkennung als Ich durch andere, will nicht von anderen Personen unterdrückt, vernachlässigt werden. Und da besteht nun die Aktivität des normalen Menschen 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" *(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 und die programmierte Wohlerfahrungssuche.

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 die nicht von Weisheit gelenkte Aktivität.

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 den Luger, die Form, Luger-Erfahrung, Luger-Berührung, Gefühl (und die weiteren fünf Zusammenhäufungen) *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 Spannungen, gemüthafte Spannungen weiter, 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 (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 vom Erwachten genannten Leidensformen verteilen sich auf die ersten vier dieser fünf Zusammenhäufungen, und damit erschöpfen sich die gesamten Leidensmöglichkeiten aller Wesen in allen Bereichen der Existenz.
a) Geborenwerden, Alter, Krankheit und Sterben – das sind die Leiden, die an der zu sich gezählten und an der als außen erlebten Form erfahren werden.

„Geburt" gilt nicht nur dafür, dass die Wesen einen grobstofflichen Körper anlegen, vielmehr gilt Geburt auch für alle an den Menschen herantretende als außen erfahrene Form: *Weib und Kind, Knecht und Magd werden geboren (M 26).* Damit wird der Augenblick bezeichnet, in dem der Mann eine Frau heiratet oder Knechte oder Mägde in seinen Dienst nimmt. Weiter heißt es: *Gold und Silber wird geboren…* Das heißt, wenn ein Mensch im Laufe seines Lebens reich wird, dann ist ihm Gold und Silber geboren worden. Ebenso „altern" Körper und Dinge und „sterben".
b) Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung – das sind die Leiden, die am Gefühl erlebt werden.
c) Vereint sein mit Unliebem und Getrenntsein von Liebem – das sind die Leiden, die in der Wahrnehmung, im Erleben erfahren werden.
d) Was man begehrt nicht erlangen – die meistens vergeblichen Bemühungen des Menschen, zu Wohl zu kommen, die letztlich durch Altern und Sterben durchkreuzt werden, sind 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 im Denken, Reden und Handeln, auf die alles zutrifft, was über das Leiden der vierten Zusammenhäufung gesagt ist: das vergebliche Bemühen und Suchen der Wesen, dauerhaftes Wohl zu erlangen.

Das Leiden durchschauen, heißt also, die fünf Zusammenhäufungen zu betrachten, wodurch die vierte und fünfte Zusammenhäufung korrigiert werden. Damit hat man sich die erste Heilswahrheit vom Leiden begreifbar gemacht.

Die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna-sota* – fünfte Zusammenhäufung) und ihre Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit

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. 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 28)* 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. 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 *(viññāna-sota* – 5. Zusammenhäufung) *ein Gaukelwerk – Teilerfahrung (viññāna-bhāga) – Gefühl (vedanā) – Wahrnehmung (saññā)* – nach dem anderen erscheinen lässt, so ist die programmierte Wohlerfahrungssuche im Dienst der hungernden Triebe ständig bestrebt, Formen (1) 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) 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 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.

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 im Denken, Reden und Handeln aktiv an (4. Zusammenhäufung) nach bestehenden eingefahrenen Programmen. Die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) ist darauf programmiert, als außen Erfahrenes (Formen – 1) an die zu sich gezählte Form (1), den Körper mit den innewohnenden Drängen, heranzubringen, wodurch der Ablauf der übrigen vier Zusammenhäufungen bedingt ist: Berührung der Triebe im Körper durch Außenform (1) löst Gefühl (2), Wahrnehmung (3) aus, hierauf wird im Denken, Reden und Handeln reagiert (4). Die Reaktion beeinflusst die programmierte Wohlerfahrungssuche (5), die wiederum die zu sich gezählte Form an die als außen erfahrene Form (1) heranbringt usw. – 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.

Die Früchte, die sich aus der Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen ergeben

Nach der Anweisung des Erwachten analysiert Rāhulo das vermeintliche Ich als die fünf Zusammenhäufungen und erlebt durch diese Analyse die Ichlosigkeit und damit verbundene Untreffbarkeit. So beschreibt zum Beispiel M 28 die Fortschritte eines kämpfenden Mönches:

Wenn die Leute einen solchen Mönch tadeln, verurteilen, verfolgen, angreifen, so denkt er dabei: „Entstanden ist mir da dieses Wehgefühl, durch Lauscher-Berührung bedingt. Es ist bedingt, nicht ohne Bedingung aufgekommen. Wodurch bedingt? Durch Berührung bedingt“, und „die Berührung ist unbeständig“, sieht er. „Das Gefühl ist unbeständig“, sieht er. „Die Wahrnehmung ist unbeständig“, sieht er. „Die Aktivität ist unbeständig“, sieht er. „Die programmierte 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.

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.
Und in M 64:
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."

Der unabgelenkt lauschende und das Gehörte im Geist nachvollziehende Mönch Rāhulo hat die Schmerzen und Leiden des ganzen Samsāra als Last nicht nur gesehen, sondern empfunden, wurde ihrer überdrüssig und wurde dadurch fähig, sich von dieser Leidensmasse endgültig zu lösen, sie nicht mehr zu ergreifen.

Schon in der Zeit vor diesem Gespräch hatte er sich in der Durchschauung der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nichtichheit der fünf Zusammenhäufungen geübt, hat zu vielen Wahrnehmungen die Bezüge aufgelöst, hat weniger mit Ergreifen reagiert und dadurch die programmierte Wohlerfahrungssuche gemindert. Dadurch entstanden weniger Wahrnehmungen von Formen und Gefühlen, auf die Reagieren folgt, womit das latente Daseinspotential *(bhava),* das Herantreten geschaffener Bezüge, gemindert wird, so dass sich insgesamt die fünf Zu-

sammenhäufungen abgeschichtet haben (M 149). Das war es, was der Erwachte mit seiner Fähigkeit, die Herzensbeschaffenheit anderer zu erkennen, gesehen hatte, als er feststellte, dass Rāhulo für die endgültige Ablösung reif geworden war.

Die zuhörenden Himmelswesen hingegen waren noch ganz in ihren Trieben befangen, sie haben darum die unabgelenkte Sicht auf die Unbeständigkeit der fünf Zusammenhäufungen nicht lang genug halten können, die Triebe haben sie wieder überrollt. Aber während sie der Darlegung folgten, war jegliche Bedürftigkeit abwesend. Dadurch gewannen sie 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, den die Himmelswesen gewonnen haben. Während ein Nachfolger, der den Anblick des Todlosen, der Unverletzbarkeit, des Nirvāna, noch nicht erfahren hat, den Verlockungen der programmierten Wohlerfahrungssuche stets kämpfend widerstehen und dem Rat der Weisheit folgen muss, so werden die Himmelswesen nun nicht mehr nur der Weisheit im Widerspruch zu der kurzsichtigen Verlockung der programmierten Wohlerfahrungssuche folgen, sondern sie werden von der Wohlerfahrungssuche zu dem Anblick der Unverletzbarkeit gezogen:

„Was irgend auch entstanden ist,
muss alles wieder untergehen“,

und dieser Anblick löst die Triebe nach und nach auf.

SECHS SECHSHEITEN
148. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

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:

Die Lehre werde ich euch Mönchen aufzeigen, die heilsgetreu mit allen Konsequenzen schon von Anfang an hilfreich zum Guten führt, in ihren weiteren Teilen immer weiter fördert und mit ihrer letzten Aussage ganz hinführt zum Heilsstand. Den vollständig abgeschlossenen, lauteren Reinheitswandel werde ich aufzeigen, nämlich die sechs Sechsheiten. Das höret und achtet wohl auf meine Rede. – Gewiss, o Herr! –, sagten da aufmerksam jene Mönche zum Erhabenen. Der Erwachte sprach:

6 zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen (ajjhattikāni ayātanāni) sind (bei sich) *zu erkennen,*
6 Außenprojektionen der Sinnensüchte (bahirāni āyatanāni) sind (bei sich) *zu erkennen,*
6 Erfahrungs-Strukturen (viññāna-kāyā) sind (bei sich) *zu erkennen,*
6 Berührungs-Strukturen (phassa-kāyā) sind (bei sich) *zu erkennen,*
6 Gefühls-Strukturen (vedanā-kāyā) sind (bei sich) *zu erkennen und*
6 Durst-Strukturen (tanhā-kāyā) sind (bei sich) *zu erkennen.*

6 zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen

Sechs zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen sind (bei sich) *zu erkennen – das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Weil es diese 6 zu sich gezählten Süchte in den Sinnesorganen gibt:*
Der Luger, der Trieb im Auge,
der Lauscher, der Trieb im Ohr,
der Riecher, der Trieb in der Nase,
der Schmecker, der Trieb in der Zunge,
der Taster, der Trieb im (ganzen) *Körper,*
der Denker, der Trieb im Geist.
Sechs zu sich gezählte Süchte in den Sinnesorganen sind (bei sich) *zu erkennen. – Das ist gesagt worden, weil es diese 6 zu sich gezählten Süchte in den Sinnesorganen gibt. Dies ist die erste Sechsheit.*

6 Außenprojektionen der Sinnensüchte

Sechs Außenprojektionen der Sinnensüchte in den Sinnesorganen sind (bei sich) *zu erkennen – das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Weil es diese 6 Außenprojektionen der Sinnensüchte gibt:*
Die Form-Projektion,
die Ton-Projektion,
die Duft-Projektion,
die Saft-Projektion,
die Tastung-Projektion,
die Ding-Projektion.
Sechs Außenprojektionen der Sinnensüchte sind (bei sich) *zu erkennen – das ist gesagt worden, weil es diese 6 Außenprojektionen der Sinnensüchte gibt. Dies ist die zweite Sechsheit.*

Sechs Erfahrungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen – das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Weil es diese 6 Erfahrungs-Strukturen gibt:*
Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung.
Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung.
Durch den Riecher und die Düfte entsteht die Riecher-Erfahrung.
Durch den Schmecker und die Säfte entsteht die Schmecker-Erfahrung.
Durch den Taster und das Tastbare entsteht die Taster-Erfahrung.
Durch den Denker und die Dinge entsteht die Denker-Erfahrung.
Sechs Erfahrungsstrukturen sind (bei sich) *zu erkennen – das ist gesagt worden, weil es diese 6 Erfahrungs-Strukturen gibt.*

Sechs Berührungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen – das ist gesagt worden. Und warum ist das gesagt worden? Weil es diese sechs Berührungs-Strukturen gibt:*
Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung. Der Drei Zusammensein (= Luger, Form, Luger-Erfahrung) *ist die Luger-Berührung.*
Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Lauscher Berührung.
Durch den Riecher und die Gerüche entsteht die Riecher-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Riecher-Berührung.

Durch den Schmecker und die Säfte entsteht die Schmecker-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Schmecker-Berührung.
Durch den Taster und das Tastbare entsteht die Taster-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Taster-Berührung.
Durch den Denker und die Dinge entsteht die Denker-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Denker-Berührung.
Sechs Berührungs-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen – das wurde gesagt, weil es diese 6 Berührungs-Strukturen gibt. Dies ist die vierte Sechsheit.*

6 Gefühls-Strukturen

1. *Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung. Der Drei Zusammensein* (= Luger, Form, Luger-Erfahrung) *ist die Luger-Berührung.*
   Durch Berührung bedingt ist Gefühl.
2. *Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Lauscher-Berührung.*
   Durch Berührung bedingt ist Gefühl.
3. *Durch den Riecher und die Gerüche entsteht die Riecher-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Riecher-Berührung.*
   Durch Berührung bedingt ist Gefühl.
4. *Durch den Schmecker und die Säfte entsteht die Schmecker-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Schmecker-Berührung.*
   Durch Berührung bedingt ist Gefühl.
5. *Durch den Taster und das Tastbare entsteht die Taster-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Taster-Berührung.*

Durch Berührung bedingt ist Gefühl.

6. *Durch den Denker und die Dinge entsteht die Denker-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Denker-Berührung.*
   Durch Berührung bedingt ist Gefühl.

Sechs Gefühls-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen – das wurde gesagt, weil es diese 6 Gefühls-Strukturen gibt. Das ist die fünfte Sechsheit.*

6 Durst-Strukturen

1. *Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung. Der Drei Zusammensein* (= Luger, Form, Luger-Erfahrung) *ist die Luger-Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl.*
   Durch Gefühl ist der Durst bedingt.
2. *Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Lauscher-Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl ist der Durst bedingt.*
3. *Durch den Riecher und die Gerüche entsteht die Riecher-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Riecher-Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl ist der Durst bedingt.*
4. *Durch den Schmecker und die Säfte entsteht die Schmecker-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Schmecker-Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl ist der Durst bedingt.*
5. *Durch den Taster und das Tastbare entsteht die Taster-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Taster-Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl ist der Durst bedingt.*
6. *Durch den Denker und die Dinge entsteht die Den-*

ker-Erfahrung. Der Drei Zusammensein ist die Denker-Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl ist der Durst bedingt.

Sechs Durst-Strukturen sind (bei sich) *zu erkennen – das wurde gesagt, weil es diese sechs Durst-Strukturen gibt. Das ist die sechste Sechsheit.*

Unbeständiges kann nicht
das Ich, das Selbst sein

Der Luger im Auge ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn beim Luger im Auge ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Der Luger im Auge ist das Selbst. Somit ist der Luger im Auge nicht das Selbst.

Die Formen sind das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn bei den Formen ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Die Formen sind das Selbst. Somit ist der Luger nicht das Selbst und sind die Formen nicht das Selbst.

Die Luger-Erfahrung ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn bei der Luger-Erfahrung ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Die Luger-Erfahrung ist das Selbst. Somit ist der Luger nicht das Selbst, sind die Formen nicht das Selbst und ist

die Luger-Erfahrung nicht das Selbst.

Die Luger-Berührung ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn bei der Luger-Berührung ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Die Luger-Berührung ist das Selbst. Somit ist der Luger nicht das Selbst, sind die Formen nicht das Selbst, ist die Luger-Erfahrung nicht das Selbst und ist die Luger-Berührung nicht das Selbst.

Das Gefühl ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn beim Gefühl ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Das Gefühl ist das Selbst. Somit ist der Luger nicht das Selbst, sind die Formen nicht das Selbst, ist die Luger-Erfahrung nicht das Selbst, ist die Luger-Berührung nicht das Selbst, ist das Gefühl nicht das Selbst.

Der Durst ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn beim Durst ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Der Durst ist das Selbst. Somit ist der Luger nicht das Selbst, sind die Formen nicht das Selbst, ist die Luger-Erfahrung nicht das Selbst, ist die Luger-Berührung nicht das Selbst, ist das Gefühl nicht das Selbst, ist der Durst nicht das Selbst.

Der Lauscher im Ohr – der Riecher in der Nase – der Schmecker in der Zunge – der Taster im Körper – der Denker im Gehirn – ist das Selbst – eine solche

Behauptung stimmt nicht. Denn beim Lauscher im Ohr – beim Riecher in der Nase – beim Schmecker in der Zunge – beim Taster im Körper – beim Denker im Gehirn – ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Der Lauscher im Ohr – der Riecher in der Nase – der Schmecker in der Zunge – der Taster im Körper – der Denker im Gehirn – ist das Selbst. Somit ist der Lauscher – Riecher – Schmecker – Taster – Denker – nicht das Selbst.

Die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge – sind das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn bei den Tönen – Düften – Säften – beim Tastbaren – bei den Dingen – ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge – sind das Selbst. Somit sind Lauscher – Riecher – Schmecker – Taster – Denker und die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge – nicht das Selbst.

Die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn bei der Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung – ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung ist das Selbst. Somit sind Lauscher – Riecher – Schmecker – Taster –

Denker – die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge und die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung – nicht das Selbst.

Die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn bei der Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung – ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung ist das Selbst. Somit sind Lauscher – Riecher – Schmecker – Taster – Denker – die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge – die Lauscher-Erfahrung – die Riecher-Erfahrung – die Schmecker-Erfahrung – die Taster-Erfahrung – die Denker-Erfahrung – die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung nicht das Selbst.

Das Gefühl ist das Selbst – eine solche Behauptung stimmt nicht. Denn beim Gefühl ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht." Daher stimmt die Behauptung nicht: Das Gefühl ist das Selbst. Somit sind Lauscher – Riecher – Schmecker – Taster – Denker – die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge – die Lauscher-Erfahrung – die Riecher-Erfahrung – die Schmecker-Erfahrung – die Taster-Erfahrung – die Denker-Erfahrung – die Lauscher-Berührung – die Riecher-Berührung – die Schmecker-Berührung – die Taster-Berührung – die Denker-Berührung – das Gefühl nicht das Selbst.

Der Durst ist das Selbst – eine solche Behauptung

stimmt nicht. Denn beim Durst ist ja Entstehen und Vergehen zu erkennen. Wird aber dabei Entstehen und Vergehen erkannt, so würde sich damit ergeben: „Mein Selbst entsteht und vergeht.“ Daher stimmt die Behauptung nicht: Der Durst ist das Selbst. Somit sind Lauscher – Riecher – Schmecker – Taster – Denker – die Töne – Düfte – Säfte – das Tastbare – die Dinge – die Lauscher-Erfahrung – die Riecher-Erfahrung – die Schmecker-Erfahrung – die Taster-Erfahrung – die Denker-Erfahrung – die Lauscher-Berührung – die Riecher-Berührung – die Schmecker-Berührung – die Taster-Berührung – die Denker-Berührung – das Gefühl – der Durst nicht das Selbst.

Der Weg zur Entstehung der Persönlichkeit

Das nun, ihr Mönche, ist der Weg zur Entstehung der Persönlichkeit: Man betrachtet den Luger im Auge so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“ Man betrachtet Formen so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“ Man betrachtet Luger-Erfahrung so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“ Man betrachtet Luger-Berührung so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“ Man betrachtet Gefühl so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“ Man betrachtet den Durst so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“

Man betrachtet den Lauscher im Ohr – den Riecher in der Nase – den Schmecker in der Zunge – den Taster im Körper – den Denker im Gehirn – die Lauscher-Erfahrung – die Riecher-Erfahrung – die Schmecker-Erfahrung – die Taster-Erfahrung – die Denker-Erfahrung – die Lauscher-Berührung – die Riecher-Berührung – die Schmecker-Berührung – die Taster-

Berührung – die Denker-Berührung – das Gefühl – den Durst so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“

Der Weg zur Aufhebung der Persönlichkeit

Das nun, ihr Mönche, ist der Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt: Man betrachtet den Luger im Auge so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“ Man betrachtet Formen so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“ Man betrachtet die Luger-Erfahrung so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“ Man betrachtet die Luger-Berührung so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“ Man betrachtet das Gefühl so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“ Man betrachtet den Durst so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“

Man betrachtet den Lauscher im Ohr – den Riecher in der Nase – den Schmecker in der Zunge – den Taster im Körper – den Denker im Gehirn – die Lauscher-Erfahrung – die Riecher-Erfahrung – die Schmecker-Erfahrung – die Taster-Erfahrung – die Denker-Erfahrung – die Lauscher-Berührung – die Riecher-Berührung – die Schmecker-Berührung – die Taster-Berührung – die Denker-Berührung – das Gefühl – den Durst so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“

Fortsetzung der Geneigtheiten, der Triebe

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. Die Giergeneigtheit (rāgānusaya) treibt ihn. Von Wehgefühl getroffen, wird er bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt, gerät in Verwirrung. Die Abwehrgeneigtheit (patighānusaya) treibt ihn. Vom Weder-Weh-noch-Wohlgefühl getroffen, erkennt er nicht der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Die Wahngeneigtheit (avijjānusaya) treibt ihn.

Dass aber einer, ihr Mönche, der beim Wohlgefühl die Giergeneigtheit nicht aufgibt, beim Wehgefühl die Abwehrgeneigtheit nicht abweist, beim Weder-Weh-noch-Wohlgefühl die Wahngeneigtheit nicht austilgt, den Wahn nicht überwindet, Wahrwissen nicht erworben hat, noch zu Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen könnte, das ist unmöglich.

Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung – durch den Riecher und die Düfte entsteht die Riecher-Erfahrung – durch den Schmecker und die Säfte entsteht die Schmecker-Erfahrung – durch den Taster und den Körper entsteht die Taster-Erfahrung – durch den Denker und das Gehirn entsteht die Denker-Erfahrung. Das Zusammensein der Drei ist Berührung. Durch Berührung entsteht ein Wohl-, Wehe- oder Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühl.

Von Wohlgefühl getroffen, befriedigt er sich dabei, bewertet es positiv, klammert sich daran. Die Giergeneigtheit treibt ihn.

Von Wehgefühl getroffen, wird er bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt, gerät in Verwirrung. Die Abwehrgeneigtheit treibt ihn.

Vom Weder-Weh-noch-Wohlgefühl getroffen, erkennt

er nicht der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Die Wahngeneigtheit treibt ihn.

Dass aber einer, ihr Mönche, der beim Wohlgefühl die Giergeneigtheit nicht aufgibt, beim Wehgefühl die Abwehrgeneigtheit nicht abweist, beim Weder-Weh-noch-Wohlgefühl die Wahngeneigtheit nicht austilgt, den Wahn nicht überwindet, Wahrwissen nicht erworben hat, noch zu Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen könnte, das ist unmöglich.

Aufhebung der Geneigtheiten, der Triebe

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 nicht dabei, bewertet es nicht positiv, klammert sich nicht daran. Die Giergeneigtheit treibt ihn nicht. Von Wehgefühl getroffen, wird er nicht bekümmert, nicht beklommen, jammert nicht, stöhnt nicht, gerät nicht in Verwirrung. Die Abwehrgeneigtheit treibt ihn nicht. Vom Weder-Weh-noch-Wohlgefühl getroffen, erkennt er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Die Wahngeneigtheit treibt ihn nicht.

Dass aber einer, ihr Mönche, der beim Wohlgefühl die Giergeneigtheit aufgibt, beim Wehgefühl die Abwehrgeneigtheit abweist, beim Weder-Weh-noch-Wohlgefühl die Wahngeneigtheit austilgt, den Wahn überwindet, Wahrwissen erworben hat, noch zu Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen könnte, das ist möglich.

Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung – durch den Riecher und die Düfte entsteht die Riecher-Erfahrung – durch den Schmecker und die Säfte entsteht die Schmecker-Erfahrung – durch den Taster und den Körper entsteht die Taster-Erfahrung – durch den Denker und das Gehirn entsteht die Denker-Erfahrung. Das Zusammensein der Drei ist Berührung. Durch Berührung entsteht ein Wohl-, Wehe oder Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühl. Von Wohlgefühl getroffen, befriedigt er sich nicht dabei, bewertet es nicht positiv, klammert sich nicht daran. Die Giergeneigtheit treibt ihn nicht. Von Wehgefühl getroffen, wird er nicht bekümmert, nicht beklommen, jammert nicht, stöhnt nicht, gerät nicht in Verwirrung. Die Abwehrgeneigtheit treibt ihn nicht. Vom Weder-Weh-noch-Wohlgefühl getroffen, erkennt er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Die Wahngeneigtheit treibt ihn nicht.

Dass aber einer, ihr Mönche, der beim Wohlgefühl die Giergeneigtheit aufgibt, beim Wehgefühl die Abwehrgeneigtheit abweist, beim Weder-Weh-noch-Wohlgefühl die Wahngeneigtheit austilgt, den Wahn überwindet, Wissen erworben hat, noch zu Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen könnte, das ist möglich.

Erlösung

Bei diesem Anblick kann der belehrte Heilsgänger am Luger im Auge nichts mehr finden, an den Formen nichts mehr finden, an der Luger-Erfahrung nichts mehr finden, an der Luger-Berührung nichts mehr finden, am Gefühl nichts mehr finden, am Durst nichts mehr finden. Er kann am Lauscher im Ohr –

am Riecher in der Nase – am Schmecker in der Zunge – am Taster im Körper – am Denker im Gehirn nichts mehr finden. Er kann an den Formen – Tönen – Düften – Säften – am Tastbaren – an den Dingen nichts mehr finden. Er kann an Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung – an Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung nichts mehr finden, am Gefühl nichts mehr finden, am Durst nichts mehr finden.

Weil er nichts mehr daran finden kann, wird er nicht mehr gereizt. Durch die Unreizbarkeit wird er erlöst. Der Erlöste hat das Wissen: „Erlösung ist. Versiegt ist die Kette der Wiedergeburten, beendet der Reinheitswandel. Getan ist, was zu tun ist.“ „Nichts mehr nach diesem hier“, weiß er nun.

So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren die Mönche über die Rede des Erhabenen.

Während da nun diese Darlegung stattgefunden hatte, waren die Herzen von etwa sechzig Mönchen durch Nichtergreifen von allen Wollensflüssen / von allen Einflüssen frei geworden.

Sechs zu sich gezählte Sinnensüchte in den Sinnesorganen (cha ajjhattikāni āyatanāni)

Dem Pāli-Begriff *āyatana,* den wir hier mit *Sinnensucht* übersetzen, liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet „sich ausstrecken, ein Ziel haben, darauf aus sein“, genau wie das Wort „Tendenz“ – abgeleitet von lat. tendere – „spannen“, „sich hinstrecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen strecken sich aus, drängen nach Berührung durch die fünf äußeren Erfahrungsmöglichkeiten, und der Trieb zum Denken drängt nach Verarbeitung der durch die ersten fünf Sinnensüchte aufgenommenen Sinnendinge. Diese

Süchte, diese Triebe, Tendenzen, Dränge durchdringen und durchziehen als sinnlich nicht wahrnehmbare Spannungen und Dränge den ganzen Körper, weshalb sie im Fleischkörper einen Trieb- oder Wollens- oder Empfindungssuchtkörper *(nāma-kāya)* bilden, eine dynamisch-energetische Ausdehnung in Körperform. Die Dynamik der Energie besteht in einem Magnetismus mit Zugeneigtsein zu dem einen und Abgeneigtsein von dem anderen. Dieser geistige Magnetismus benennt das, womit er berührt wird, was er erfährt, als angenehm, unangenehm oder neutral.

Es gibt einen Ausgangs- und einen Zielpunkt der Triebe: Der Ausgangspunkt ist das (häufig fühlbare) Vakuum, ist die zu sich gezählte Spannung *(ajjhattika sal-āyatana,* von K.E. Neumann mit „Innengebiet" übersetzt).

6 Außenprojektionen der Sinnensüchte (cha bahirani āyatanāni)

Hinter den sogenannten fünf Sinnen steckt viel mehr als der naturwissenschaftlich arbeitende Biologe sieht. Der Erwachte sagt (A IV,45):

Hier in diesem klaftergroßen Körper mit Wahrnehmung und Geist, da ist die Welt enthalten und die zur Weltbeendigung führende Vorgehensweise.

Die Aussage, was unter „Körper" und „Welt" zu verstehen sei, wird näher erklärt in A IX,38:

Diese fünf Begehrensstränge (kāmagunā) sind es, welche in der Wegweisung des Vollendeten „Welt" genannt werden, nämlich
die vom Luger im Auge erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,
die vom Lauscher im Ohr erfahrbaren Töne –
die vom Riecher in der Nase erfahrbaren Düfte –
das vom Schmecker in der Zunge erfahrbare Schmeckbare –

das vom ganzen Körper erfahrbare Tastbare –
das ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, dem Begehren entsprechende, reizende. –
Das sind die fünf Begehrensstränge, welche in der Wegweisung des Vollendeten „Welt“ genannt werden.

„Begehrensstränge“ oder Begehrensfäden (kāmagunā) bedeutet, dass nur wegen des Begehrens Formen, Töne usw., *die ersehnten, geliebten...,* erlebt werden. Jeder Begehrens-Faden ist ein Trieb, ein Sog, ein mehr oder weniger starkes durstiges Sehnen nach etwas Bestimmtem. Zu dem einen Ende des Fadens, dem gefühlten durstigen Sehnen, sagt der Mensch „Ich“ – das Ich ist so „dick“ wie die Summe der Triebsehnsüchte –; zu dem anderen Ende, den tausend Bildern und Vorstellungen, auf welche die Triebe aus sind, nach welchen das eingebildete Ich dürstet, sagt der Mensch „Welt“. Insofern nennt der Erwachte die Triebe die „Ichmacher und Meinwacher“. Es besteht nur ein Faden: Begehren und Begehrtes. Beides gehört zusammen.

Wir Menschen sind verblendet, wir glauben an das Ich und die Welt, und gerade die Ichmacher und Weltmacher, die unsichtbaren Triebe, die uns herumreißen zu diesem und jenem, die sehen wir nicht, spüren sie nur häufig als ein kraftvoll drängendes inneres Sehnen und Begehren nach den Dingen der sichtbaren Welt. Dieses unsichtbar drängende Begehren ist der Erzeuger und Verursacher für die Erscheinung eines Ich und einer Welt, einer Welt der Formen, Töne, Düfte, des Riech- und Schmeckbaren, und dazu gehört auch der „eigene“ sichtbare Körper.

In M 43 wird erklärt, dass die Triebe, die dort als Gier und Hass bezeichnet werden und die ja den Wollenskörper, die Sinnensüchte ausmachen, die *Erscheinungsmacher* sind, und die Erscheinungen sind ja zusammen „die Welt“. Dort heißt es, dass sie überhaupt *„das Etwas“* sind und die *Urteiler* und Benenner sind, und alles Etwas zusammengenommen ist ja die Welt. So ist der Empfinder, der Hungerleider, der die Sinnes-

organe durchzieht, *der unmittelbare Weltmacher, ist die Wurzel der Welt.*

Sichtbare Formen, hörbare Töne, riechbare Düfte, schmeckbare Säfte, tastbare Körper sind zusammen das, was im Westen als Materie bezeichnet wird, wovon der Erwachte sagt, dass es als Festes, Flüssiges, Hitze und Luft erfahren wird.

Im engeren Sinn werden die Erfahrungen aller Sinnensüchte zusammen als „Form“ bezeichnet. Der Erwachte vergleicht Form (d.h. sichtbare Form, hörbarer Ton, riechbarer Duft, schmeckbarer Saft, Tastbares) mit Gischt, mit lauter aufgeblasenen, mit Luft gefüllten, alle Augenblicke platzenden Gischtbläschen, die nur im wild bewegten Wasser entstehen. Das Wasser ist ein Gleichnis für die Gesamtheit der Sinnensüchte. Nur bei strömendem, bewegtem Wasser kann Schaum entstehen, bei stillem Wasser kann kein Schaum entstehen. So kann auch nur durch die lungernden, lechzenden Triebe Form eingebildet, erfahren und erlebt werden. Je wilder das Wasser sich bewegt, je reißender es – seinem Gefälle folgend – dahinströmt, um so mehr wird Wechsel und Veränderung der Form erfahren, in um so härteren und dichteren und gröberen Beschaffenheiten prallen die zu sich gezählten (der Körper) und die als außen erfahrenen Formen aufeinander in spannungsvoller, streithafter Begegnung. Je zarter und sanfter das Wasser (=die Sinnensüchte) sich bewegt, in um so feineren Beschaffenheiten erscheint Form.

6 Erfahrungs- und Berührungsstrukturen (viññāna und phassa-kāyā)

Der Erwachte spricht hier von Erfahrungs- und Berührungskörpern. D.h. entsprechend den Sinnensüchten und ihrer körperlichen Verteilung bestehen auch Erfahrung/Berührung der Sinnensüchte in körperlicher Verteilung und bilden somit eine Erfahrungs-/Berührungs-Struktur. *„Kāya“* ist der allgemeine Ausdruck für etwas, das „man“ erlebt und mit dem „man“

„sich“ identifiziert. Durch die Süchte nach Berührung im Körper kommt das bei der Berührung als außen Erfahrene zur Erfahrung.

In M 28 werden drei Bedingungen für das Zustandekommen einer Trieb-Erfahrung genannt:

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

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

Die Ernährung des Lugers mit Formen (des Lauschers mit Tönen usw.), wodurch er diese „erfährt“ *(viññāna),* ist die „Berührung“ des Verlangens nach Sehen, also des Lugers. – Diese Ernährung/Berührung/Erfahrung hätte dann nicht stattgefunden, wenn zu der Zeit gerade andere Sinnesdränge stark beschäftigt, also ernährt werden. Jeder wird wissen, dass er öfter schon solche Dinge, die sich in seiner Nähe zutrugen, „übersehen“ oder „überhört“ hat, weil sein Geist mit etwas anderem beschäftigt war. Dann wird mangels Interesse der Luger nicht „ernährt“, berührt, und es kommt nicht zur entsprechenden Teilerfahrung. Man sagt: „Ich war abgelenkt“ und bringt damit zum Ausdruck, dass der Geist auf das Objekt „hingelenkt“ sein muss, wenn das Verlangen des einzelnen Sinnesdrangs „ernährt“ werden soll. Dem normalen Menschen, der auf die Sinneseindrücke aus ist, fehlt es nicht an der geistigen Hinwendung, die die Ernährung, die Berührung, der

Triebe erzwingt, es sei denn, seine Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf das gerade den Sinnen Begegnende.

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

In unserer Lehrrede fasst der Erwachte den Erfahrungsvorgang kurz zusammen:

Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung...

Die Sinnesdränge des normalen Menschen lugen und lauschen und lungern ununterbrochen in die Welt hinein und erfahren in einem ununterbrochenen Prasselhagel von immer wieder neuen Berührungen/Erfahrungen, was an als „außen“ erlebten Objekten erreichbar ist. Der Ablauf dieser Prozesse geschieht mit einer nicht zu nennenden Geschwindigkeit. Eine Berührung/Erfahrung folgt sofort der anderen, eine Berührung/Erfahrung löst unmittelbar die andere ab.

Der Mensch ist daran gewöhnt, dass die Augen immer Formen sehen, die Ohren immer etwas hören usw., ununterbrochen geschehen Eindrücke. An diese automatische Rezeption sind viele so gewöhnt, dass sie ihre Persönlichkeit zu verlieren fürchten, wenn dieser Strom stark reduziert wird.

6 Gefühlsstrukturen (vedanā-kāya)

Die Sinnensüchte, welche den Sinneswerkzeugen so innewohnen wie der Magnetismus dem Magnetstein oder das Öl dem Docht einer Öllampe, werden von den zum Außen gezählten Formen berührt und antworten mit Gefühl. Wenn die vom Luger erfahrene Form dem Anliegen entspricht, so entsteht ein Wohlgefühl, wenn die Form dem Anliegen widerspricht, so entsteht Wehgefühl. Wenn die Form dem Anliegen nur ganz schwach entspricht oder widerspricht, dann entsteht ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl. Im Gefühl erfahren wir die Resonanz des Wollens, also der Triebe auf das Erlebte von äußerster Lust bis zur tiefsten Qual. Wir kennen die unterschiedli-

chen 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.

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

Es geht den Wesen immer um Wohlgefühl. Aber doch erfahren sie mehr Leiden als Wohl, weil jede aus dem Genuss von Sinnendingen hervorgehende Befriedigung nur sehr kurz ist. Der Erwachte vergleicht das Gefühl mit sich aufblähend und spritzend zerplatzenden Blasen, die bei starkem Regen auf einer Wasserfläche entstehen. So schnell wie sie entstehen, vergehen sie auch schon wieder, denn die nachfolgend aufprallenden Tropfen zerstören die entstandenen Blasen und rufen neue hervor. Ebenso ist es mit den Gefühlen. Sie entstehen bei den verschiedenartigsten Sinneseindrücken als Resonanz der Triebe auf die Berührungen des Triebkörpers durch die erfahrenen Formen und werden durch immer wieder neue Gefühle, die aus neuen Berührungen hervorgehen, abgelöst oder unterbrochen. So wie die Blase nicht eigenständig ist, gar nichts an

sich ist, sondern ein Produkt des Aufeinandertreffens – der Berührung – von Wasser von oben (Regen) und Wasser auf der Erde (Ströme, Pfützen), so besteht auch das Gefühl nicht eigenständig, nicht an sich, sondern durch Bedingungen, durch das Zusammentreffen von zu sich gezählter Form und als außen erfahrener Form. Für die Dauer des Zusammentreffens ist Gefühl, hört die Berührung auf, ist das entsprechende Gefühl nicht mehr. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so ist eben immer Gefühl, und darum fasst man es als zu einem Ich gehörig, als etwas selbstständig Bestehendes auf. Aber Gefühl ist nichts Selbstständiges, sondern nur eine Re-sonanz der Sinnensüchte.

Der Erwachte sagt weiter: *Was man fühlt, nimmt man wahr.* Das bedeutet, dass die vom Luger erfahrene Form zusammen mit der Empfindung des Lugers, beides also zusammen in den Geist eingetragen wird: das ist die Wahrnehmung. Jetzt ist im Geist ein doppeltes Wissen (Wahrnehmung): das Wissen um eine Form und ob sie „angenehm“ oder „unangenehm“ oder „gleichgültig“ ist. Der Geist weiß jetzt um das gefühlsbesetzte Objekt; nur hält er das Objekt in der Regel für die Ursache des Gefühls. Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist daher nie neutral, sondern enthält stets die durch Berührung der Sinnensüchte 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.“ Jede einzelne Wahrnehmung ist ein Blitz, ein Augenblick und schon wieder fort. Aber weil dauernd etwas herankommt, entsteht der Eindruck einer Kontinuität, entsteht der Eindruck, dass etwas sei. Doch entsteht jedes für sich und 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 oder Kohlen entzündet wird, brennt, ohne dass es weiß, dass es brennt, so weiß die Wahrnehmung nichts von sich, aber ent-

wirft die Vorstellung: „Ich erlebe dies.“

6 Durst-Strukturen (tanhā-kāya)

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.“ Die mit Wehgefühl beantworteten Trieberfahrungen sind im Geist eingetragen als etwas Unangenehmes, Schmerzliches, Hässliches, Abstoßendes; die mit Wohlgefühl beantworteten Trieberfahrungen sind im Geist eingetragen als Angenehmes, Wohltuendes, Erfreuliches, Schönes. Hier sehen, hören usw. wir etwas Angenehmes, dort etwas Unangenehmes, und sofort ist dementsprechend Durst als spontane Zuwendung oder Abneigung oder Gleichgültigkeit, und das äußert sich in Gedanken wie „Das ist schön, das möchte ich haben“ (Durst) oder „Das ist ein unsympathischer Mensch, den mag ich nicht“ (Durst) oder „Das soll bleiben, jenes soll verschwinden. Das muss ich so lassen, jenes muss ich anders machen.“ (Durst)

Jeder Mensch kann bei sich beobachten, dass er alle Sinneseindrücke, die ihm angenehm, wohltuend, erfreulich sind – also mit Gefühl verbundenes Erleben – gern beibehalten, bewahren oder gar so bald wie möglich wiederholt erleben möchte, dass er einen Zug, einen Drang, einen Durst in dieser Richtung verspürt. Daran erkennen wir den Unterschied zwischen Gefühl und Durst: Das Gefühl ist unmittelbare Resonanz unserer inneren Neigungen auf das gerade vorhandene Erlebnis. Das Erlebnis tut den Neigungen wohl bzw. wehe. Dagegen ist der Durst nicht mehr direkte Resonanz, sondern die dadurch unmittelbar ausgelöste Intention, Wollensrichtung: Weil das Erlebnis wohltut (Gefühl), darum will man, möchte man (Durst) das Erlebnis weiterhin bewahren oder es wiederholen. Das ist der Bedingungszusammenhang zwischen Gefühl und Durst.

Wenn nun irgendwelche Rücksichten auf andere oder Pflichten die Beibehaltung oder Wiederholung des Wohltuen-

den nicht erlauben, so verspürt man bei sich einen gewissen Verzicht, ein Entbehren, eine Leere. Auch daran ist der Durst zu erkennen.

Ebenso verspürt man bei allen Sinneseindrücken, die unangenehm, widerwärtig oder schmerzhaft sind (Gefühl), sofort einen Zug oder Drang (Durst), diese möglichst aufzuheben, sich ihnen zu entziehen, sich davon abzuwenden, die Situation zu verändern. Wenn aber Rücksichten oder Pflichten es wiederum nicht erlauben, diese Situationen aufzuheben oder sich ihnen zu entziehen, dann empfindet man eine mehr oder weniger große Last oder Schwere, ein Ertragenmüssen von Schmerzlichem. So bewirkt Gefühl den Durst.

Je stärker das Wohlgefühl ist, um so mehr dürstet man nach Wiederholung. Die starken Wohlgefühle lösen einen starken, zu dem Erlebten hinstrebenden Durst aus; die starken Wehgefühle dagegen lösen einen stark fortstrebenden Durst aus, während die schwächeren Wohl- und Wehgefühle auch einen entsprechend schwächeren Durst auslösen bis hin zur Gleichgültigkeit bei den kaum merklichen Gefühlen.

So sagt der Erwachte zu Ānando (D 15):

Wenn es kein Gefühl gäbe, in keiner Weise, ganz und gar nicht, könnte da wohl bei völligem Fehlen des Gefühls Durst erfahren werden? – Gewiss nicht, o Herr. – Darum also ist dies eben der Anlass, dies die Herkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung für den Durst, nämlich Gefühl.

Weil der Mensch dem Durst – dem Bedürfnis – nach Wohl folgt, ergreift er vergängliche Dinge und bindet sich somit an das Leiden, endlos, über Geburten und Tode hinweg. Der Durst und damit das Leiden wird dadurch zu einem beständigen Begleiter (S 35,63): Wo ein fesselndes Objekt gewähnt wird, springt in uns der Durst auf, überallhin schleppen wir den Durst als Begleiter mit, er ist eine wahre Last, ein Schatten, der uns untrennbar folgt. Bei sich verstärkenden Trieben wächst auch der Durst, so dass die Wesen in der Regel am

Ende des Lebens durstiger, also ärmer sind als im Anfang und darum das nächste Leben schon durstiger beginnen. Damit wächst die Abhängigkeit der Wesen von unbeständigen Faktoren, die er nicht beherrschen und lenken kann.

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.

Unbeständiges kann nicht das Selbst sein

Von einem stillen, beharrenden Sein oder Ich oder Selbst kann nicht gesprochen werden, sondern immer nur von einem dauernden Werden oder von einem dauernden Vergehen, und das heißt, von dauernder Wandlung, von dauernder Veränderung.

Das Aufspringen einer Blütenknospe ist zugleich der erste Schritt zum Verwelken der Blüte. Der Augenblick der Geburt eines Menschen ist zugleich der erste Schritt zu seinem Tod.

Mit jedem neuen Atemzug, mit jedem Pulsschlag und mit jeder neuen Nahrungszufuhr ist der Körper des Menschen anders geworden, mit jedem neuen Gedanken ist sein Geist verändert, mit jedem Gefühl, mit jedem Hass oder jeder Begierde, mit jeder Zuneigung ist sein Gemüt, ist sein Charakter verändert. Kein Ding ist zwei Augenblicke lang völlig gleich, alles verändert sich dauernd. Ein Wagen z.B. wird durch den Gebrauch oder durch Sonne und Regen mit jedem Augenblick in seiner Substanz etwas geringer wertig, etwas morscher, in seinem Gefüge etwas lockerer und haltloser, wird bald durch ein neues Rad oder eine neue Deichsel, bald durch neue Seitenwände oder durch einen neuen Boden immer wieder ergänzt und verändert, so dass nach einiger Zeit gar nichts mehr vom alten Wagen da ist, auch wenn sich dem oberflächlichen

Blick immer noch der alte Wagen darzubieten scheint. So sieht man bei oberflächlicher Betrachtung nicht dieses dauernde Werden und Vergehen, sieht nicht die dauernde Wandlung, sondern im oberflächlichen Hinblick auf das Ganze denkt man: „Das ist so."

In diesem falschen Anblick liegt eine sehr große Gefahr. Mit der Auffassung, dass eine Erscheinung so sei, ist die Auffassung verbunden, die Erscheinung bleibe so. Und mit der Auffassung, eine Erscheinung sei so und bleibe so, geht Hand in Hand das Vertrauen, das Beruhigtsein und das Sich-Hingeben, wenn die Erscheinungen angenehm sind, und hoffnungsloses Verzagtsein entsteht, wenn die Erscheinungen leidig sind. So bleibt man mit dieser falschen Anschauung ausgeliefert der Wandelbarkeit der Erscheinungen, bleibt ausgeliefert dem Leiden.

Heraklit sagt: *„Alles fließt"* Und *„Man steigt nicht zweimal in denselben Fluss."* D.h. wenn man wieder hineinsteigt, ist anderes Wasser da, und man selber ist auch ein anderer geworden. Nur die Etiketten bleiben: Ich, Fluss, Welt.

In der Einsicht *Alles fließt* und *Schwinden muss jede Erscheinung* wird der Blick abgewandt von der trügerischen Oberfläche der Erscheinung. Man sieht in jeder Erscheinung nichts anderes mehr als nur die Ursache, aus der nur wieder eine neue Erscheinung hervorgeht, und man sieht, wie die Beschaffenheit dieser Ursache bestimmend ist für die Qualität der neuen Erscheinung.

Durch die Einflüsse unserer Umgebung: die allgemeinen Medien, wie Zeitung, Fernsehen und Radio, und durch die persönlichen Beziehungen, wie Familie, Nachbarn, Freundeskreis und im Beruf, beim Hören und Lesen kommen uns dauernd neue oder alte Gedanken. Durch jeden Gedanken sind wir um diesen Gedanken verändert. Durch ihn ist die Gesamtheit unseres Denkens anders geworden.

Wer dies begreift, der weiß, dass derjenige, der eine Zeitung nach dem Lesen aus der Hand legt, ein anderer ist als derjenige, der die Zeitung zum Lesen in die Hand nahm. Er

weiß, dass derjenige, der mit dem Nachbarn gezürnt und gezankt hat, ein anderer ist als derjenige, der jenes Zürnen begann. Er weiß, dass man durch törichtes Bedenken und Reden zur Torheit wächst und durch weises Bedenken und Reden zur Weisheit. Alles fließt! – Wohin? Das hängt ab von den Gedanken, die wir denken.

Kann man dieses Fließen als „Ich“ oder „Selbst“ bezeichnen? Unter „Ich“, „Selbst“ versteht man etwas Bleibendes, Dauerhaftes, Durchgängiges, etwas Autonomes, Souveränes, nicht etwas ständig sich Veränderndes. Was man sich wandeln sieht, das kann man nicht „ich“ nennen. *Mein Ich entsteht und vergeht,* wie der Erwachte in unserer Lehrrede sagt, ist unvereinbar mit unserer Vorstellung von „Ich“ oder „Selbst“.

Die Zeitgenossen des Erwachten betrachteten ähnlich wie die christlichen Mystiker den Wandel zwischen Geborenwerden und Sterben als oberflächliche Wellen über dem ewig Beständigen und versuchten, von dieser Oberfläche des Wandelbaren und der Endlichkeiten freizukommen und hindurchzudringen zu dem, was ewig bleibt. Sie suchten – so drückten sie es seinerzeit aus –, von dem wandelbaren Ich zum ewigen Selbst zu kommen. Das Selbst, das *attā,* war für sie das Ewige, Zugrundeliegende:

Dieses mein Selbst, behaupte ich, das Empfindende, das hier und dort die Folgen der guten und bösen Werke erfährt, dieses mein Selbst ist beständig, dauernd, ewig, unwandelbar, ewig gleich wird es so bestehen bleiben. (M 2)

Der Erwachte aber zeigt, dass Unbeständiges, eben weil es unbeständig ist, auf keinen Fall ein ewiges, immer beständiges Selbst sein kann und dass man sich darum von dem Unbeständigen freimachen und erlösen muss, wenn man das Unvergängliche gewinnen will. Der Erwachte sagt – und damit stimmt er mit der Auffassung der Hindus überein –, dass das drängende Wollen, das, was in anderen Religionen Seele genannt wird, den Tod überlebt. Im sog. Sterben verlässt die Seele, der Charakter, die Gesamtheit der Triebe samt Geist und Gedächtnis, in für uns unsichtbarer feinstofflicher Gestalt

den grobstofflichen Körper ebenso, wie wenn ein Mensch ein Haus verlässt. Aber als Zweites sagt der Erwachte, dass diese Seele sich nicht ewig gleich bleibt: Je nach den Einsichten, welche das Wesen in seinen Geist aufnimmt, verändert sich allmählich das Mögen und Nichtmögen der Seele. Diese kann im Grundwesen schlechter werden, dunkler werden, ja, schrecklich werden, und sie kann je nach den Weltanschauungen, die das Wesen im Geist aufnimmt, auch besser werden, hilfsbereit, mitempfindend, hochsinnig werden. Eine solche Seele, ein solcher Charakter, sieht nach dem Verlassen des Körpers ganz erheblich heller, schöner, leuchtender aus.

Solche Wandlungen der Seele, der Triebe, des Charakters, geschehen durch fast jedes Gespräch mit anderen Menschen, mit jedem Blick in die Zeitung oder mit jedem Lesen eines Buchs. Und darum bleibt die Gesamtheit der seelischen Eigenschaften eines Menschen, die er als Ich empfindet, nicht einen Augenblick sich gleich, sondern sie verändert sich rieselnd – aber nicht durch den Lauf der Zeit wie der Körper, sondern nur durch die Begegnungen und die dadurch dauernd sich verändernden Bewertungen seitens des Geistes.

Insofern ist also eine ewig gleichbleibende Seele, und das heißt ja ein ewig gleichbleibendes Ich, nicht vorhanden. Das, was ich jetzt bin, bin ich schon nach fünf Minuten nicht mehr ganz, weil die eine oder andere Eigenschaft, dieses oder jenes Mögen und Nichtmögen durch Denken schon wieder etwas verändert ist.

Diese nüchterne Überlegung ändert aber nichts an der Tatsache, dass der Mensch, je stärker er von den Dingen fasziniert ist, sich um so stärker als „Ich“ der Welt gegenüber empfindet. Die Faszination und die Stärke des Ich-Gefühls bedingen sich gegenseitig. Denn jeder Trieb suggeriert dem Wahnbefangenen: „Ich möchte, ich will das und das.“

Man kann den „Ich-bin“-Glauben und die „Ich-bin“-Empfindung vergleichen mit einem dicken Knoten, zu dem die einen Enden von vielen Fäden verknotet sind, während die anderen Enden sich nach allen Richtungen erstrecken und die

tausend Dinge ausmachen, die wir zusammen „die Welt“ nennen. Die Fäden selbst sind die ausgebildeten Beziehungen des eingebildeten Ich zu der eingebildeten Welt.

Der „Ich-bin“-Knoten wäre ohne die Fäden gar nicht da. Er hat überhaupt keine eigene Substanz, sondern ist nur die Summe der Beziehungen. Darum nennt der Erwachte diese Beziehungen, die Triebe, die „Ich-Macher“ und „Mein-Mher“. Das Ich ist so dick wie die Summe der Beziehungen, der Triebe. Es ist das eine Ende der tausend Triebsehnsüchte. Aber der Erwachte sagt ja, sie sind nicht nur die Ichmacher, sondern sie sind auch die Meinmacher, und das ist das andere Ende der Fäden, sind die tausend Bilder und Vorstellungen, auf welche die Triebe aus sind, die sogenannte „Welt“, nach welcher die Triebe, das eingebildete Ich, dürsten.

Ich und Welt sind also keine unabhängig voneinander bestehenden Größen, sondern das Welterlebnis ist mit der Ich-Empfindung, der Ich-Vorstellung verbunden, von ihr abhängig, geht auf sie zurück, und darum ist auch die Aufhebung bei der Ich-Vorstellung anzusetzen.

Der Weg zur Entstehung der Persönlichkeit

„Das Auge (mit dem innewohnenden Luger)“, sagt man, *„das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst. Die Formen, Luger-Erfahrung, Luger-Berührung, Gefühl, Durst: das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst.“*

Der Erwachte nennt die Triebe, die Sinnensüchte, die Geneigtheits-Wuchten die „Ich-“ und „Meinmacher“. Je stärker und vielfältiger die Triebe sind, um so stärker ist die Auffassung, eine Persönlichkeit zu sein, und um so mehr werden die erlebten Dinge zu sich gezählt, als Mein angesehen. Die „Ich“- und „Mein“-Empfindung und Vorstellung („ich sterbe, ich verliere meine Freunde, meinen Besitz“) ist die Ursache allen

Leidens, und ihre Aufhebung bedeutet die Aufhebung des Wahns von Ich und Umwelt (10. Verstrickung). Die Triebe geben bei Berührung ein Gefühl ab, und der Erwachte sagt dann in der 3.Person Einzahl: *Was man fühlt, nimmt man wahr.* Mit Gefühl und Wahrnehmung ist der Eindruck einer fühlenden Person („man") entstanden, die etwas erlebt. Durch die vielen gefühlsbesetzten Eintragungen ist im Geist die gemütsmäßige Empfindung *(cetasika vedanā)* eines gleichbleibenden Zentrums, eines Ortes, an dem die Erlebnisse ankommen, entstanden: die Ich-bin-Empfindung *(asmi-māno).* Es ist also das von den Trieben kommende Gefühl, das die Subjektivität „ich fühle" suggeriert. So stark wie die drängenden Triebe sind und das von ihnen ausgehende Wohl- oder Wehgefühl, so stark sammelt sich das „Ich-bin-Gefühl" im Geist. Die Orte der Herkunft wechseln – die Berührungen der Sinnesdränge des Körpers mögen von rechts, links oder von hinten oder von vorn dem Geist gemeldet werden – aber die gefühlsbesetzten Objekte kommen immer an demselben „Ort" an: im Geist. Weil der Geist als immer gleicher Ankunftsort der Empfindungen und Objekte den vielen wechselnden Orten der als außen empfundenen Welt gegenübersteht, darum entsteht in ihm als der Sammelstelle der Gefühle die „Ich-bin"-Empfindung. Immer wird hier im Geist empfunden, was dort abläuft. – Die „hier" nicht gefühlten Gefühle anderer werden auch nicht als „Ich-bin"-Ort gefühlt. Man kann einen anderen schreien hören oder lachen sehen, aber des anderen Gefühle werden nicht als die eigenen empfunden.

Wenn „ich" z.B. den Eindruck habe: „Eine Mücke hat ‚mich' gestochen", dann sind folgende Vorgänge abgelaufen: Die im Geist eingetragene Berührung des Tasttriebs, der ein Wehgefühl meldet, und die in den Geist eingetragene Berührung des Lugertriebs, der ein längliches Objekt gesehen zu haben meldet, lösen blitzschnell im Geist den Gedanken „Mücke" mit allen daran geknüpften Assoziationen aus mit dem Ergebnis „I c h bin gestochen worden."

Der Geist urteilt nicht neutral: „Das hat der Luger erfahren,

das hat der Tastdrang im Körper getastet, dadurch sind Gefühle entstanden“, sondern der Geist als Sammelstätte aller Erfahrungen urteilt automatisch, zwanghaft: „Ich hab es gesehen und gespürt, darum will ich jetzt...“

Nur deshalb, weil die sehr verschiedenen Berührungssüchte im Körper ihre Empfindungen als Wahrnehmungen dem Geist melden und der Geist die Fähigkeit des Verbindens und Ordnens der Eindrücke hat, vergisst er bei allen unbelehrten Menschen, dass er vorwiegend Meldestelle für die fünf sehr verschiedenen Interessen, Geschmacksfelder 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.

Wenn die fünf Sinnesdränge nicht wären, dann wäre auch der Geist, der Ich-sager, nicht vorhanden. Mit jeder Berührung der Sinnesdränge werden die Gefühlsantworten der Triebe zusammen mit dem betreffenden äußeren Gegenstand (Form, Ton...) in den Geist eingetragen, der seinerseits die Vorstellung erzeugt: „Ich bin es, der erfährt.“ Wegen der zu sich gezählten, als Ich empfundenen Dränge wird Welt gesucht. Die Dränge, die Triebe, zu denen Ich gesagt wird, sind der Angelpunkt, an dem anzusetzen ist, denn das eigene Ich ist einem das Wichtigste, wichtiger als die Welt. Wie der Buddha sagt, ist der Weltling geneigt dazu, die sechs Sechsheiten als Ich, als Selbst und Mein zu sehen, z.B. in M 109: *Er betrachtet die* (zu sich gezählte und die als außen erfahrene) *Form...als sich selbst: Sie gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst.* Es sind die Sinnensüchte, die bewirken, dass die sechs Sechsheiten als Ich und Mein angesehen werden. Diese Gewöhnung wird aufgehoben durch die vom Erwachten gegebene, auf das Ich bezogene Übung: *Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*

Die vom Erwachten in unserer Lehrrede genannten 6 Sechsheiten sind eine etwas mehr ins Einzelne gehende Darlegung der fünf Zusammenhäufungen in ihrem Zusammenspiel:

Die Süchte nach Erfahrung/Berührung/Ernährung durch

außen Erfahrenes wohnen im Körper, in der zu sich gezählten Form (1.Zusammenhäufung). Werden sie berührt, ernährt, erfahren sie Außen-Form (1.Zusammenhäufung), die Kette der Begegnungen, und antworten mit Gefühl (2. Zusammenhäufung). Beides zusammen, die von den Süchten erfahrene Form und das Gefühl der Sinnensüchte werden als Wahrnehmung in den Geist eingetragen. Jetzt ist im Geist ein doppeltes Wissen (Wahrnehmung – 3.Zusammenhäufung): das Wissen um eine Form und darum, dass sie angenehm oder unangenehm ist.

In M 18 heißt es: *Was man wahrnimmt, das bedenkt man (vitakketi)*, und in M 137, 140: *Man geht mit dem Denken die erfreulich bestehende Form an, die unerfreulich bestehende Form usw. an (manopavicāra).* Bei dem nicht triebversiegten Menschen erzeugt eine angenehme Wahrnehmung verlangendes, fieberndes Denken, eben den Durst: „Das will ich haben", ein unangenehmes Gefühl erzeugt den Durst „Weg damit". Eine so gerichtete Durst-Aktivität (4.Zusammenhäufung) spielt sich ein, wird zur Gewöhnung (5.Zusammenhäufung), die wieder die zu sich gezählte Form an die als außen erfahrene Form heranführt oder die als außen erfahrene Form an die zu sich gezählte Form heranführt.

Das Ich-bin-Vermeinen entsteht allmählich. Man kann bei jedem Menschenkind beobachten, dass es in den ersten Jahren nicht „ich" sagt, es merkt nur, dass etwas der Zunge wohltut, dass etwas sich schön anhört, und es sieht gern das lächelnde Gesicht der Mutter. Das sind die Empfindungsantworten der Anliegen, der Triebe, die einem Magnetismus gleich mit Anziehung und Abstoßung auf das reagieren, was an die Sinne herantritt. Nur deshalb, weil die sehr verschiedenen Sinnensüchte in den Sinnesorganen ihre Empfindungen und Wahrnehmungen an den Geist weitergeben und der Geist die Fähigkeit des Verbindens und Ordnens der Eindrücke hat, vergisst er bei allen normalen Menschen, dass er vorwiegend Meldestelle für die fünf sehr verschiedenen Interessen- bzw. Geschmacksfelder ist: Er identifiziert sich mit den jeweils ankommenden Meldungen so, als ob sie von ihm kämen. Und so

beginnt das Kind im 2.-4. Lebensjahr „ich“ zu sagen. So entsteht die Ich-bin-Behauptung *(attavādupādāna),* die Auffassung, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl sie die Summe der sechs auf Berührung gespannten Süchte ist. Diese im Geist imaginierte Person will ihre Anerkennung als Ich, will nicht von anderen Personen unterdrückt, vernachlässigt sein usw. Und so befestigt sich in einem solchen Geist noch immer mehr der Ich-bin-Gedanke, und von daher rührt bei den sich bietenden Gelegenheiten im Umgang mit anderen die Neigung, das vermeintliche Ich mit seinen Ansprüchen zu behaupten, sich als ein selbstständiges Ich neben oder womöglich über andere zu stellen.

Der Weg zur Aufhebung der Persönlichkeit

Das aber ist der Weg zur Aufhebung der Persönlichkeit: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger), das Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher)...“, sagt man: „das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst. Die Formen, Luger-Erfahrung, Luger Berührung..., Gefühl, Durst: das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“
Ebenso für die anderen Sinnesorgane (mit Sinnesdrängen) usw.

Der Erwachte meint nicht: „Du sollst das Ich lassen.“ Er sagt: „Diese vergänglichen Faktoren können nicht das Ich sein. Was vergänglich ist, kann man davon sagen „Das bin ich“? Darauf antwortet die Vernunft, die sich das Ich als unvergänglich vorstellt: „Nein.“ Wenn das Vergängliche abgetan wird, bleibt das Ewige, Heile übrig, unabhängig davon, ob das Ewige, Heile nun Ich oder Nicht-Ich ist. Religiöse Menschen sprechen in erster Linie von Gott als Heil, philosophische Menschen sprechen in erster Linie von Ich oder Selbst als Heil. Aber sowohl Gott als auch Ich/Selbst sind nur Etiketten, hinter de-

nen als Substanz das Heile gemeint ist. Das Heile aber ist abseits der vergänglichen Sechsheiten/der fünf Zusammenhäufungen, die normalerweise als Ich angesehen werden. Nur weil die Triebe erleben wollen, kommt es zum Erlebnis von Formen, kommt es zu Gefühl, zu Durst. Sind die Triebe aufgehoben, gibt es kein Welterlebnis mehr. *Nichts mehr nach diesem hier,* weiß der Triebversiegte von sich.

Die Triebe 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, das heißt: er selber würde vernichtet.

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.

Der Erwachte sagt (A X,76):

Drei Vorgänge gibt es in der Welt, ihr Mönche: Wenn diese nicht wären, dann brauchte der Vollendete nicht in der Welt zu erscheinen, der Geheilte, vollkommen Erwachte, und nicht brauchte dann die vom Vollendeten aufgezeigte Wahrheit und Lebensanleitung in der Welt zu leuchten! – Welche drei Vorgänge sind das? Geborenwerden, Altern und Sterben.

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ist es unmöglich, dass Geborenwerden, Altern und Sterben aufhört. Welche drei Eigenschaften sind das? Ohne die Anziehung, das (unwillkürliche) Hingezogensein (rāga – Gier) zu den einen Dingen abgetan zu haben, das (unwillkürliche) Abgestoßensein (dosa – Hass) von den anderen Dingen abgetan zu haben und ohne die (unwillkürliche) Blen-

dung/Faszination (moha) abgetan zu haben – ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Geborenwerden, Altern und Sterben zu überwinden.

Ohne aber drei weitere Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Anziehung, Abstoßung und Blendung zu überwinden. Welche drei? Ohne den Glauben an Persönlichkeit, ohne die Daseinsbangnis und Daseinssorge abgetan zu haben und ohne die Auffassung aufgegeben zu haben, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, ist es unmöglich, das Geborenwerden zu überwinden, das Altern zu überwinden, das Sterben zu überwinden.

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

Die Wirkung des Anstoßes besteht darin, dass den Wesen, die ihn ganz aufgenommen haben, durch die Mitteilungen und die Übungsanleitungen der Erwachten immer deutlicher wird, dass die gesamte Kette der Erscheinungen, die wir „Leben“ nennen – dieser Wechsel und Wandel zwischen Geborenwerden, Altern und Sterben, zwischen fortgesetztem Verschwinden und Erscheinen – eine große Blendung ist, bedingt durch die eingewöhnten Zuneigungen und Abneigungen, die inneren Triebe, Anziehung und Abstoßung. Daraus folgt, dass mit der allmählichen Auflösung von Anziehung und Abstoßung auch die leidensvolle und ziellose Folge des Geborenwerdens, Al-

terns und Sterbens aufgelöst wird und anstelle von Angst und Leiden jene Heilsentwicklung beginnt und allmählich fortschreitet bis zu einer unermesslichen, einer unnennbaren Freiheit und Befreiung in der Erwachung. Das ist der Zusammenhang der ersten beiden Dreiheiten.

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

Vor allem der ersten Verstrickung kommt eine Schlüsselstellung zu insofern, als nach ihrer Auflösung kein Stillstand mehr eintreten kann in der weiteren Minderung bis Auflösung aller übrigen Verstrickungen; denn sie bildet die Grundlage für alle übrigen. Diese erste Verstrickung ist die Befangenheit des Geistes und Gemüts in der Vorstellung, ein Ich in einer Welt zu sein. Der Geist kommt zu dieser Vorstellung, da er sich mit dem, was die Triebe, die Sinnensüchte, wollen, identifiziert.

Solange der Mensch auf die Rieselkette der Erscheinungen setzt und durch ich-vermeinendes Denken die Triebe erhält und erschüttert ist durch das Schwinden, den Untergang der Erscheinungen und sich nicht von ihnen abwendet, so lange gibt es Triebe, gibt es Anziehung, Abstoßung und Blendung, und damit wird weiterhin Geborenwerden, Altern und Sterben erfahren.

Wer aber meinen würde, nach Aufhebung des Glaubens an Persönlichkeit könne ihn die blendende Erscheinung des Wahn-Ich und der Wahn-Umwelt nicht mehr hemmen, der täuscht sich, denn das „Ich-bin-Empfinden“, die achte, die drittletzte Verstrickung, ist mit der Aufhebung des Glaubens an Persönlichkeit (1.Verstrickung) noch längst nicht aufgehoben. Bis die endgültige Erwachung aus dem Wahntraum erreicht ist, bedarf es eines Prozesses, denn trotz der Durchschauung geht das Wahnspiel, das Blendungsspiel zunächst noch weiter. Die Szenen, die zusammen „das Leben“ ausmachen, folgen nach wie vor einander, und nach wie vor lösen

auf Grund der noch nicht aufgelösten Triebe, des noch nicht aufgelösten Wahns die einen Begegnungen Wohlgefühl, die anderen Wehgefühl aus, veranlassen die einen Begegnungen, dass das Ich sie festhalten und weitergenießen möchte, und veranlassen die anderen, dass das Ich sie fortstoßen oder sich ihnen entziehen möchte. Wenn und soweit blind und spontan dem blendenden Ich-bin-Eindruck auf den alten Gleisen der programmierten Wohlerfahrungssuche gefolgt wird und eine wirklichkeitsgemäße Bewertung gar nicht stattfindet, da wirkt sich zu dieser Zeit der Wegfall des Glaubens an Persönlichkeit, der Identifikation mit einem Wahn-Ich, nicht aus. Dem Heilsgänger ist der neu gewonnene wirklichkeitsgemäße Anblick oft nicht gegenwärtig.

Ein Mönch namens Khemako sagt von sich (S 22,89): *Das gewohnte Ich-bin-Empfinden (asmi-māno, māno-samyojana, 8.Verstrickung) habe ich noch, es kommt mich an bei jedem Erlebnis, aber den Glauben an Persönlichkeit (1.Verstrickung) habe ich nicht mehr.* Die achte Verstrickung (Ich-bin-Empfindung) kommt darum auf, weil durch jeden Sinneseindruck der Wollenskörper berührt wird und darauf mit einem angenehmen oder unangenehmen Gefühl antwortet, so dass im Geist ganz unmittelbar nach alter Gewohnheit das Empfinden eines angenehm oder unangenehm berührten „Ich“ aufkommt. Wer aber den Glauben an Persönlichkeit durch den wiederholten klaren perspektivenlosen Anblick endgültig aufgegeben hat, der sagt sich dann auch immer wieder, dass da eben doch kein Ich ist, wo ein Ich zu sein scheint.

Wohl ist bei demjenigen, der die Begegnungskette als Blendung und Wahn durchschaut, dieses Wissen immer wieder gegenwärtig, manchmal stärker, manchmal schwächer, und wohl führt dieses Wissen allmählich zu einem leisen Zurücktreten, zu einer gewissen Lockerung des Zugriffs, ja, allmählich auch zu einer Zurücknahme des natürlichen blinden Anspruchs auf „die Dinge“, also zum Loslassen – aber es ist nur ein sehr allmählicher Prozess, bis die *Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, zu ergreifen, sich anzueignen und dabeizu-*

verbleiben, aufgelöst sind, und es kostet eine Zeit der Übung in zunehmender gründlicher Wahrheitsgegenwart, bis die richtige Anschauung und Haltung durchgängig zu werden beginnt:

Wenn man da aber nicht herantritt, nicht ergreift, nicht sich dahin richtet und in dem Wissen „Hier ist gar kein Ich! Leiden ist alles, was immer entsteht, Leiden ist alles, was immer vergeht" – nicht mehr zweifelt, nicht mehr bangt, im Besitz des von allen Meinungen unabhängig machenden Klarwissens – das ist richtiger Anblick. (S 12,15)

Das Pāliwort für Glaube an Persönlichkeit ist *sakkāyaditthi.* Das Wort *kāya* in *sa-k-kāya* ist der Ausdruck für alles „etwas", das erlebt wird oder zum Erleben beiträgt: einzelne oder alle fünf Zusammenhäufungen; und *sa-k-kāya-ditthi* ist die Anschauung, dass einer sich mit *(sa)* etwas *(kāya* [243]*)* identifiziert, es als ich und mein, als „eigen" ansieht. Dies kommt in K.E.Neumanns Übersetzung „Glaube an Persönlichkeit" gut zum Ausdruck.

Auch die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung, die We-der-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, die der weit fortgeschrittene Mönch gewinnt durch die meditative Vorstellung:

Leer ist dies vom ich, von mir oder etwas. Nicht bin ich irgendwo von irgendwem, irgendetwas von diesem. Nicht gehört mir etwas irgendwo bei irgendetwas, das gibt es nicht –

sogar diese Spitze der Wahrnehmung, die feinste und stillste, blasseste, schwächste Wahrnehmung, die durch die 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 Wahr-

---

[243] In den Lehrreden werden genannt: sannā-kāya, cetanā-kāya, viññāna-kāya (S 22,56), viññāna-kāya, phassa-.kāya, vedanā-kāya, saññā-kāya, cetanā-kāya, tanhā-kāya (D 33).

nehmung. Das Ergreifen auch nur einer einzelnen Zusammenhäufung nährt den Glauben an Persönlichkeit, den Gedanken: „Mein ist das“, fesselt an den Samsāra:
Dies ist noch etwas (sakkāya). Nicht die Erfahrung von etwas, sondern die Erlöschung aller Triebe des Herzens, die durch Nichtergreifen gewonnen wird, das ist der wahre, unvergängliche Friede der Todlosigkeit. (M 106)

In dem Maß, wie die Identifizierung mit einem Wahn-Ich abnimmt, erfährt der Nachfolger an sich, ganz ohne es bewusst betrieben zu haben, eine zuerst nur sehr feine, aber wohltuende Wandlung der Selbsterfahrnis, des Daseinsgefühls. Das Daseinsgefühl ist bei allen Menschen von einer meistens unbewussten, oft aber über die Bewusstseinsschwelle dringenden Ungeborgenheit und Unsicherheit durchzogen. Bei allen Menschen, die sich mit dem Körper identifizieren, besteht bewusst oder untergründig die Angst vor dem Kommenden und vor dem ganz sicheren Tod. 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 jedem Menschen, auch dem nach der modernen Welt- und Lebens-Anschauung erzogenen und gebildeten. Und vor allem beklemmt den weiterblickenden Menschen eine tiefe Ungewissheit, ein Zweifeln über das Woher und Wohin und Warum dieses Daseins.

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

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

Wer aber die Identifizierung mit den 6 Sechsheiten/den 5 Zusammenhäufungen schon um einige Grade zurücknehmen und mindern konnte, der erfährt auch ein Schwinden der existentiellen Grundangst (2.Verstrickung). Diese Daseinsbangnis war mit der Ichvorstellung verbunden, wie überhaupt die Ichvorstellung der Kern der gesamten Verletzbarkeit ist. Mit ihrer Minderung und Auflösung nimmt alle Sorge und Bangnis ab.

Damit erfährt er, dass es die Möglichkeit gibt, alle Gefährdung endgültig aufzuheben, dass da gar kein Ich ist, das verletzt werden könnte. Dieses Wissen führt zu großer Gelassenheit und Ruhe. Von dem zu dieser Entwicklung gelangten Menschen gibt der Erwachte das Bild des aus der gefährlichen Gegend in die Nähe des heimatlichen Dorfes gelangten Menschen, der sich schon auf sicherem, heimatlichem Boden weiß.

Der vom Erwachten Belehrte weiß außerdem: Mit der Verbesserung der Tugend, mit der Minderung aller Arten von Herzensbefleckungen und der Mehrung von Liebe, Sanftmut und innerer Helligkeit gibt der Täter zwar immer freundlichere Szenen in die Daseinsströmung, die nach ihrem kürzeren oder längeren Rundlauf auch wiederkehren; aber er weiß zugleich, dass alle diese Szenen selbstgewirkte Blendungen, Luftspiegelungen, Traumbilder sind, die nur lieblichere Formen der Traumtäuschung bringen – aber ein Erwachen zur endgültigen Freiheit sind sie nicht.

Darum betreibt er die Verbesserung, die Erhellung der Begegnungsszenen nicht mehr um ihrer selbst willen, sondern als „heilende Tugenden“, d.h. als Begegnungsweisen, die tauglich

sind, um zur Herzenseinigung zu führen. Wahres, bleibendes Wohl erwartet er nicht mehr von den Begegnungserscheinungen, sondern nur von ihrem Stillwerden und Aufhören. Er kann das sittliche Begegnungsleben nicht mehr als das Höchste ansehen. „Die Welt“ durchschaut er als eine reißende Strömung von Wahrnehmungsszenen, als eine Flucht von Wahnerscheinungen. Er weiß, dass diese machtvoll andrängende Strömung einzig gespeist ist aus seinem bisherigen Wirken und dass sie versiegen muss, wenn er nun nicht mehr *herantritt, nicht ergreift, sich nicht aneignet und nicht dabei verbleibt.* Mag er auch aus der bisherigen Gewohnheit und vom Durst gerissen, bei vielen der Szenen doch wieder herantreten, ergreifen und sich aneignen, so hat er dennoch in der tiefsten, verborgenen Wurzel seiner Willensbildung die Absicht, das Begegnungsleben endgültig aufzuheben.

Auch das ethisch höchste Begegnungsleben kann ein solcher nicht mehr als Endziel des Strebens ansehen (Aufhebung der 3.Verstrickung), sondern nur als ein Mittel, um aus allen Spannungen und Spaltungen heraus zu vollem inneren Frieden, zur Herzenseinigung zu gelangen.

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

Der Unterschied zwischen der Haltung des Heilsgängers und der des hochsinnigen, humanen, aber weltgläubigen Men-

schen liegt in dieser unterschiedlichen Zielsetzung und Erwartung, denn während der Humane, Hochherzige, der mit dieser Welt und vielleicht auch mit jenseitiger Welt rechnet, auf die helle, wohltuende Begegnung hüben und drüben als auf sein Endziel zustrebt, so sieht der vom Erwachten Aufgeklärte dieses Ziel als einen Durchgang, durch den hindurch er als Endziel das Erwachen aus dem ganzen Wahntraum und die vollständige Unabhängigkeit von allem Kommen und Gehen im Auge behält.

Aber bei vielen Menschen, die zu der Einsicht gekommen sind, dass der Eindruck „Ich bin“ eine Täuschung ist und dass alles Leiden, solange diese Täuschung nicht durchschaut wird, auch immer fortgesetzt wird, ist durch ihre Verbundenheit mit den Sinnendingen im Anfang noch keine Neigung, die Konsequenzen aus dieser Einsicht zu ziehen: das Gemüt sperrt sich noch dagegen. Einen solchen Menschen vergleicht der Erwachte (M 64) mit einem schwachen Schwimmer, der den Ganges nicht durchkreuzen kann. Da er aber im Geist unwiderruflich die Anschauung gewonnen hat, dass der Ich-bin-Glaube ein Wahn ist, so wird er sich allmählich daran gewöhnen. Sein Gemüt wird allmählich zustimmen, und weil er sich bewusst ist, mit der Betrachtung der 6 Sechsheiten/der 5 Zusammenhäufungen als nicht-ich auf dem Boden der Wirklichkeit zu stehen, gewinnt er diese Betrachtung lieb. Ein solcher wird dann mit dem starken Schwimmer verglichen, der den Ganges durchschwimmen kann.

Der schwache Schwimmer ist ein Gleichnis für den Nachfolgenden, der noch der Unterstützung bedarf. Von dem Nachfolgenden heißt es, dass ihm die vom Erwachten gezeigten Wahrheiten Einblick gewähren (M 70). Er erkennt als unbeständig rieselnd den Körper mit seinen Sinnesorganen samt den ihn besetzenden Trieben, weiterhin die entsprechenden Sinneserscheinungen und alles aus der Berührung der beiden Hervorgehende. Von dem Nachfolgenden heißt es ferner (M 70), dass fünf Heilskräfte in ihm wirken: Vertrauen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart, Herzenseinigung, Weisheit.

Die Wirksamkeit dieser Heilskräfte wird aber durch die Sinnensüchte behindert bis sogar verhindert. Erst wenn einer beginnt, die Sinnensüchte mehr und mehr zurückzunehmen, dann können sich die Heilskräfte entwickeln. Die Wahrheitsgegenwart z.B. kann sich nicht entwickeln, solange von den Sinnensüchten starke Blendung ausgeht, also die angenehm und unangenehm empfundenen Dinge der Welt den Menschen stark faszinieren und irritieren. Die Heilskräfte, die zum Heilsstand führen, können nur in dem Maß wirksam werden, wie die drängende und machtvolle Wirksamkeit der Sinnesdränge zumindest zeitweise abwesend ist, wie es z.B. in neutralen Zeiten der Fall ist. Dann werden die Heilskräfte Vertrauen (vertraut sein mit der Lehre) und Weisheit (die Leuchtkraft des Wahrheitsanblicks) zu „Zugtieren", die „den Wagen zum Heil ziehen" (S 45,4) und damit von den Sinnesdingen fortziehen.

Um den Glauben an Persönlichkeit zu überwinden, muss tief begriffen sein,

1. dass die 6 Sechsheiten/die fünf Zusammenhäufungen, deren Zusammenspiel den Eindruck von Persönlichkeit, von Ich in der Welt erweckt, nicht ewig sind – auch höchste Wahrnehmungen nicht –, sondern ein dauernd sich verändernder Strom;
2. dass die Kenntnis der 6 Sechsheiten/der fünf Zusammenhäufungen als unbeständig, leidvoll, nicht-ich zur Erreichung des Heils unerlässlich ist.

Fortsetzung der Geneigtheiten, der Triebe

Durch die positive Bewertung eines durch Wahrnehmung in den Geist gelangten Gegenstandes 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. 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:

Hat der unbelehrte Mensch Festes, Flüssiges, Temperatur, Luft wahrgenommen, so denkt er Festes, Flüssiges, Temperatur, 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. (M 1)

Wenn wir etwas Verlockendes sehen, dann spüren wir, wie wir hingerissen sind und wie es schwer ist, zurückzutreten. Oder umgekehrt, wenn wir etwas sehr Übles erleben, dann merken wir, wie es uns reizt, das zurückzustoßen, und dass es schwerfällt, es nicht zu tun. Es treiben uns Geneigtheiten *(anusaya),* Wuchten, es treiben uns die Triebe. Erreichen wir das ersehnte Sinnenwohl, so treibt uns die Gier zur Hingabe, zum Ergreifen. Erreichen wir es nicht oder schwindet es uns 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 die Wahngeneigtheit.

(Wenn er ein Wohlgefühl empfindet, so treibt ihn die Gierge-

neigtheit. Wenn er ein Wehgefühl empfindet, so treibt ihn die Abwehrgeneigtheit.)

Weil der unbelehrte Mensch nicht der Wirklichkeit gemäß die 6 Sechsheiten/die fünf Zusammenhäufungen 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 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, beim Sinnenwohl den Ausweg sucht, daran denkt: Nur dieses „Programm“ ist sein Denken gewohnt, anderes kennt er nicht. Deshalb heißt es von ihm nicht nur, dass er im Wahn befangen ist, sondern dass ihn die Wahngeneigtheit treibt. Damit ist die tiefste Wurzel genannt: aus Wahn lässt er sich immer wieder von 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/Einflüsse, die Gebundenheit, das Leiden weiterwerden, weiterfließen.

Selbst in den „neutralen Zeiten“ ist er unfähig – da unbelehrt – zum stillen, sachlichen, auf das Entstehen, Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle gerichteten Beobachten, sondern wird von der Wahngeneigtheit getrieben, die immer und immer wieder den Regelkreis des Leidens durch Geborenwerden, Altern, Sterben, Kummer, Jammer, körperliches und geistiges Wehgefühl aufrecht erhält.

Bekümmertsein, Beklommenheit, Verwirrung ist ein

Denken, das nicht durch augenblickliche Sinneseindrücke ausgelöst ist, sondern durch Erinnerung an früher erfahrene Leiden. Wenn sich zum Beispiel jemand ärgert, dass der andere zu geräuschvoll mit den Türen schlägt, so liegt das gar nicht am störenden Geräusch als solchem, sondern an der Rücksichtslosigkeit, auf die er daraus im Geist schließen zu können glaubt. Er frisst den Ärger in sich hinein, wartet vielleicht geradezu auf die Wiederholung des Geräusches, das er sonst gar nicht beachtet hätte, und lässt sich von dem quälenden Gefühl des Gekränktseins und Protestes zerreiben, bis er sich vielleicht in einem Wutausbruch entlädt und das geistige Wehe dadurch nur noch schlimmer macht.

In M 13 haben wir ein weiteres Beispiel von gefühlsbesetztem Denken. Da heißt es: Der unerfahrene Hausvater, der im Haus lebt, bemüht sich, strengt sich an, dass er zu Vermögen kommt. Es bereitet ihm Kummer, wenn es ihm nicht gelingt. Wenn es ihm aber gelungen ist, dann muss er sorgen, dass er es bewahrt. Und trotzdem geht es ihm oft verloren. Wenn es dann verloren gegangen ist, *ist er bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt und gerät in Verwirrung: „Meinen Besitz, den haben wir nicht mehr."* Das ist das zusätzliche Wehgefühl, die Sorge, die geistige Qual, die er sich bereitet.

Unsere Sprache nennt viele Ausdrücke für das Umsichfressen des Getroffenseins [244], das sich der Geist immer wieder bewusst macht und es in Beziehung zum vorgestellten „eigenen Ich" setzt und dadurch das Herz sich zur Abwehr neigen lässt: Bestürzung, Empörung, Entrüstung (Entrüsten stammt von: aus der Rüstung bringen, aus der Fassung bringen), Grimm und Groll, Verdrossenheit, Zorn, Unmut, Hass, Angst, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Depression, Wehmut und andere. All diese Gemütszustände zeigen an, dass das entstandene Wehgefühl nicht hingenommen, sondern die Abwehr, die Auflehnung dagegen gepflegt wurde und sich ausge-

---

[244] Der Erwachte nennt dieses Weiterverfolgen des Getroffenseins bei den Gefühlen Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung (M 141)

breitet hat. Das gilt selbst für den primitivsten körperlichen Schmerz: Ein schadhafter Zahn meldet sich durch ein Wehgefühl. Wenn dann aber über seine Registrierung und über das gelassene sachliche Ergreifen möglicher Heilmaßnahmen hinaus der Geist darum kreist, wie unpassend gerade jetzt der Schmerz komme, was daraus entstehen könne, was man alles dadurch versäume, wie man das nur aushalten könne usw., dann kann ein Krampf der Abwehr, der Auflehnung entstehen.

Aufhebung der Geneigtheiten

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 nicht dabei, bewertet es nicht positiv, klammert sich nicht daran. Die Giergeneigtheit treibt ihn nicht. Von Wehgefühl getroffen, wird er nicht bekümmert, nicht beklommen, jammert nicht, stöhnt nicht, gerät nicht in Verwirrung. Die Abwehrgeneigtheit treibt ihn nicht. Vom Weder-Weh-noch-Wohlgefühl getroffen, erkennt er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen. Die Wahngeneigtheit treibt ihn nicht.

Beim Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl, in neutraler Zeit, in der uns der Durst nicht fühlbar treibt, können wir dafür sorgen, dass der Durst allgemein abnimmt durch Bedenken höherer Einsichten. Erkannte Weisheiten geben Beglückung und Weite, geringere Verletzbarkeit. So entwächst man auf die Dauer der Sphäre, an die man jetzt noch gebunden ist.

Bei starken Wohl- und Wehgefühlen, wenn wir bei Angenehmem und Widerwärtigem vom Durst gerissen werden, dann geht es darum, wenigstens die Tugendregeln einzuhalten,

nicht in den Bereich der anderen einzubrechen, zusätzlich anderen wohltun, Freude machen, über Ungutes beim anderen hinwegsehen. Dann entsteht innere Freude, innere Helligkeit, durch die wir den Geneigtheiten entwachsen.

Der erfahrene Heilsgänger wird z.B. nach dem ersten unmittelbaren Getroffensein vom Knall einer heftig zugeschlagenen Tür den Geist im Zaum halten, dass er nicht um das Wehgefühl kreist und nicht immer wieder die Vorstellung der Erscheinungen reproduziert, bei denen dieses Wehgefühl aufgekommen ist, sondern mit auf die Herkunft gerichteter Aufmerksamkeit es bei der sachlichen Feststellung bewenden lässt: *So beschaffen ist dieser Körper, dass man da solche unangenehmen Töne hören kann. (M 28)* Wo das noch nicht gleich gelingt und der Geist doch dem Wehgefühl nachgehen will, da müht er sich, die Sache so schnell wie möglich als belanglos zu beurteilen. Sein Geist enthält ja wichtigere Einsichten, und wenn sein Trieb zur Selbstbehauptung und Beachtung den Gedanken an die Rücksichtslosigkeit des anderen hochspielen möchte, so zügelt er dies beispielsweise dadurch, dass er an all die Rücksichtslosigkeiten denkt, die er selber schon allein in diesem Leben begangen hat, absichtliche und unabsichtliche. Oder er denkt, wie unglücklich der andere sein mag, dass er seinem Ärger durch Türknallen Luft machen will.

Nur durch den Anblick der vollkommenen Lehre des Erwachten werden gefühlsgetränkte Reaktionen vollständig verhindert. Zwar hat es in allen Kulturen Weise und Große gegeben, die ihr Gemüt nicht derart verdunkelten. Manche christliche Mystiker zum Beispiel waren zu einer weit über dem Durchschnitt liegenden Gelassenheit fähig. Wenn sie krank waren oder wenn sie beleidigt oder missverstanden oder vor die Inquisition gebracht wurden, so waren sie oft doch heiter und waren sich gleich geblieben. Aber wenn sie etwa – wie berichtet wird – in übersinnlichem Erleben „arme Seelen im Fegefeuer“ oder Höllenstrafen sahen, dann waren sie darüber entsetzt und tief betrübt.

Der vom Wehgefühl getroffene erfahrene Heilsgänger

nimmt das Wehgefühl hin, lehnt sich nicht dagegen auf und lässt so den Geist nicht von Gefühlen der Trauer, des Ärgers oder der Niedergeschlagenheit gefangen nehmen, entzieht ihnen durch eine andere Richtung der Gedanken den Boden. Er weiß: Was da auch aufkommt, ob es den Trieben wohltut oder wehtut, das ist Ernte aus früherem Tun. Und wenn er etwas Unangenehmes erlebt, so sagt er sich: Schon wieder kann ich jetzt, indem ich mich nicht hinreißen lasse, etwas von dem Üblen abtragen, das ich gesät habe, so dass es dann hinter mir liegt. Alles, was mich jetzt erreicht, was jetzt an mich herankommt, das brauche ich später nicht mehr zu erleiden, wenn ich es jetzt still und ohne Auflehnung hinnehme.

Was es auch sei: Ob da ein Geliebter stirbt oder ob eine Freundschaft oder ein Kameradschaftsverhältnis zerbricht oder ob Krieg ausbricht und Gefahren bevorstehen – der erfahrene Heilsgänger kommt immer schneller auf den Gedanken: „Was da kommt, sind immer nur die 6 Sechsheiten/die fünf Zusammenhäufungen, immer werden Formen und Gefühle wahrgenommen; reagiere ich darauf, so schaffe ich damit entsprechende Gewöhnung und werde immer weiter solche Erlebnisse haben und so darauf reagieren müssen – ohne Ende, denn es gibt kein endgültiges Vernichtetsein, nur ein Weiterrollen der 6 Sechsheiten/der fünf Zusammenhäufungen. Mir kann gar nichts geschehen; ich bin dabei loszulassen, so weit und so gut ich kann. Ich pflege bei allen Begegnungen immer mehr den Anblick: Das ist Vergängliches, Unbeständiges. Ich habe zwar noch manche Bedürfnisse, aber ich entwöhne mich.“ So wird er auf dem Weg, auf dem er sich als erfahrener Heilsgänger entwickelt, größer, erreicht eine höhere Warte, gewinnt einen weiteren Horizont, sieht das Erscheinen, wie es eine Zeitlang bleibt und wieder verschwindet, und löst sich innerlich von dem Strom des automatischen Geschobenseins in dem Gedanken: *„Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“* „Sicher wird vieles Herankommende noch weh tun, da ja eben in mir noch vielerlei Triebe vorhanden sind, aber dieses Hinzukommende ist das Wehe, das früher von mir

ausgegangen ist. Ich sehe die Einheit dieser scheinbaren Zweiheit Ich-Umwelt; ich entspanne, befriede, wo ich kann, dann wird auch bald Frieden erlebt werden."

Der belehrte Heilsgänger nutzt die Gelegenheiten, um weiterzukommen, indem er sorgt, ein entstandenes Wehgefühl so bald wie möglich innerlich zu überwinden, den Geist davon freizumachen, sich der neuen Situation zu stellen und in dem Wissen: „Alles, was von außen kommt, ist nicht sicher", den Geist auf jene ganz andere Sicherheit zu lenken, die er kennt als das Sichere, Unvergängliche. Dabei beruhigt sich sein Geist, und das Gemüt wird still, heiter und gelassen, und er bleibt frei von der Sklaverei der Abwehrgeneigtheit.

So bewirkt die rechte Anschauung des belehrten Heilsgängers über die 6 Sechsheiten/5 Zusammenhäufungen, dass die Triebe abnehmen. Je empfindlicher einer ist, um so intensiver ist die erste spontane Reaktion, darüber nachzudenken und weiter zu wühlen. Da muss die rechte Anschauung einsetzen, so dass man sich vor Augen hält, dass da nicht ein „Ich" getroffen worden ist, sondern dass selbstgewirkte Erscheinungen auf selbstgewirkte Triebe gestoßen sind. Unsere beschränkte Perspektive will diese Kränkung als etwas Einmaliges ansehen, und es hat doch nur, wie so oft, die als außen erfahrene Form die zu sich gezählte Form berührt, Gefühl ist entstanden, darauf ist reagiert worden – automatische Abläufe. Wenn man mit all seinen Anliegen unter die Menschen tritt, dann wird man wie zufällig hier und da getroffen.

Es gilt aber, den Menschen in dem Wissen zu begegnen: Ich erlebe hier eine Welt, in der nur herankommt, was von mir ausgegangen ist. Da mag noch mancherlei herankommen, das ich gesät habe. Ist man dieser Herkunft der Erscheinungen eingedenk, dann ist man vorbereitet und erwartet nicht Bescherungen wie ein Kind zu Weihnachten. Die Tätigkeit in Gedanken, Worten und Taten des um seinen Wahncharakter nicht wissenden Wahn-Ichs bewirkt, dass der Bezug zu dem Objekt etwas verändert wird, verstärkt oder abgeschwächt. Damit ist die Polarität, durch welche die Szene überhaupt be-

steht, etwas verändert, und durch diese Tätigkeit bleibt der die Polarität erhaltende Bezug erhalten, bleibt also Gier und Hass, Anziehung und Abstoßung erhalten, und damit bleiben die Szenen, die schmerzlichen und wohltuenden, die entzückenden und entsetzlichen, erhalten. Und jede Szene wird durch die nächste aus der beschränkten Wahrnehmung verdrängt, geht aber nicht verloren, sondern bleibt in dem unterirdischen Daseinsstrom, ist einer seiner Tropfen, ernährt ihn weiter und wird von ihm zu späterer Zeit wieder nach oben in die Wahrnehmung gespült, wie es der Erwachte in unserer Lehrrede sagt:

Dass aber einer, ihr Mönche, der bei Wohlgefühl die Giergeneigtheit nicht aufgibt, beim Wehgefühl die Abwehrgeneigtheit nicht abweist, beim Weder-Weh-Noch-Wohl-Gefühl die Wahngeneigtheit nicht austilgt, Wahn nicht überwindet, Wahrwissen nicht erwirbt, noch bei Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen könnte, das ist unmöglich.

Bei demjenigen aber, der die unbeständigen, leidigen Dinge als erbärmlich und vergänglich durchschaut hat und der nun nach dem Ziel im Heilen, im Unverletzbaren, in der vollkommenen Freiheit trachtet, zeigt sich Gleichmut. Auch er wird, solange er noch nach seinen Trieben weltliche Bedürfnisse hat, von Wohl- und Wehgefühl getroffen. Aber da er weiß, dass alle die sinnlichen Dinge, die bei ihm angenehme oder unangenehme Gefühle auslösen, unbeständig sind, elend, leidvoll sind, so gibt er sich jenen Gefühlen nicht hin, sondern hält sein Gemüt fest und still, dass es gleich bleibe in Freud und Leid. Er sucht nichts mehr in der äußeren Welt der Sinnendinge, und von all dem, was ihm dort noch begegnet, lässt er sein Gemüt nicht mehr bewegen. Er betrachtet all die ihm begegnenden Dinge mit klarem, nüchternem Blick und durchschaut ihre Unzulänglichkeit. Darum wendet er sich ihnen nicht zu. So

bleibt er bei allen Begegnungen, bei allen Berührungen gleichen Gemüts.

Dieser Gleichmut ist die unerlässliche Basis für Sanftmut. Der Gleichmut ist des Weisen Kraft beim Erleiden der Welt, beim Hinnehmen der Begegnung. Die Sanftmut ist des Weisen Kraft beim Handeln in der Welt, beim Antworten auf die Begegnung. Die Sanftmut will in der Welt nichts verändern, will an den Wesen nichts vergewaltigen. Sie will überall, wo Begegnung ist, die sanfte Begegnung, weil sie aus dem ihr zugrunde liegenden Gleichmut her weiß, dass das Heil in der Welt nicht sein kann.

Der Weise denkt fast nie an sich und fast nie an die Welt. Der Weise sieht nicht ein Ich einer Welt gegenüber und sieht nicht eine Welt einem Ich gegenüber. Der Weise achtet nur darauf, was vergänglich ist – gleichviel ob es am Ich ist oder an der Welt ist, und achtet darauf, was unvergänglich ist. Er wendet sich ab von allem Vergänglichen und wendet sich hin zum Unvergänglichen.

Erlösung

Wenn das Wahn-Ich um seinen Ich-Wahn weiß, so klar und überzeugt weiß, dass es da *nicht mehr herantritt, nicht ergreift, nicht sich aneignet...,* dann hebt das vom Wahn-Ich erworbene Wissen um den Ich-Wahn auch den Wahnbezug zu dem Wahnobjekt auf, hebt damit die der Wahnszene innewohnende polare Spannung vom Wahn-Ich zum Wahn-Objekt auf, und damit ist die allein durch die polare Spannung bestehende wahrgenommene Szene aufgelöst wie nie gewesen, ist aus dem Daseinsstrom endgültig herausgenommen, wie es der Erwachte in unserer Lehrrede sagt:

Dass aber einer, ihr Mönche, der bei Wohlgefühl die Giergeneigtheit aufgibt, beim Wehgefühl die Abwehrgeneigtheit abweist, beim Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl die Wahngeneigtheit austilgt, Wahn überwindet, Wahrwissen erwirbt, noch bei Lebzeiten dem Leiden

ein Ende machen könnte, das ist möglich.

Die Haltung des fortgeschrittenen Heilsgängers beschreibt der Erwachte (S 36,6):

Er kennt der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle und die Befreiung von ihnen. Und da er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle und die Befreiung von ihnen kennt, so ist er bei einem Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl nicht beherrscht von der Wahngeneigtheit.

Wenn er ein Wohlgefühl empfindet, so empfindet er es als ein Entfesselter, wenn er ein Wehgefühl oder ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfindet, so empfindet er es als ein Entfesselter. Der erfahrene Heilskundige ist nicht gefesselt an Geborenwerden, Altern, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, ist nicht gefesselt an Leiden.

Dies ist der Vorzug, dies ist der Gegensatz, dies der Unterschied des erfahrenen Heilsgängers zu dem unbelehrten Menschen.

Ein solcher Mensch sucht nichts mehr in der äußeren Welt der Sinnendinge, und von all dem, was ihm dort noch begegnet, lässt er sein Gemüt nicht mehr bewegen. Er betrachtet all die ihm begegnenden Dinge mit klarem, nüchternem Blick und durchschaut ihre Unzulänglichkeit. Darum wendet er sich ihnen nicht zu. So bleibt er bei allen Begegnungen, bei allen Berührungen gleichen Gemüts. Er ist weit über alles das, was die Welt anbieten kann, hinausgewachsen. Er kann an der Welt nichts mehr finden und ist damit der Welt überlegen geworden. Diese Überlegenheit erstreckt sich sowohl auf die durch die Sinne des Körpers wahrnehmbaren Erlebnisse , also auf die „diesseitige Welt“, als auch auf alle „jenseitigen Welten“, die er in all ihren Dimensionen nach Wunsch erfährt. Er erkennt nun, dass wenn der gewöhnliche Mensch „diese Welt“ zu erfahren glaubt und der übersinnliche Mensch „jene Welt“,

doch immer nur jene Kette von Wahrnehmungen erfolgt, von sinnlichen und übersinnlichen Wahrnehmungen, und dass diese Kette der Wahrnehmungen nur die Wiederkehr ist des früher ausgeschickten Wirkens. Er erfährt, dass immer nur ein Erzeugen und wieder Zurücknehmen, ein entwicklungsloses Wiederkäuen von Bruchstücken, von Einzelheiten, Sinnlosigkeiten und Schmerzlichkeiten vor sich geht, alles durch die Täuschung der Wahrnehmung bedingt, und dass dies alles ihm jetzt nicht mehr geschieht. Jetzt steht er diesem ganzen Kommen und Gehen gegenüber wie ein erwachsener Mensch, der auf die Spielzeuge seiner Kindheit blickt. Er ist der Welt überlegen.

Wo früher innen Dunkelheit und Kälte und hungriges Lechzen nach Welterlebnissen war und darum die weltlichen Ereignisse, die Begegnungen dieses Körpers mit diesen Erscheinungen, das ganze Leben durchwirkten und erschütterten, da ist jetzt das Innen wie ein unendlich großer und immerwährender Goldgrund, und die äußeren Ereignisse sind wie Schatten, die über den Goldgrund seines unantastbar und unirritierbar hellen Wohls dahinziehen. Ein solcher hat zu jener beziehungslosen, von Ort und Zeit und Zustand freien Freiheit gefunden, an die kein Wort und keine Beschreibung rührt. Da ist das Ungewordene, das nicht vergehen kann. Ein solcher weiß: Alles Wandelbare ist endgültig zur Ruhe gebracht. Wenn eines Tages die dem Körper innewohnende Vegetativkraft aufgezehrt ist, dann wird nicht mehr, wie in den langen, langen Zeitläufen zuvor, eine kalte, dunkle, vielfaltsüchtige Ichheits-Vorstellung als ein hungriges und empfindendes Phantom den toten Körper verlassen und seine Odyssee der Schmerzen und des Wahns fortsetzen. Dann wird nur der unangetastete und unantastbare helle Frieden, der durch nichts bedingt ist, übrig bleiben.

Alle Höherentwicklung des Menschen etwa zu den sinnlichen Gottheiten, zu den brahmischen Kreisen und selbst zu den formfreien Daseinsweisen, wenn sie nicht darauf angelegt ist, durch die Erfahrungsweisen nur hindurchzuschreiten, um

Nirvāna zu erlangen, ist keine Heilsentwicklung, denn so bleibt man im Daseinskreislauf, im Leiden. Unter der einzig von den Erwachten gewiesenen wahren Heilsentwicklung wird nur diejenige Entwicklung verstanden, die aus vollständiger Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen/der 6 Sechsheiten darauf ausgerichtet ist, sich von diesen zu befreien. Nur bei dieser Zielsetzung kann man sich aus dem Leidenskreislauf, d.h. aus allen drei großen Stadien der Existenz mit allen ihren Graden an Leiden, herausarbeiten und wird das Nirvāna gewonnen.

DER GROSSARTIGE GEWINN DURCH DURCHSCHAUUNG DER SECHSHEIT
149. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

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:

Den großen Gewinn durch die Durchschauung der Sechsheit will ich euch Mönchen darlegen. Das hört und achtet wohl auf meine Rede. – Gewiss, o Herr! –, sagten da aufmerksam jene Mönche zum Erhabenen. Der Erhabene sprach:

Leiden durch Unkenntnis der Sechsheit

Wer den Luger (den Trieb im Auge) *(1) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,*
die Formen (2) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Luger-Erfahrung (3) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Luger-Berührung (4) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
was durch Berührung des Lugers im Auge bedingt an Gefühl entsteht, an Wohl-, Wehe-, Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühl (5), nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
der wird vom Luger im Auge gereizt,
von den Formen gereizt,
von der Luger-Erfahrung gereizt,
von der Luger-Berührung gereizt,

von dem, was durch Berührung des Lugers im Auge an Gefühl entsteht, vom Wohl-, Wehe-, Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl gereizt. (Durst – 6)
*Weil er gereizt ist, daran gebunden, davon geblendet ist, nur auf die Lust achtet, häufen sich die fünf Zusammenhäufungen weiterhin an, und der Durst, der Dasein fortsetzende, befriedigungssüchtige, hier und dort sich befriedigende, der wächst weiter. Bei dem mehren sich körperliche Spannungen und gemüthafte (*seelische*) Spannungen, mehren sich körperliche Qualen und gemüthafte Qualen, mehren sich körperliche Schmerzen und mehren sich gemüthafte Schmerzen. Er empfindet körperliche Leiden und gemüthafte Leiden.*

Wer den Lauscher (den Trieb im Ohr) – *den Riecher* (den Trieb in der Nase) – *den Schmecker* (den Trieb in der Zunge) – *den Taster* (den Trieb im ganzen Körper) – *den Denker* (den Trieb im Gehirn) *(1) – nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,*
die Töne – Düfte – Säfte – Tastbarkeiten – Gedanken / Dinge (2) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung (3) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung (4) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
was durch Berührung des Lauschers im Ohr – des Riechers in der Nase – des Schmeckers in der Zunge – des Tasters im ganzen Körper – des Denkers im Gehirn – bedingt an Gefühl entsteht, an Wohl-, Wehe-, Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühl, (5) nicht der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht, der wird vom Lauscher im Ohr

– vom Riecher in der Nase – vom Schmecker in der Zunge – vom Taster im ganzen Körper – vom Denker im Gehirn – gereizt,
von den Tönen – Düften – Säften – Tastbarkeiten – Dingen / Gedanken gereizt,
von der Lauscher- – Riecher- – Schmecker- – Taster- – Denker-Erfahrung gereizt,
von der Lauscher- – Riecher- – Schmecker- – Taster- – Denker-Berührung gereizt,
von dem, was durch Berührung des Lauschers – Riechers – Schmeckers – Tasters – Denkers – an Gefühl entsteht, vom Wohl-, Wehe-, Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl gereizt. (Durst – 6)
Weil er gereizt ist, daran gebunden, davon geblendet ist, nur auf die Lust achtet, häufen sich die fünf Zusammenhäufungen weiterhin an, und der Durst, der Dasein fortsetzende, befriedigungssüchtige, hier und dort sich befriedigende, der wächst weiter. Bei dem mehren sich körperliche Spannungen und gemüthafte (seelische) *Spannungen, mehren sich körperliche Qualen und gemüthafte Qualen, mehren sich körperliche Schmerzen und mehren sich gemüthafte Schmerzen. Er empfindet körperliche Leiden und gemüthafte Leiden.*

Weisheit und Erlösung durch Durchschauung der Sechsheit

Wer den Luger (den Trieb im Auge) *(1) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,*
die Formen (2) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Luger-Erfahrung (3) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,

die Luger-Berührung (4) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
was durch Berührung des Lugers im Auge bedingt an Gefühl entsteht, an Wohl-, Wehe-, Weder-Wehe-noch-Wohlgefühl (5) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
der wird vom Luger im Auge nicht gereizt,
von den Formen nicht gereizt,
von der Luger-Erfahrung nicht gereizt,
von der Luger-Berührung nicht gereizt,
von dem, was durch Berührung des Lugers im Auge an Gefühl entsteht, vom Wohl-, Wehe-, Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl, (5) nicht gereizt. (kein Durst – 6)
Weil er nicht gereizt ist, nicht daran gebunden ist, nicht davon geblendet ist, nicht auf die Lust achtet, mindern sich die fünf Zusammenhäufungen, und den Durst, den Dasein fortsetzenden, befriedigungssüchtigen, hier und dort sich befriedigenden, den überwindet er. Bei dem schwinden körperliche Spannungen und gemüthafte (seelische) *Spannungen, schwinden körperliche Qualen und gemüthafte Qualen, schwinden körperliche Schmerzen und schwinden gemüthafte Schmerzen. Er empfindet körperliches Wohl und gemüthaftes Wohl.*

Die Anschauung eines so Gewordenen ist rechte Anschauung (sammāditthi). Die Gemütsverfassung eines so Gewordenen ist rechte Gemütsverfassung (sammāsankappa). Das Mühen eines so Gewordenen ist rechtes Mühen (sammāvāyāma). Die Wahrheitsgegenwart eines so Gewordenen ist rechte Wahrheitsgegenwart (sammāsati). Die Herzenseinigung eines so Gewordenen ist rechte Herzenseinigung (sammāsamādhi). Zuvor aber hatte er sich in Taten, Worten und in der Lebensführung vollkommen gereinigt, so dass von ihm

auf diese Weise der achtgliedrige Heilsweg vollkommen zur Vollendung gebracht worden ist.

Dadurch, dass er den achtgliedrigen Heilsweg vollendet hat, sind die vier Pfeiler der Beobachtung (Satipatthāna) von ihm vollendet, sind die vier Großen Kämpfe von ihm vollkommen vollendet, sind die vier Arten der Geistesmacht von ihm vollkommen vollendet, sind die fünf Heilskräfte (indriya) und die fünf verstärkten Heilskräfte (bala) von ihm vollkommen vollendet, sind die sieben Erwachungsglieder von ihm vollkommen vollendet.

Diese zwei Eigenschaften ergänzen sich bei ihm; Innere Ruhe (samatha) und Klarblick (vipassana).

Was durch inneren Abstand (abhiññā) vollkommen zu durchschauen ist, das durchschaut er vollkommen mit innerem Abstand. Was durch inneren Abstand zu überwinden ist, das überwindet er durch inneren Abstand. Was durch inneren Abstand zu entfalten ist, das entfaltet er durch inneren Abstand. Was durch inneren Abstand zu erfahren ist, das erfährt er.

Was ist durch inneren Abstand vollkommen durchschaut worden? Die fünf Zusammenhäufungen, sei geantwortet, nämlich die Zusammenhäufung Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche. Und was ist durch inneren Abstand vollkommen überwunden worden? Wahn und Durst nach Seinwollen. Und was ist durch inneren Abstand entfaltet worden? Innere Ruhe und Klarblick. Und was ist durch inneren Abstand erfahren worden? Weisheit und Erlösung.

Wer den Lauscher (den Trieb im Ohr) – *den Riecher* (den Trieb in der Nase) – *den Schmecker* (den Trieb in der Zunge) – *den Taster* (den Trieb im ganzen Körper) – *den Den-*

ker (den Trieb im Gehirn) – *(1) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,*
die Töne – Düfte – Säfte – Tastbarkeiten –Gedanken / Dinge (2) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Erfahrung (3) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
die Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Taster-, Denker-Berührung (4) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
was durch Berührung des Lauschers im Ohr – des Riechers in der Nase – des Schmeckers in der Zunge – des Tasters im ganzen Körper – des Denkers im Gehirn bedingt an Gefühl entsteht, an Wohl-, Wehe-, Weder-Wehe-noch-Wohl-Gefühl, (5) der Wirklichkeit gemäß kennt und sieht,
der wird vom Lauscher im Ohr – vom Riecher in der Nase – vom Schmecker in der Zunge – vom Taster im ganzen Körper – vom Denker im Gehirn nicht gereizt,
von den Tönen – Düften – Säften – Tastbarkeiten – Gedanken / Dingen nicht gereizt,
von der Lauscher- – Riecher- – Schmecker- – Taster- – Denker-Erfahrung nicht gereizt,
von der Lauscher- – Riecher- – Schmecker- – Taster- – Denker-Berührung nicht gereizt,
von dem, was durch Berührung des Lauschers – Riechers – Schmeckers – Tasters – Denkers – an Gefühl entsteht, vom Wohl-, Wehe-, Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl nicht gereizt. (kein Durst – 6)

Weil er nicht gereizt ist, nicht daran gebunden ist, nicht davon geblendet ist, nicht auf die Lust achtet, mindern sich die fünf Zusammenhäufungen, und der Durst, der Dasein fortsetzende, befriedigungssüchtige, hier und dort sich befriedigende, schwindet. Bei dem schwinden körperliche Spannungen und gemüthafte (seelische) *Spannungen, schwinden körperliche Qualen*

und gemüthafte Qualen, schwinden körperliche Schmerzen und schwinden gemüthafte Schmerzen. Er empfindet körperliches Wohl und gemüthaftes Wohl.

Die Anschauung eines so Gewordenen ist rechte Anschauung. Die Gemütsverfassung eines so Gewordenen ist rechte Gemütsverfassung. Das Mühen eines so Gewordenen ist rechtes Mühen. Die Wahrheitsgegenwart eines so Gewordenen ist rechte Wahrheitsgegenwart. Die Herzenseinigung eines so Gewordenen ist rechte Herzenseinigung. Zuvor aber hatte er sich in Taten, Worten und in der Lebensführung vollkommen gereinigt, so dass von ihm auf diese Weise der achtgliedrige Heilsweg vollkommen zur Vollendung gebracht worden ist.

Dadurch, dass er den achtgliedrigen Heilsweg vollendet hat, sind die vier Pfeiler der Beobachtung von ihm vollkommen vollendet, sind die vier Großen Kämpfe von ihm vollkommen vollendet, sind die vier Arten der Geistesmacht von ihm vollkommen vollendet, sind die fünf Heilskräfte und die fünf verstärkten Heilskräfte von ihm vollkommen vollendet, sind die sieben Erwachungsglieder von ihm vollkommen vollendet.

Diese zwei Eigenschaften ergänzen sich bei ihm: Innere Ruhe und Klarblick.

Was durch inneren Abstand vollkommen zu durchschauen ist, das durchschaut er vollkommen mit innerem Abstand. Was durch inneren Abstand zu überwinden ist, das überwindet er durch inneren Abstand. Was durch inneren Abstand zu entfalten ist, das entfaltet er durch inneren Abstand. Was durch inneren Abstand zu erfahren ist, das erfährt er durch inneren Abstand.

Was ist durch inneren Abstand vollkommen durchschaut worden? Die fünf Zusammenhäufungen, sei geantwortet, nämlich die Zusammenhäufung Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche. Und was ist durch inneren Abstand vollkommen überwunden worden? Wahn und Durst nach Seinwollen. Und was ist durch inneren Abstand entfaltet worden? Innere Ruhe und Klarblick. Und was ist durch inneren Abstand erfahren worden? Weisheit und Erlösung.

Die vorangegangene Lehrrede M 148 erklärt die auch in dieser Lehrrede angeführten Sechsheiten, ihre Unbeständigkeit, Leidigkeit, Nicht-Ichheit. In dieser Lehrrede zeigt der Erwachte die Folgen auf, die sich aus der Nichtkenntnis und der Durchschauung der Sechsheiten ergeben:

Leiden durch Unkenntnis der Sechsheit

Wer als unbelehrter Mensch den Vorgang der sinnlichen Wahrnehmung bis zum Entstehen des Durstes nicht beachtet, sondern sich nur von den jeweils erlebten Formen, Tönen usw. fesseln lässt, der ist durch diese Unachtsamkeit herausgetreten aus dem inneren, dem geistigen Bereich der Vorgänge und ist an die durch die sinnliche Wahrnehmung entworfene unendlich mannigfaltige äußere Welt gekettet. Einen solchen entzückt das Erscheinen der angenehmen Dinge und entsetzt das Vergehen der Dinge. Indem bei ihm durch Berührung der Triebe Gefühle entstehen, richtet er seine Aufmerksamkeit nicht auf diese und nicht auf die Tatsache des durch die Gefühle bedingten Wahrnehmens, sondern nur auf das durch die Wahrnehmung jeweils Erschienene. Der normale Mensch bedenkt bei allen Formwahrnehmungen nicht, dass diese Formen durch Wahrnehmen bestehen, und bedenkt bei allen Tonwahrnehmungen nicht, dass diese Töne eben durch Wahr-

nehmung bestehen. Darum glaubt er an eine Welt der Formen, Töne, Düfte usw. Er weiß nicht, dass alle Wahrnehmung durch das Auf- und Absteigen von Gefühl bedingt ist und alles Gefühl durch Berührung der Triebe entsteht.

So wohnt der unbelehrte Mensch ganz an der Oberfläche und schaut nicht in die Tiefe. Die Wahrnehmung des einen Dings mag ihn angenehm berühren, die des nächsten entzücken, das dritte Ding mag ihn unangenehm berühren, das vierte erschrecken, das fünfte entsetzen, ein weiteres mag ihn wieder beglücken und so fort. Da er die Bedingungen der jeweils aufkommenden Wohl- und Wehgefühle nicht durchschaut, so folgt er der jeweiligen Reizung, dem Durst, ergreift die angenehmen Dinge und wird von den unangenehmen abgestoßen. So bleibt er an Entzücken und Entsetzen gefesselt, fühlt sich bald auf der Höhe des Lebens, bald in tiefer Verzweiflung, bald von Hoffnung erfüllt, bald von Enttäuschung gelähmt. Entsprechend denkt er um das Erlebte herum.

Weil der Mensch bei vielen Sinnendingen im Akt der Berührung eine kurze entspannende Befriedigung der inneren Sucht empfindet, darum bewertet er die Befriedigung durch Genuss der Dinge so positiv und muss sie immer wieder anstreben. Aber jede Begehrensvorstellung ist ein Sandkörnchen mehr auf der Waagschale der Begehrlichkeit.

Fast jeder kennt Menschen in seiner Umgebung, die den Sinnenlüsten so stark nachgehen, dass sie davon krank werden und ihr Leben verderben. Dabei hat alles nur klein angefangen. Im Augenblick des Genusses wird Wohl empfunden. Das wird positiv bewertet. Wenn aber die kurze Zeit des Genusses vorbei ist, dann meldet sich die Sucht bald wieder um so stärker. Je größer beim Menschen die Sucht ist und je längere Zeit sie unbefriedigt bleibt, um so rücksichtsloser muss er aus dem inneren Mangelgefühl trachten, diese Sucht zu erfüllen. Jeder Mensch hat irgendwo Grenzen, bis zu denen seine Rücksicht reicht. Wenn er großes Verlangen hat, dann ist die Grenze der Rücksichtnahme bei dem einen Menschen eher überschritten,

bei dem anderen nicht so bald überschritten. Aber je größer die Not durch die Sucht, desto eher wird die Grenze überschritten.

Und noch eine Erschwerung kommt hinzu: In dem Maß, wie das Verlangen nach bestimmten Erlebnissen zunimmt, in dem Maß nimmt gerade die Fähigkeit, selber das Begehrte zu erwerben, ab, nehmen gedankliche Übersicht, Arbeitskraft, Ausdauer, Disziplin ab. Je mehr der Mensch bedarf, um so weniger hat er Kraft, sich die Dinge selber zu beschaffen. Irgendwann kann die Spannung nicht mehr ausgehalten werden, und wir sprechen dann von unsozialer Haltung und Kriminalität. Diese kommt dadurch zustande, dass die Wünsche größer sind, als mit rechtlichen Mitteln Erfüllung erlangt werden kann.

In M 13 wird geschildert, wie durch zunehmendes Begehren Spannung, Zwietracht, Streit immer mehr zunehmen; Hass entsteht, Misstrauen, Argwohn, Wut, Zorn und Tätlichkeiten in der Familie, im Beruf, unter Freunden, in der Nachbarschaft, zwischen Volksgruppen, Völkern – nur durch Begehren bedingt, von Begehren gereizt. Der Mensch kommt zu übler Gesinnung, üblen Worten und Taten. Er ist in diesem Leben ein Rücksichtsloser, ein Brutaler geworden. Und nach dem Tod kehrt dieses Wesen zu seinesgleichen ein, wo Rücksichtslosigkeit und Brutalität herrschen und wo auf ihn zurückfällt, was er an Verweigern und Entreißen gewirkt hat.

Der Suchtcharakter des sinnlichen Begehrens weist auf den labilen, gefährdeten, unstabilen Zustand des normalen menschlichen Seins hin. In allen Kulturen und zu allen Zeiten lebt der größte Teil der Menschheit mit seinem süchtigen Begehren nach Sinnenlust und strebt einerseits seine Befriedigung an in Ehe, Familienleben und den vielen Vergnügungen – und strebt andererseits die Bewahrung vor der Maßlosigkeit und Hemmungslosigkeit an. Zwischen diesen beiden Polen balancierend das Leben fristen, die Zeiten durchlaufen und sie mit „geschichtlichen Akten“ erfüllen – das ist der Lebenslauf der Völker und Kulturen. Und ihr Untergang ist fast immer dadurch bedingt, dass das mittlere Maß zwischen den beiden

Enden nicht eingehalten wurde, dass die Süchtigkeit ausuferte, so dass solche Kulturen durch ihre eigene Schwächung bald von anderen, auf dem Gebiet des Begehrens zunächst noch maßvolleren Völkern überrannt und unterjocht wurden bis auch die „Siegervölker“ im Genuss maßlos wurden und wieder anderen Eroberern weichen mussten – denn mit der Sinnensüchtigkeit ist auf die Dauer keine Sicherheit vereinbar.

Das ist das Leiden, das durch die Unkenntnis der inneren Vorgänge entsteht.

Weisheit und Erlösung durch Durchschauung der Sechsheit

Die Kenntnis von der Gefährdung durch die Sinnensucht mit ihren Folgen hat in vielen Kulturen die Menschen dazu geführt, sich aus dem bürgerlichen Stand zurückzuziehen, in die Einsamkeit zu gehen und mit den ihnen möglichen und bekannten Mitteln zu versuchen, sich von dem sinnlichen Begehren ganz zu befreien. Diese Bestrebung und ihr Gelingen wurde im Abendland im Mittelalter „die unio“ genannt und wurde in Indien „samādhi“ genannt. Beides heißt: Durch Abwendung von außen zur Herzenseinigung, zur Aufhebung von Ich und Welt, zu kommen und damit vom Durst nach sinnlicher Wahrnehmung frei zu werden.

Der Erwachte sagt (M 75): *Wer auch immer vom Begehrensfieber, vom lechzenden Dürsten frei geworden ist, der wurde nur darum vom Begehrensfieber, vom lechzenden Dürsten befreit und auf die Dauer beruhigt und gestillt, weil er des Begehrens Entstehen und Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung der Wirklichkeit gemäß verstanden und darum den Durst nach Sinnendingen abgetan, das begehrende Fieber ausgetrieben hat.*

Es gab zur Zeit des Erwachten im Orden keinen Mönch, der nicht viele Male gehört hatte, inwiefern die Sinnendinge schwere Fesseln und Lasten des Menschen sind, die ihn an Schmerz und Tod und Untergang gebunden halten, inwiefern

mit den Sinnendingen das Heil nicht gewonnen werden kann. Das wusste also jeder Mönch. Für die Mönche bildete die Belehrung des Erwachten über den achtgliedrigen Heilsweg das Fundament der gesamten Lehre, die Richtschnur, nach der sie sich übten.

Die rechte Anschauung, das erste Glied des Heilswegs, hatten sie weitgehend schon vor dem Entschluss, in den Orden einzutreten, gewonnen. Ja, die rechte Anschauung war es, die sie dazu anregte.

Das zweite Glied, die rechte Gemütsverfassung, zeigte sich u.a. in dem Eintritt in den Orden und in der Weltabgeschiedenheit des nun praktizierten Ordenslebens, in dem es im Zusammenleben mit den Ordensbrüdern um das Bemerken und Aufheben von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit geht.

Rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung, das dritte, vierte und fünfte Glied des achtgliedrigen Wegs, die zusammen den Abschnitt der Tugend bilden, hatten die meisten von ihnen schon vor dem Eintritt in den Orden, also im häuslichen Stand, geübt, und als Mönche übten sie dieses heilstaugliche Verhalten noch viel stärker.

So bleiben vom achtgliedrigen Heilsweg nach Übung der ersten fünf Glieder noch rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart und die Herzenseinigung übrig.

Rechtes Mühen

Rechtes Mühen oder die vier Kämpfe lauten (z.B. M 78, 141 u.a.):

Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er unaufgestiegene unheilsame Gedanken nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft. (1)

Er weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene üble, unheilsame Dinge vertreibe. Er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft. (2)

Er weckt seinen Willen, dass er unaufgestiegene gute, heilsame Dinge aufsteigen lasse (3) – dass er aufgestiegene gute, heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiter entwickeln, entfalten lasse (4), er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

„Er“ ist der vom Erwachten belehrte Geist, der das Herz erzieht, der den Kampf gegen die Triebe des Herzens aufnimmt. Das Herz ist nichts anderes als die Summe der bisherigen Gedanken und ändert sich nie von selber, sondern immer nur durch falsch oder richtig bewertendes Denken. Erst wenn in den Geist die Anschauung eingekehrt ist, dass auch mit himmlischem Dasein das Leiden nur vorübergehend etwas verringert ist, aber sich so lange fortsetzt, wie die fünf Zusammenhäufungen/6 Sechsheiten weiterhin aufgehäuft werden – erst nach dem Einbruch dieses Wissens in den Geist wird zwangsläufig der Wille gezeugt, diese fünf Zusammenhäufungen/die sechs Sechsheiten, nicht weiter aufzuhäufen, um damit dem endlosen Leiden zu entgehen.

Der Grad der Klarheit der rechten Anschauung bestimmt die Stärke des Willens zur Hinwendung zu der für besser gehaltenen Situation. Hat der Schüler gehört, dass die innewohnenden wühlenden Leidenschaften die Erzeuger des Welterlebnisses sind und dass jede einzelne Leidenschaft der Welterscheinung das Kolorit und den „Geschmack“ gibt und dass darum die schrittweise Bändigung der Triebe der Weg zu sicherem Wohl ist, so beginnt er, sich in dieser Richtung zu üben. Im Lauf der Übungen und der dabei gemachten geistigen Erfahrungen sieht und versteht er immer deutlicher die Gesetze des Lebens, bis er endgültig weiß, dass es sich so verhält.

Der *erste* Kampf ist der Kampf der Fernhaltung: *Unaufgestiegenes Unheilsames nicht aufsteigen zu lassen.* Dieser Kampf ist die Zügelung der Sinnesdränge *(indriya-samvara):*

Hat der Mönch mit dem Luger eine Form erblickt, 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. Hat er mit dem Lauscher einen Ton gehört... (M 2, 78, 141)

Der *zweite* unter den vier großen Kämpfen ist der Kampf zur Überwindung, zur Vertreibung, Auflösung der bereits herangetretenen oder aufgestiegenen üblen Gedanken. Dieser zweite Kampf wird wie folgt beschrieben:

Da gönnt der Mönch einem aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken von Antipathie-Hass keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Rücksichtslosigkeit keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt diesen und jenen schlechten, verderblichen Gedanken, die aufsteigen, keinen Raum, gibt sie auf, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie ihm Keim. (z.B. D 33 IV)

Den *dritten* Kampf beschreibt der Erwachte wie folgt:

Da entfaltet der Mönch die Erwachungsglieder: Wahrheitsgegenwart (sati), Ergründung der Wahrheit (dhammavicaya), Tatkraft (viriya), geistige Beglückung bis Entzückung (pīti), Stillwerden der Sinnesdränge (passaddhi), weltunabhängige Herzenseinigung (samādhi), Gleichmut (upekha), die in der Abgeschiedenheit wurzeln, die in der Reizfreiheit wurzeln, in der Ausrodung wurzeln und einmünden in reif gewordenes Loslassen. Das nennt man den Kampf der Entfaltung.(D 33 IV)

Mit der Entfaltung dieser Eigenschaften wird das durch seine Befleckungen vielfach gefaltete Herz immer mehr geglättet, wird befreit von seinen Falten, wird hell und klar.

Der *vierte* Kampf besteht darin, das auf der jeweiligen Stufe Erlangte nicht wieder fahren zu lassen, sondern die innere

Abgelöstheit und Unabhängigkeit zu bewahren und zu verteidigen gegen alle Lockungen des „Blendens der Erscheinung“:

Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er aufgestiegene heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen lasse, er müht sich darum, er entwickelt Kraft, er erzieht das Herz, er kämpft. (M 141)

Wahrheitsgegenwart/Beobachtung

Wem das vom Erwachten gezeigte Bild der geistigen Zusammenhänge – der fünf Zusammenhäufungen/der Sechsheit – immer gegenwärtig ist, der erst ist in der Lage, Beobachtung, Satipatthāna, konzentriert durchzuhalten. Die Satipatthāna-Übungen sind fruchtbar nur demjenigen möglich, der von der gesamten weltlichen Vielfalt innerlich und äußerlich abgeschieden, abgelöst ist, und zwar nicht nur während der Zeit der Übung. Sein Herz hat sich schon so stark zu weltüberlegener Reizfreiheit hin entwickelt, dass ihm die weltlichen Erscheinungen keinen besonderen Eindruck mehr machen, nicht nur weil er ihr wandelbares, haltloses und hilfloses Wesen im Geist völlig durchschaut, sondern weil er durch die Gewöhnung an diese Durchschauung auch seine Bedürfnisse weitgehend von ihnen abgelöst hat. Ein solcher ist zwar noch kein Heilgewordener, aber er gehört zu denen, die bereits einen gewissen Grad von innerer Ruhe *(samatha)* sich erworben haben. Erst nachdem der Übende in dem Aufstieg durch Tugend genug innere Helligkeit gewonnen hat, dass er an der Welt nicht mehr viel finden kann, so dass er ihre Gefühlsbeeindruckung weitgehend überwunden und hinter sich gelassen hat – erst dann ist er reif für die Satipatthāna-Übungen. In ihnen wird die endgültige Konsequenz gezogen aus der Einsicht, dass die fünf Zusammenhäufungen/die Sechsheiten kein „Ich“ sind, und zwar nicht verstandesmäßig, sondern im unmittelbaren Erleben. Hier werden die letzten Ich-Identifikationen und Ich-Empfindungen aus den 5 Zusammenhäufungen/ Sechsheiten herausgezogen.

Auf diesem Weg ist in der Regel erfahren worden das

8. Glied des achtgliedrigen Heilsweges: Herzenseinigung

Über die Reihenfolge der drei letzten Glieder des achtgliedrigen Heilswegs, die zusammen als der Einigungs-Abschnitt bezeichnet werden, sagt der Erwachte im Gleichnis vom Goldläutern (A III,102-103):

So wie der Goldschmied nach dem Aussieben von Gestein, Sand und Staub das auf dem Feuer zusammengeschmolzene Gold dann und wann auf dem Feuer aufsieden lässt, dann und wann es unter fließendem Wasser erkalten lässt, dann und wann es aufmerksam in Augenschein nimmt, um Unzulänglichkeiten zu sehen, ganz ebenso sollte auch der in der Herzenseinigung sich übende Mönch von Zeit zu Zeit zwischen den drei Gliedern des Einigungs-Abschnitts wechseln, d.h. von Zeit zu Zeit in der Herzenseinigung verweilen, von Zeit zu Zeit sich den vier großen Kämpfen widmen, von Zeit zu Zeit Beobachtung üben.

Das Wohl des Nach-innen-Lebens, des seligen Herzensfriedens kann so stark werden, dass die sinnliche Wahrnehmung fortfällt und der Mensch den Zustand der Entrückungen *(jhāna)* gewinnt. Sobald dem Mönch das beseligende Erlebnis der weltlosen Entrückungen möglich ist, tritt er in den letzten, den fruchtbarsten Abschnitt seiner gesamten Heilsentwicklung ein. Durch die Erfahrung weltloser Entrückung ist die negative Bewertung der gesamten Sinnendinge eine radikale, von einer unvergleichlichen Überzeugungsmacht gegenüber dem, was die Erfahrer früher unternahmen. Denn der Erfahrer von weltlosen Entrückungen hat nun einen vollständig anderen Maßstab, mit dem er die vielfältige, zerspaltene sinnliche Wahrnehmung, die er bisher für die normale hielt, in ihrer Schmerzhaftigkeit, Abhängigkeit und Gefährdung erkennt und versteht.

Die überwältigende Erfahrung, die das Erlebnis der weltlosen Entrückungen für den zum Heil Strebenden mit sich bringt, zeigt sich auch in D 9. Dort beschreibt der Erwachte zunächst den Übungsweg bis zur Erreichung der weltlosen Entrückungen. Von dem Mönch, der die erste Entrückung gewonnen hat, sagt der Erwachte dort:

Dem geht, was er früher an sinnlicher Wahrnehmung hatte, unter; in Abgeschiedenheit geborene Beglückung und selige Wahrheitswahrnehmung geht auf. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

„Wahrheit“ bedeutet hier so viel wie „Wirklichkeit“, und darin liegt die Korrektur, welche die Vernunft des Erfahrers der weltlosen Entrückungen bei den Erlebnissen dieses ganz anderen Seins erfährt. Der normale Mensch hält die dreidimensionale Weltlichkeit mit Ich und Ding und Raum und Zeit und Wandelbarkeit so ausschließlich für wirklich, wie ausschließlich er sie erfährt und erlebt.

Da aber die sinnenlose, weltbefreite, ichbefreite Seligkeit aus derselben Quelle kommt, aus der bisher nur die sinnliche Erlebensform eines „Ich“ in einer „Welt“ erkannt und erfahren wurde: eben aus Wahrnehmung, so ist dieses selige Leben genau ebenso wahr und wirklich wie das bisherige mühselige und sorgenvolle Welterlebnis. Aber dieses überweltliche zeitlose Sein ist unendlich seliger, beglückender und vor allem wacher, überzeugender als der bisher erfahrene lebenslängliche Strom von einander folgenden Ereignissen und Geschehnissen, die zusammen als „Welt“ bezeichnet werden. Darum heißt es: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und feine Wahrheitswahrnehmung geht auf.*

Zwar ist das Erlebnis der weltlosen Entrückung noch keine vollkommene Erwachung, aber es ist eine unvergleichlich größere und hellere Wachheit als das Erlebnis einer Sinnenwelt. Der Erwachte nennt es Befreiungsseligkeit, Befriedungs-

seligkeit, Erwachungsseligkeit. (M 139) Es ist der Durchbruch in eine ganz andere Dimension der Wahrnehmung. Der Erwachte sagt von demjenigen, der alle vier Entrückungen durchlebt hat, ausdrücklich, er habe sich von der Zwiefalt zwischen Befriedung und Nichtbefriedigung völlig befreit. (M 38 am Ende).

So ist der von dem Wohl der Entrückungen durchdrungene und gesättigte Heilsgänger ein völlig anderer Mensch als derjenige, der die Entrückungen noch nicht erlebt. Für einen solchen ist der Bereich der gesamten sinnlichen Wahrnehmung, ist diese Welt und jene Welt ein völlig uninteressantes Schattenreich, das ihn in keiner Weise mehr faszinieren kann, das von ihm nur als Belästigung und Leiden empfunden wird.

Weisheitsschau und Erlösung

In dem gleichen Maß, wie die Faszination durch die sinnlichen Dinge aufhört, wie gegenüber dem unverstörbaren inneren Frieden und Gleichmut alle Ereignisse und Begegnungen dieser Welt zu schwachen Schatten werden – in dem gleichen Maß beginnt, wer will, Macht *(iddhi)* zu erlangen über *rūpa,* d.h. über das, was der normale Mensch als Materie, Form, Gestalt erlebt. In etwa zwanzig Lehrreden der „Mittleren“ und „Längeren Sammlung“ wird geschildert, dass das Herz des Mönchs nach der vierten weltlosen Entrückung diejenige Reinheit, Gesammeltheit, Stille und Freiheit gewonnen habe, die es nun fähig mache zum Durchbruch, zur Transzendierung, zur „universalen Wahrnehmungsweise“:

1. Da erkennt ein Mönch: „Dies ist der Körper, formhaft, aus den vier Gewordenheiten bestehend, von Vater und Mutter gezeugt, aus Speise und Trank aufgehäuft, dem Vergehen, dem Untergang, dem Zerfall, der Auflösung, der Zerstörung unterworfen, das hingegen die programmierte Wohlerfahrungssuche, hierauf (noch) gestützt, hieran gebunden – wie ein Juwel, das ein Mann an seinem Handgelenk gebunden trüge. (M 77)

Er sieht also die strahlend gewordene programmierte Wohlerfahrungssuche – das klar durchsichtige Juwel –, das auf höheres Wohl als das Sinnenwohl aus ist.

2. Der Mönch lässt klarbewusst einen anderen Körper aus diesem hervorgehen. Dieser ist formhaft, durch Denken gestaltet (mano-maya-kāya), zu jeder gewünschten Begliederung fähig, frei von Sinnesdrang... gleichwie man einen Halm aus dem Rohr zieht... ein Schwert aus der Scheide...eine lebendige Schlange aus dem Korb.
3. Er kann auf mannigfaltige Weise Geistesmacht (iddhi) erfahren: als nur einer etwa vielfach 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.

Dies ist eine verkürzte, auf das Verständnis des Menschen zugeschnittene Aussage darüber, dass der Mönch „Materie“ völlig überwunden hat. Für ihn gibt es keine Materieschranken mehr, er kann zeitlos dort sein, wo er will. Wir erfahren die Sonne als den Mittelpunkt unseres Sonnensystems, als die Quelle aller Energie, von der für uns Licht, Wärme und Nahrung ausgeht. Diese Wahrnehmung hat der Geistmächtige überwunden; darum verglüht er nicht in der Nähe der Sonne, das Licht blendet ihn nicht. Er ist Herr über das Materie-Erleben, zu der auch das Erleben „Feuerelement“ gehört.

4. Er kann mit dem feinstofflichen Gehör (der Fähigkeit, jenseitige Töne zu hören), dem gereinigten, über menschliche

Grenzen hinausreichenden, beide Arten der Töne hören, die himmlischen und die irdischen, die fernen und die nahen.

Oft heißt es in den Texten, dass ein Geistmächtiger zur Zeit des Erwachten etwas Jenseitiges erlebte und dass er beiläufig hinzufügte, *und auch Gottheiten haben es mir mitgeteilt. (M 31, 73 u.a.)* Der Erwachte sagt von sich als Bodhisattva: Zuerst habe er Abglanz und Umrisse jenseitiger Gestalten gesehen, ohne etwas zu hören. Das habe er als unvollkommen empfunden, und daher habe er sich bemüht, durch noch mehr Sammlung auch die Stimmen der Götter zu hören (A VIII,64).

5. Er kann der anderen Personen Herz im Herzen erkennen, das mit Anziehung besetzte Herz als mit Anziehung besetzt, das mit Abstoßung besetzte Herz als mit Abstoßung besetzt, das mit Blendung besetzte Herz als mit Blendung besetzt, das gesammelte Herz als gesammelt und das zerstreute Herz als zerstreut, das nach einem hohen Ziel gebildete Herz als ein nach einem hohen Ziel gebildetes Herz und das nach einem niederen Ziel gebildete Herz als ein nach einem niederen Ziel gebildetes Herz, das mit höheren Eigenschaften erfüllte Herz als ein mit höheren Eigenschaften erfülltes Herz, das mit niederen Eigenschaften erfüllte Herz als ein mit niederen Eigenschaften erfülltes Herz, das geeinte Herz als geeint, das nicht geeinte Herz als nicht geeint, das erlöste Herz als erlöst, das nicht erlöste Herz als nicht erlöst.

Aus solchem Vermögen heraus erschien der Buddha öfter den Mönchen, die eines Anstoßes bedurften, was er auf Grund seiner Herzenskunde erkannte. So war es z.B. bei seinem Sohn Rāhulo (M 147), bei seinem Vetter Anuruddho (A VIII,39), bei Sono (A VI,55) und vielen anderen. Sein durch die Herzenskunde ermöglichtes gezieltes Eingreifen führte dazu, dass die Mönche schneller und leichter die letzten Verstrickungen ablegten und den Heilsstand erreichten.

Am häufigsten kommen in den Lehrreden die folgenden drei Weisheitsdurchbrüche, die drei Wissen *(te vijjā),* vor:

6. Rückerinnerung: Der kurz vor Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse Stehende erinnert sich unübersehbar vieler früherer Leben, so wie ein gewöhnlicher Mensch sich seiner vergangenen Gänge, Besuche und Arbeiten in diesem Leben erinnert.

7. Er sieht ferner die hier sterbenden, abscheidenden anderen Wesen den Körper verlassen und je nach ihrem Wirken in heller oder dunkler Gestalt und mit hellem oder dunklem Erleben ihre weiteren Wege gehen.

Mit diesen beiden Weisheitsdurchbrüchen erkennt der, der sie erlangt, das Karmagesetz in seiner Universalität, den Samsāra in seinem seelenlosen, sinnlosen Bedingungszusammenhang.

8. Im Erwachen aus dem Wahntraum, in der Auflösung dieser *māyā,* in der letzten Abwicklung und im Auslaufen des Karma tut sich ihm der dritte, der entscheidende Weisheitsdurchbruch auf. Er erkennt: Diese Scheinexistenz mit ihren Scheinbegebnissen war nichts als Leiden, bedingt durch endloses Entstehen und Vergehen und Sich-Wandeln von selbstgewirkten Erscheinungen, von Formen, Gefühlen, von Wahrnehmungen, Aktivitäten und programmierter Wohlerfahrungssuche, bedingt durch Ergreifen: *„Das ist das Leiden“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Ursache des Leidens“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensauflösung.“ – „Das ist der zur Leidensauflösung führende Weg“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß.*

In diesem letzten Wissen lösen sich die letzten Wollensflüsse/Einflüsse. So erreicht er die zehnte Stufe der Heilsentwicklung, die Erlösung *(sammā vimutti),* die endgültige Erlösung von dem schmerzlichen, seelenlosen und sinnlosen, durch die Triebe bedingten Brand, das Nirvāna:

Dem so Erkennenden, so Sehenden wird das Herz erlöst von den Wollensflüssen/den Einflüssen durch Sinnensucht, erlöst von den Wollensflüssen/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.)

Jeder endgültig Geheilte, also Vollendete, weiß, dass es kein „Nachher" mehr gibt. Nicht denkt er, dass es ihn selber in fernerer Zukunft nicht mehr gebe, weil er ja erloschen sei, sondern er weiß, dass alle Zeitvorstellung und darum also auch Vorher und Nachher törichte Einbildung ist, Wahn, und dass mit der endgültigen Erlöschung des Wahns und dem Schwinden aller Wollensflüsse/Einflüsse auch Raum und Zeit nicht mehr sind, kein Vorher und Nachher ist.

Der hier beschriebene Weisheitsdurchbruch allein ist es, durch welchen der Mensch endgültig erlöst wird, ein Geheilter, Genesener wird, der von keinerlei Erfahrungen mehr getroffen, beeinflusst, bewegt werden kann, dessen Wesen der Erwachte mit einem Diamanten vergleicht, der nach alter Auffassung unzerstörbar ist.

Im Lauf der hier geschilderten Entwicklung wurden die Sechsheiten immer klarer durchschaut – Klarblick nahm zu – der Wahn einer unabhängig vom Erleber bestehenden Welt wurde aufgegeben, den äußeren Eindrücken, dem Durst wurde nicht mehr gefolgt. Innere Ruhe *(samatha)* und inneres Wohl durch Klarblick *(vipassana)* und Herzenshelligkeit ermöglichte die Herzenseinigung: das Tor zur Ich- und Weltüberwindung. Das ist der großartige Gewinn, den diese Lehrrede aufzeigt, die völlige Leidensüberwindung durch die Durchschauung der Sechsheiten.

DIE REDE AN DIE NAGARAVINDER
150. Rede der „Mittleren Sammlung“

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit wanderte der Erhabene im Lande Kosalo von Ort zu Ort und kam, von vielen Mönchen begleitet, in die Nähe eines kosalischen Brahmanendorfes namens Nagaravinda. Und es hörten die brahmanischen Hausleute in Nagaravinda reden:

Da wandert doch jetzt in unserem Land der berühmte Asket Gotamo, der Sakyerprinz, der auf die Herrschaft über die Sakyer 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 in Wissen und Wandel Vollendete, der zum Heil der Wesen gekommene Kenner der Welt. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben. 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 und mit 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.

Der Buddha ist „der Vollendete“, d.h. er hat das Ziel seiner Asketenschaft erreicht, und zwar nicht irgendein Ziel irgend-

einer Asketenschaft, sondern er hat das getan, nach dem nichts, nichts mehr in aller Welt zu tun übrig bleibt. Er ist von allen Verstrickungen befreit, unverletzbar, unbeeinflussbar, universal geworden. Der Erwachte bezeichnet sich als den „*Tathāgata*“, als den aus Täuschung und Wahn zum klaren Anblick des Wahren und Wirklichen *(tatha)* Hingelangten *(āgata)*, als den Vollendeten. Er hat den Heilsstand, das Nirvāna, erreicht. Darum ist er „der Erhabene“, der alle Wesen Überragende. Er ist ein Geheilter, ist aus Schmerzen und Leiden erwacht, geheilt. „Geheilter“ ist nicht etwas Sakrales: ein „Heiliger“, sondern bezeichnet einen nüchternen Befund. Die Wesen, sagt der Erwachte, sind krank, und der Erwachte vergleicht sich mit einem Arzt, der die Menschen heilt, aber in erster Linie selbst heil ist in dem Sinne von „nicht verletzt und nicht mehr verletzbar“. Er ist *in Wissen und Wandel vollendet.* Erst nachdem er vollkommenes Wissen erworben hat, vollkommen in der gesamten Lebensführung ist, tritt er als Lehrer auf. Sein Wandel stimmt mit seinem Wissen überein, sein Wissen ist wie sein Wandel – eine Übereinstimmung, die der Nichtgeheilte vergeblich anstrebt. Wir wissen von uns, dass unser Wissen über unseren Wandel hinausgeht, dass wir auf Grund von Trieben durchaus nicht immer nach unserem Wissen handeln.

Er ist Meister der Götter und Menschen: Alle im Wahn befangenen Wesen sind Dilettanten des Lebens, auch wenn sie Götter sind. Die Götter kennen ihren Bereich, den wir nicht kennen; sie kennen darüber hinaus auch unseren Bereich, den wir kennen. So kennen viele Gottheiten, viele höhere Wesen viel, viel mehr als wir, aber sie kennen sich selbst nicht, sie kennen ihre Herkunft und ihre Hinkunft nicht, darum bleiben sie der Ungewissheit ausgeliefert, es sei denn, sie sind durch einen Erwachten belehrt worden.

Der Buddha war also zur Zeit dieser Lehrrede in Indien bereits berühmt. Das lag nicht nur daran, dass er schon längere Zeit lehrte, sondern lag weit mehr an seiner inneren Größe und gedanklichen Klarheit. Ein mittelmäßiger Lehrer kann Jahr-

zehnte durch die Lande ziehen und wird immer und überall schnell wieder vergessen. Aber einer, der noch nie in einem Rededuell besiegt worden ist und der vor allem, wie es Zeugen berichteten (M 27), auch nie als Sieger dastehen wollte, sondern die Gesprächspartner, die ihm oft mit wohlersonnenen Fangfragen Fallen stellen wollten, nur versöhnte und befriedete und beglückte, so dass sie fast immer zu ihm übertraten – das ist eine seltene und eine wohltuende Erscheinung in der Welt. Das ist eine Sonne am geistigen Himmel.

Aber eine solche Herzensgüte und Klarheit des Denkens mag wohl lebenslängliche Sympathie, Beliebtheit und Freundschaft bewirken, doch würde sie dem ernsthaften Heilssucher, der sich in dieser undurchschauten Existenz gefährdet und ausgeliefert sieht, darum nach ihrer Durchschauung und Beherrschung sucht und fragt, nicht ausreichen, wenn dieser Lehrer nicht auch gerade dieses existentielle Grundanliegen erfüllen würde. In dem Buddha begegnet er einem Geist, der seine Hoffnung auf endgültige klärende Wahrheitsfindung über alle Erwartungen und Maße erfüllt. Der Erwachte gibt immer wieder Gleichnisse nicht nur für seinen Standpunkt der Existenz gegenüber, sondern auch für den Standpunkt, zu welchem er jeden beharrlichen Nachfolger bringen kann. (Z.B. die Gleichnisse vom Lotus über dem Wasser -M 26, vom Fels und dessen Ersteigen - M 125). Eine solche Veränderung ihrer Daseinssicht, ja, ihres Standortes vom ursprünglichen Ausgeliefertsein an die Gegebenheiten dieses Lebens bis zu seiner völligen Beherrschung und Meisterung haben seinerzeit Tausende von Menschen an sich erfahren.

Darum waren auch bald schon die besten Denker und Wahrheitssucher aus den ersten Häusern seine Anhänger geworden, und viele von ihnen sind als Mönche in seinen Orden eingetreten. Dieser Vorgang hat natürlich auch deren Familien aufgerüttelt, und so ging bald durch die ganze Oberschicht und von daher durch alle Schichten der Bevölkerung in Indien ein Raunen über die geistige Größe dieses Buddha, dessen Mönche vorwiegend zur Elite des Landes gehörten.

Den Indern war auch bekannt, dass die meisten Götter, selbst die langlebigsten, die im fast endlosen Samsāra kreisen, aus ihrer Helligkeit und Lauterkeit wieder absinken müssen, dass es also noch eine größere Meisterschaft geben müsse als die göttliche, um den Samsāra zu überwinden, um zu dauerhaftem Heil zu kommen. Nach indischer Überlieferung erschienen schon in früheren Weltzeitaltern immer wieder Buddhas unter den Menschen, die den Menschen Wege aufzeigten, die über göttliches Dasein hinaus ganz zum Heil führten. An diesen Unterweisungen der Buddhas nahmen jenseitige Wesen, für die Menschen unsichtbar, mit teil, zu Hunderten und Tausenden (s. auch M 147). Ferner sind Lehrreden überliefert, in denen der Erwachte allein die Götter belehrte, so dass sich die Auffassung aufdrängt, als hätten die Buddhas mehr jenseitigen Wesen geholfen als Menschen. Aber die Erwachten sind doch immer als Mensch erschienen. Aus diesem Grund ging den Erwachten der Ruf voraus: *Der Erwachte ist Meister der Götter und Menschen.* Für die Erwachten ist das Jenseits kein Jenseits mehr, sie sind den Göttern so nah wie den Menschen. Sie sehen überall die Auswirkung des Gesetzes von Saat und Ernte und zeigen den Weg heraus aus allem Leiden, den Ausweg aus der Gefangenschaft des immerwährenden Leidens. *Glücklich, wer solche Geheilten sehen kann.*

Und die brahmanischen Hausleute von Nagaravinda begaben sich nun 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 Worte mit dem Erhabenen und setzten sich zur Seite nieder, einige grüßten den Erhabenen ehrerbietig mit zusammengelegten Händen und setzten sich zur Seite nieder, andere nannten dem Erhabenen Namen und Stand und setzten sich zur Seite nieder, und andere setzten sich still zur Seite nieder. Zu den

brahmanischen Hausleuten von Nagaravinda, die da zur Seite saßen, sprach nun der Erhabene:

Wenn euch, Hausväter, Wanderasketen anderer Richtungen fragen: „Welche Asketen und Brahmanen sollten nicht wertgehalten und hochgeschätzt, nicht geachtet und verehrt werden?“, so solltet ihr ihnen mit den Worten antworten: „Jene Asketen und Brahmanen, die bei den durch das Auge (mit dem innewohnenden Lugertrieb) erfahrbaren Formen nicht frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung sind, bei sich nicht gestillten Herzens sind, die sich mal recht und mal unrecht in Taten, Worten und Gedanken verhalten, solche Asketen und Brahmanen sollten nicht wertgehalten und hochgeschätzt, nicht geachtet und verehrt werden. Und warum nicht? Wir selber sind ja bei den durch das Auge (mit dem innewohnenden Lugertrieb) erfahrbaren Formen nicht frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung, sind nicht gestillten Herzens, verhalten uns mal recht und mal unrecht in Taten, Worten und Gedanken. Da wir bei den Herren Asketen und Brahmanen keine Lebensführung sehen, die besser ist als die unsrige, so sollten sie nicht wertgehalten und hochgeschätzt, nicht geachtet und verehrt werden.“

Wenn ihr so von den Wanderasketen anderer Richtungen gefragt werdet, solltet ihr ihnen mit diesen Worten antworten.

„Jene Asketen und Brahmanen, die bei den durch das Ohr (mit dem innewohnenden Lauschertrieb) erfahrbaren Tönen, durch die Nase (mit dem innewohnenden Riechertrieb) erfahrbaren Gerüchen,
durch die Zunge (mit dem innewohnenden Schmeckertrieb) erfahrbaren Geschmäcken,
durch den Körper (mit dem innewohnenden Tastertrieb) erfahrbaren Tastungen,

durch den Geist (mit dem innewohnenden Denkertrieb) erfahrbaren Gedanken nicht frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung sind, bei sich nicht gestillten Herzens sind, die sich mal recht und mal unrecht in Taten, Worten und Gedanken verhalten, solche Asketen und Brahmanen sollten nicht wertgehalten und hochgeschätzt, nicht geachtet und verehrt werden. Und warum nicht? Wir selber sind ja bei den durch das Ohr (mit dem innewohnenden Lauschertrieb) erfahrbaren Tönen, bei den durch die Nase, Zunge, Körper, Geist (mit den innewohnenden Trieben) nicht frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung, sind nicht gestillten Herzens, verhalten uns mal recht und mal unrecht in Taten, Worten und Gedanken. Da wir bei den Herren Asketen und Brahmanen keine Lebensführung sehen, die besser ist als die unsrige, so sollten sie nicht wertgehalten und hochgeschätzt, nicht geachtet und verehrt werden.“

Wenn ihr so von den Wanderasketen anderer Richtungen gefragt werdet, solltet ihr ihnen mit diesen Worten antworten.

Wenn euch aber Hausväter, Wanderasketen anderer Richtungen fragen: „Welche Asketen und Brahmanen sollen wertgehalten und hochgeschätzt, geachtet und verehrt werden?“, so solltet ihr ihnen mit den Worten antworten: „Jene Asketen und Brahmanen, die bei den
durch das Auge (mit dem innewohnenden Lugertrieb) erfahrbaren Formen,
durch das Ohr (mit dem innewohnenden Lauschertrieb) erfahrbaren Tönen,
durch die Nase (mit dem innewohnenden Riechertrieb) erfahrbaren Gerüchen,
durch die Zunge (mit dem innewohnenden Schmeckertrieb) erfahrbaren Geschmäcken,

durch den Körper (mit dem innewohnenden Tastertrieb) erfahrbaren Tastungen,
durch den Geist (mit dem innewohnenden Denkertrieb) erfahrbaren Gedanken
frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung sind, bei sich gestillten Herzens sind, die sich in Taten, Worten und Gedanken recht verhalten, solche Asketen und Brahmanen sollten wertgehalten und hochgeschätzt, geachtet und verehrt werden. Und warum? Wir selber sind ja bei den durch das Auge (mit dem innewohnenden Lugertrieb) erfahrbaren Formen usw. nicht frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung, sind nicht gestillten Herzens, verhalten uns mal recht und mal unrecht in Taten, Worten und Gedanken. Da wir bei den Herren Asketen und Brahmanen eine Lebensführung sehen, die besser ist als die unsrige, so sollten sie wertgehalten und hochgeschätzt, geachtet und verehrt werden.“

Wenn ihr so von den Wanderasketen anderer Richtungen gefragt werdet, solltet ihr ihnen mit diesen Worten antworten.

Wenn euch nun, Hausväter, Wanderasketen anderer Richtungen fragen würden: „Aus welchem Grund, anhand welcher Anzeichen sagt ihr von diesen Ehrwürdigen: ‚Diese Ehrwürdigen sind ganz sicher frei von Anziehung oder sind auf dem Weg, Anziehung zu überwinden, sind frei von Abstoßung oder sind auf dem Weg, Abstoßung zu überwinden, sind frei von Blendung oder sind auf dem Weg, Blendung zu überwinden’?“

Wenn ihr so von den Wanderasketen anderer Richtungen gefragt werdet, Hausväter, solltet ihr den Wanderasketen anderer Richtungen mit den Worten antworten: „Das erkennen wir daran, dass diese Ehr-

würdigen sich tief im Dschungel, an entlegenen Orten aufhalten, dort leben. Dort gibt es keine solche durch das Auge (mit dem innewohnenden Lugertrieb) erfahrbaren Formen, die man betrachten und in die man sich verlieben könnte. Dort gibt es keine solche durch das Ohr (mit dem innewohnenden Lauschertrieb) erfahrbaren Töne, die man hören und in die man sich verlieben könnte. Dort gibt es keine solche durch die Nase (mit dem innewohnenden Riechertrieb) erfahrbaren Düfte, die man riechen und in die man sich verlieben könnte. Dort gibt es keine solche durch die Zunge (mit dem innewohnenden Schmeckertrieb) erfahrbaren Geschmäcke, die man schmecken und in die man sich verlieben könnte. Dort gibt es keine solche durch den Taster (mit dem innewohnenden Tastertrieb) erfahrbaren Tastungen, die man tasten und in die man sich verlieben könnte. [245] *– Aus diesem Grund, anhand dieser Anzeichen sagen wir von diesen Ehrwürdigen: ‚Diese Ehrwürdigen sind ganz sicher frei von Anziehung oder sind auf dem Weg, Anziehung zu überwinden, sind frei von Abstoßung oder sind auf dem Weg, Abstoßung zu überwinden, sind frei von Blendung oder sind auf dem Weg, Blendung zu überwinden'." Wenn ihr von den Wanderasketen anderer Richtungen so gefragt werdet, solltet ihr ihnen mit diesen Worten antworten.*

Nach dieser Rede sprachen die brahmanischen Hausleute von Nagaravinda zum Erhabenen: Vortrefflich, Herr Gotamo, vortrefflich, Herr Gotamo! Gleichwie etwa, Herr Gotamo, als ob man Umgestürztes aufstellte oder Verdecktes enthüllte oder Verirrten den

---

[245] Auch im Dschungel können durch den Denker die verschiedensten Gedanken auftauchen, darum fehlen im Text der Rede an dieser Stelle die Gedanken.

Weg zeigte oder ein Licht in die Finsternis hielte: ‚Wer Augen hat, wird die Dinge sehen', ebenso auch ist von Herrn Gotamo die Lehre gar vielfältig gezeigt worden. Und so nehmen wir bei Herrn Gotamo unsere Zuflucht, bei der Lehre und bei der Gemeinde der Heilsgänger. Als Anhänger möge uns Herr Gotamo annehmen, die zu ihm lebenslang Zuflucht genommen haben.–

Der Erwachte nennt hier die zwangsläufig aufkommenden Gedanken der Hausleute: Daraus, dass Mönche lange Zeit abgeschieden in der Dschungeleinsamkeit leben, an stillen Orten, nicht in der Nähe von Dörfern und Straßen, an denen Männer und Frauen vorbeikommen, kann man schließen, dass sie keine Sinneseindrücke suchen, dass sie entweder Gier, Hass, Blendung bereits überwunden haben oder auf dem Weg dazu sind, auf dem sie schon so weit inneres Wohl besitzen und, von dem Wunsch nach innerer Vervollkommnung beseelt, auf Sinneseindrücke nicht mehr angewiesen sind, die äußere Einsamkeit und Abgeschiedenheit sie nicht bedrückt. Andernfalls würden sie es in der Einsamkeit nicht aushalten.

Der Erwachte vergleicht die unterschiedliche Sinnensüchtigkeit der Wesen 1. mit einem Holzstück, das vollgesogen voll Wasser im Wasser liegt, und 2. mit einem Holzstück, das aus dem Wasser herausgenommen ist, aber noch feucht ist; und die Freiheit von Sinnensucht vergleicht er 3. mit einem trockenen Holzstück, mit dem man Feuer machen kann. (M 36 und 85):

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." 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. Jenes Holzscheit ist ja durch und durch voll Wasser gesogen und überdies noch im Wasser. Alle Plage und Mühe des Mannes wäre vergeblich. –

Ebenso nun auch steht es mit jenen Asketen und Brahmanen, die den Körper nicht von den Sinnendingen fernhalten und bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben. Wenn jene lieben Asketen und Brahmanen stechende, brennende Wehgefühle erfahren (auf Grund ihrer Selbstqual), *dann sind sie nicht fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.*

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, der den Körper nicht von den Sinnendingen fernhält, dessen Körper von sinnlich begehrenden Trieben durchtränkt ist und der im süchtigen Aufsaugen der begehrten Sinnendinge und im Blendungs-Denken über diese Dinge lebt, nie Wissensklarheit und Erwachung erfahren.

Die im Haus Lebenden halten den Körper nicht von den Sinnendingen fern. Das häusliche Leben ist normalerweise ein Leben, versunken in der Welt und Weltlichkeit. Hier kann der Kenner der Lehre im günstigsten Fall Tugend, Mitempfinden, Bescheidenheit, Zufriedenheit und ähnliche Eigenschaften entwickeln. Als Wichtigstes kann im Hausleben der „Stromeintritt“ genannte Anblick gewonnen werden, jene „heilende rechte Anschauung“, welche den unhemmbar auf die Triebversiegung zulaufenden Prozess der totalen Befreiung einleitet, und ebenso kann hier die Sehnsucht nach Weltüberwin-

dung erzeugt und verstärkt werden und können von daher manche für die Weltüberwindung tauglichen Tugenden und Eigenschaften innerlich vorbereitet werden – aber auf die Weltüberwindung ist allein das mönchische Leben zugeschnitten. Der Mönch ist darum Mönch geworden, er hat da-rum der Welt mit allem, was sie zu bieten hat, entsagt, weil er über sie hinauswachsen will, weil er zur Freiheit kommen will. Der Begriff „Mönch“, der von dem griechischen “monos“ abgeleitet ist, bedeutet ja gerade „allein“.

So wie mit dem vom Wasser durchtränkten Holzscheit durch noch so vieles Reiben nie Feuer erzeugt werden kann, so kann mit dem von Sinnensüchtigkeit durchtränkten Körper die weltüberlegene, weltlöschende Wahrheitswahrnehmung und gar die Befreiung in der Erwachung nie erlangt werden. Das Begehren nach den weltlichen Erscheinungen, die Beschäftigung mit der Welt, der Umgang mit der Welt und die Vorstellung „Welt“ im Denken – das erhält das Welterlebnis und setzt es fort und damit das Erlebnis des sterblichen Körpers mit allen weltlichen Begegnungen.

Die Nagaravinda-Hausleute zur Zeit des Erwachten wussten um ihre gewaltige Fesselung durch das sinnliche Begehren und darum, dass innerhalb der fünf Zusammenhäufungen die heile Situation nicht liegt und nicht liegen kann. Sie wussten, dass abgeschieden Lebende, die sich den ganzen Tag um Überwindung des Begehrens, um Reinigung von Herzensbefleckungen bemühen, dem angestrebten Ziel näher waren als sie, dass sie weiter waren als sie. Darum war es für sie ein ganz natürliches Empfinden, solche Asketen und Brahmanen, die in ihrer Herzensverfassung und in ihrem Bemühen mit dem ihrigen gar nicht zu vergleichen waren, hoch zu schätzen und zu verehren.

Das zweite Gleichnis gilt für den Menschen, der den Körper von den Sinnendingen fernhält, aber noch von begehrlichen Gedanken bewegt wird:

Gleichwie wenn ein durch und durch voll Wasser gesogenes Holzscheit fern vom Wasser an 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. Jenes Holzscheit ist 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 Brahmanen, die den Körper zwar von den Sinnendingen fernhalten, aber bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben. Wenn diese lieben Asketen und Brahmanen stechende, brennende Wehgefühle erfahren (z.B. bei Selbstqual), *so sind sie unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.*

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 Sinnesobjekten fernhält, doch nicht zur übersinnlichen Wahrnehmung und Schau und erst recht nicht zur unvergleichlichen Erwachung durchdringen.

Das dritte Gleichnis schildert den von Begehren Losgelösten:

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.“ Könnte wohl dieser Mann das trockene und auf trockenem Boden liegende Holzscheit reibend, Feuer erwecken, Licht hervorbringen? – Gewiss. Jenes Holzscheit ist ja trocken und liegt fern vom Wasser auf trockenem Land.–

Ebenso nun auch steht es mit jenen Asketen und Brahmanen, die den Körper von den Sinnendingen fernhalten und bei den Sinnendingen auch die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden bei sich überwunden haben. Wenn jene lieben Asketen und Priester da stechende, brennende Wehgefühle erfahren, so bleiben sie doch fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie auch dann fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.

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 den Körper nicht nur von den Sinnesobjekten fernhält, sondern diesen Körper auch von allen sinnlich begehrenden Trieben ganz befreit hat, zur Erwachung gelangen.

Solche Mönche, die zur Zeit des Erwachten den Körper von sinnlichem Begehren fernhielten und erhellten Herzens sich in der Einsamkeit um Vertiefung bemühten, um den dritten Abschnitt des achtgliedrigen Weges: um die vier Großen Kämpfe, also um Zügelung der Sinnesdränge, Vertreibung dunkler Gedanken, um Aufsteigen und Pflegen heller Gedanken (6.Stufe), um Klarbewusstsein bei Körperhaltungen und -bewegungen und um die weiteren Pfeiler der Selbstbeobachtung (7.Stufe des achtgliedrigen Weges), Freude und Begeisterung über inneren Fortschritt erfuhren und das innere Wohl der Herzenseinigung erlebten (8. Stufe), wodurch alles sinnliche Wohl überstiegen wird – die waren wahrlich Vorbilder, Leitbilder für alle, die Zeuge ihrer Herzenshelligkeit und

Abgelöstheit waren. Über sie wurde noch den Nachkommen voll Ehrfurcht, Verehrung und innerer Zuwendung berichtet. Die Gedanken an sie ließen eigene Herzensbefleckungen und weltliche Banalität zurücktreten. Die verehrenden Menschen maßen sich am Vorbild der Verehrten. Der innere Fortschritt war nicht eine blasse Theorie, sondern wurde ihnen vorgelebt: Es ist möglich, den Heilsstand zu gewinnen. *Glücklich, wer solche Geheilten sehen kann.*

DIE REINIGUNG DER ALMOSENSPEISE [246]
151. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Auf Befragen des Erwachten sagt Sāriputto: Ich verweile oft in Leerheit. (Leerheit heißt Freiheit von Formen. S. M 121. Dort M 151 zitiert.) Der Erwachte: Wenn ein Mönch Leerheit erfahren möchte, dann soll er sich auf dem Almosengang, auf dem Hinweg, Rückweg und im Dorf erforschen, ob in seinem Gemüt Wünsche, Gier, Hass, Blendung oder innere Abwehr aufgestiegen sind. Ist dies der Fall, so hat ein Mönch um Befreiung von diesen üblen, unheilsamen Erscheinungen zu kämpfen. Wenn er sich davon frei weiß, so kann er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.

Er soll sich erforschen, ob er die fünf Sinnensuchtbezüge – 5 Hemmungen aufgehoben hat – ob er die fünf Zusammenhäufungen durchschaut, ob er die vier Pfeiler der Beobachtung – die vier Kämpfe – die vier Grundlagen der Geistesmacht – die fünf Kampfeskräfte – die fünf verstärkten Kampfeskräfte – die sieben Erwachungsglieder – den achtgliedrigen Heilsweg (s. M 77) – innere Gemütsruhe und Klarblick entwickelt – Weisheit und Erlösung verwirklicht hat. Wenn nicht, soll er darum kämpfen. Wenn ja, dann soll er darüber froh sein.

Wer auch immer Almosenspeise in Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart gereinigt hat, hat dies betrachtend und betrachtend getan. – So tut auch ihr es.

[246] s. M 142

MACHT ÜBER DIE SINNESDRÄNGE
152. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Erwachte zu dem Brahmanen Uttaro: Wie lehrt der Brahmane Pārāsariyo Macht über die Sinnesdränge? – Uttaro, ein Schüler Pārāsariyos: Da sieht man mit dem Auge keine Formen, hört mit den Ohren keine Töne...– Der Erwachte: Dann hat ein Blinder oder ein Tauber Macht über die Sinnesdränge.– Der Erwachte zu Ānando: Auf andere Weise lehrt der Erwachte seine Schüler Macht über die Sinnesdränge:

1. Bei Bewegtsein von angenehm/unangenehm beim Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken merken: das ist bedingt entstanden. Gleichmut aber ist Friede. Das Bewegtsein von angenehm/unangenehm schwindet, Gleichmut hält an.

(Diese höchste Macht über die Sinnesdränge besitzt der in M 66 als dritter Mensch geschilderte Übende.)

2. Wie ist ein Übender auf dem richtigen Weg?

Ein Mönch hat eine Form gesehen, einen Ton gehört... einen Gedanken gedacht und erfährt Angenehmes und Unangenehmes. Dabei fühlt er sich gequält, beschämt, empfindet Abscheu davor.

(Er weiß viel besser als der Anfangende, was Samsāra und Nibbāna ist, hat Abscheu vor dem Samsāra und findet dadurch schnell wieder zum Gleichmut.)

3. Die heilende, nicht mehr schwindende Macht über die Sinnesdränge:

a) Er erreicht, wenn er sich wünscht:

Bei Nichtabstoßendem will ich die Wahrnehmung von Abstoßendem haben.

In A V,144 finden wir die Erklärung für diese Übung: *Was ist der Zweck, bei Nichtabstoßendem in der Wahrnehmung von Abstoßendem zu verweilen? Damit mir bei giererregenden Erscheinungen keine Gier aufsteige.* Der Erwachte empfiehlt, den hautumgrenzten, mit mancherlei Unrat angefüllten Körper zu betrachten, um sich der Unschönheit, Widerlichkeit des Körperlichen bewusst zu werden.

b) Abstoßendes will ich als nicht abstoßend betrachten.
Der Zweck: *Damit mir bei Hass erregenden Dingen kein Hass aufsteige (A V,144)*. Indem die Mitwesen, auch die abstoßendsten, als mir gleich gesehen werden, schwindet Abneigung, Antipathie.
c) Bei Abstoßendem und Nichtabstoßendem will ich Nichtabstoßung wahrnehmen.
d) Bei Nichtabstoßendem und Abstoßendem will ich Abstoßung wahrnehmen.
Er kann die von ihm gewünschte Wahrnehmung erzeugen. Bei beidem: bei Unangenehmem und Angenehmem – also unabhängig vom Unangenehm- und Angenehm-Berührtsein – kann der, der heilende Macht über die Sinnesdränge hat, die Wahrnehmung der Vergänglichkeit erzeugen (Abstoßung) oder die Ich-Du-Gleichheit (Nicht-Abstoßung).
e) Von Abstoßendem und Nichtabstoßendem abgewandt, will ich im Gleichmut verweilen, der Wahrheit gegenwärtig, klarbewusst.
Was ist der Zweck? Damit ihm bei keiner Gelegenheit Gier, Hass, Blendung aufsteige (A V,144).
Durch die Betrachtung der Unschönheit und des Elends der Form hat sich der Übende von Begehrensbildern losgelöst; durch die Betrachtung der Gleichheit aller Wesen hat er Hass-Vorstellungen aufgelöst. Durch die Aufhebung von Gier und Hass, Anziehung und Abstoßung, den zwei Seiten eines jeden Triebs, ist die dadurch bedingte Blendung, die dadurch bedingte Wahrnehmung, die manches schön erscheinen lässt, nur weil es den Trieben, den Anliegen des Wollenskörpers, entspricht, und anderes schrecklich erscheinen lässt, weil es den Trieben, den Anliegen des Wollenskörpers, widerspricht, aufgelöst. Anziehung und Abstoßung, Gier und Hass, schaffen die Fehlurteile, die Blendung. Sind Anziehung und Abstoßung aufgehoben, dann ist damit die Blendung aufgehoben, die vom Erwachten gezeigte Wahrheit leuchtet in eigenem Verständnis auf. Die Tatsache, dass alle Erscheinungen Täuschungen, Schemen sind – entworfen von Gier und Hass – erkennt in

Vollkommenheit der von Blendung, Wahn Genesene, Geheilte. Es heißt (Sn 9-13), dass ein jeder, der sich von Anziehung, Abstoßung befreit hat, dann hinsichtlich der gesamten Erscheinungen zu der klaren durchschauenden Erkenntnis gekommen ist und erfahren hat: *Dies Ganze* (Ich und Welt) *ist nicht so, wie es scheint,* sondern ist Täuschung, Blendung Wahn. So ist einer vom Wahn genesen.