

Was will diese website?

Irrtümer

im Verständnis des Buddhismus

Bei aller Popularität des Buddhismus im Westen ist es doch erstaunlich, in welchem hohem Maß sich diese Beliebtheit auf plakative Schlagwörter begrenzt, die in ihrem Wahrheitsgehalt nicht annähernd die tatsächliche Lehrmeinung des Buddha wiedergeben.

Im Verständnis einer breiten, reflexionsverarmten Öffentlichkeit erfährt die Lehre des Buddha im Westen durch pressekurzmitteilungs-kompatible Reduktion, esoterische Verbalvergewaltigung und zeitgeistig-schlagwortgerechte Veroberflächlichung oft einen Bedeutungsverlust, der dem ursprünglichen Dhamma nicht gerecht wird. Dem will diese website entgegenwirken.

Gerade die am häufigsten mißbrauchten Begriffe führen manchen Sympathisanten der Lehre in die Irre. Durch eine Vielzahl esoterischer Begriffs-Aneignungen werden buddhistische Kernaussagen oft ins Grotteske verzerrt.

Zum Beispiel das Wort "Wiedergeburt": Im Forum einer buddhistischen Internetseite las ich den beleidigten Aufschrei einer Leserin, die sich durch die Vorstellung diskriminiert fühlte, es wäre eine qualitative Abwertung, "als Tier wiedergeboren zu werden", das könne ja gar nicht stimmen, da doch zum Beispiel ihr Hund das liebste Wesen auf Erden sei...

Da gibt es Leute, die in Trance-Prozessen erfahren haben wollen, "in einem früheren Leben" als ägyptischer Herrscher gelebt zu haben. Unbenommen aller Absurdität der Vorstellung, daß so allein in Deutschland wohl mehrere hundert gefühlte Nofretete-Reinkarnationen herumlaufen, sei natürlich jedem seine liebenswert-schrullige Idee erlaubt...

Doch die tatsächliche Bedeutung des Wortes "**Wiedergeburt**" (auf Pali: "Punabbhava"), so wie der Buddha es gebrauchte, hat gar nichts mit der "Wiederherstellung" eines Wesens in irgendeinem körperlichen oder geistigen Zustand zu tun.

Hier noch einige der bekanntesten Irrtümer:

"**Nirvana**" ist eine Art paradiesischer Zustand, in den ich nach dem Tod gelange, wenn ich zuvor ein karmisch korrektes Leben geführt habe.

Der Begriff "**Leere**" weist auf eine nihilistische Grundeinstellung des Buddhismus hin.

"Geburt ist Leiden und Leiden ist allgegenwärtig", sagte der Buddha, also lehrte er eine negative Religion, die "**Leiden**" propagiert und Freude vernachlässigt.

Der ganz einfache Grund für derlei seltsame Ansichten ist ein sprachliches bzw. semantisches Missverständnis:

Jede Sprache dieser Welt wird in ganz unterschiedlichen Bedeutungsformen gebraucht:

Die Alltagssprache läßt uns unser tägliches Leben organisieren.

Die Sprache des Volksmundes kann Bedeutungen sinnfällig vereinfachen.

Die Fachsprachen verschiedener Berufe helfen, zu präzisieren.

Die philosophische Sprache kann übergreifend verbinden und erklären.

Wenn ich etwa von einer "heißen Phase" rede, dann meine ich damit eventuell etwas ganz anderes als ein Feuerwehrmann.

Wenn der Ingenieur eine mechanische Konstruktion als "schlüssige Verbindung" bezeichnet, weist derselbe Begriff für einen Philosophen vielleicht auf den Zusammenhang zwischen Gott und Kirche hin.

Normalerweise verständigt man sich, wenn man miteinander spricht, ganz automatisch auf eine einvernehmliche Bedeutungsebene: Man spricht je nach Situation intuitiv "dieselbe Sprache".

Als der Buddha seine Lehre verbreitete, benutzte er eine vorwiegend philosophische und psychologische Sprache. Und er tat dies auf eine Weise, mit der er gleichermaßen einfache Leute wie Gelehrte erreichte.

Wenn man nun einen in philosophischer Sprache verfassten Text beispielsweise nicht in die adäquate philosophische sondern in die oberflächlichere Alltags-Form einer anderen Sprache übersetzt, kann nur begriffliches Chaos entstehen.

Das ist der Grund, weshalb (vor allem im Westen) so viele buddhistische Begriffe sinn-entstellt verstanden werden.

Mögen diese Seiten zu einem klaren Verständnis der Lehre des Buddha beitragen.

BEGRIFFE

Anatta

Ich-Losigkeit, Nicht-Selbst

Anatta (Unpersönlichkeit) ist neben **anicca** (Unbeständigkeit) und **dukkha** (Leiden) eines der **drei Daseinsmerkmale** .

Die Lehre von Anatta hat im Buddhismus eine zentrale Bedeutung. Das rechte Verständnis von Anatta im Rahmen der drei Daseinsmerkmale ist wichtig, um die Buddha-Lehre strukturell zu verstehen.

Die Kernaussage der Lehre von Anatta:

- ... Die Natur aller Erscheinungen ist Ich-los und unpersönlich.**
- ... Es gibt keinen feststehenden Persönlichkeits-Kern.
im Sinne einer unveränderbaren "Seele".**
- ... Es gibt kein festes individuelles "Selbst".**

Wir neigen dazu, das Bild, das wir von uns und anderen haben, als ein unveränderbares Faktum zu verstehen: "So bin ich, dies ist mein Selbst..."

In Wahrheit jedoch, so hat es der Buddha erklärt, befindet sich alles - vom kleinsten atomaren Baustein bis zum größten Gebilde des Universums in ständig fließender Verwandlung (anicca). Es gibt keine Beständigkeit - mit Ausnahme des **Nirvana**. So ist auch dieses von uns gewöhnliche unveränderliche "Selbst" nichts weiter als eine Ansammlung von ununterbrochen in Bewegung und Veränderung befindlichen körperlichen und geistigen Einzelbestandteilen.

Unser Ego ist es, das uns vorgaukelt, dieses Sammelsurium ergebe in der Summe seiner physischen und psychischen Bestandteile so etwas wie ein "Ich", ein "Selbst", einen "Charakter", eine "Persönlichkeit".

Auch der Buddha war zunächst der Ansicht, es gebe eine feste Seele. Dies war zu seiner Zeit die verbreitete Meinung aus den Upanishaden. Erst als er sich auf seinem Erkenntnisweg im Stadium der Askese befand, erkannte er, daß ein solches unzerstörbares Element der Persönlichkeit, ein fester "Seelenkern", nicht existiert.

Ein tieferes Verständnis von Anatta ergibt sich in der Beschreibung der fünf **Skandhas**.

Das Anhaften an der Vorstellung von einem "Seelenkern", einem "Selbst", erzeugt **Leiden**.

Anicca

Die Lehre von der Unbeständigkeit

Anicca (Unbeständigkeit) ist neben **anatta** (Unpersönlichkeit) und **dukkha** (Leiden) eines der **drei Daseinsmerkmale**.

Die Kernaussage der Lehre von Anicca:

... Alles Existierende befindet sich im ständigen Fluß der Veränderung.

... Die einzig wirklich feste Größe innerhalb jeglicher Existenz ist die Tatsache ihrer Unbeständigkeit.

Der Begriff "Vergänglichkeit" in der Buddha-Lehre bedeutet die "Nichtbeständigkeit" aller Dinge und Phänomene:

Entstehen - Verändern - Vergehen ... Nichts und niemand kann sich dem entziehen.

Wir machen pausenlos die Erfahrung der Nichtbeständigkeit:

... Jedes materielle Ding verfällt eines Tages.

... Jedes Wesen erfährt unweigerlich Krankheit, Altern und Tod.

... Jedes geistige Ereignis vergeht.

... Alles Existierende ist (atomar) **zusammengesetzt** und somit unbeständig.

Nur im **Nirvana** gibt es weder Geburt noch Tod - und damit auch keine Vergänglichkeit.

Um Anicca zu verstehen, sollte die Beschreibung der fünf **Skandhas** gelesen werden.

Das Anhaften an der Vorstellung, es gebe irgendein unveränderliches Ding, führt zu **Leiden**.

Dukkha

... die Tatsache der Existenz von Leiden

Der Buddha lehrt, daß alles im Leben von Leiden („Dukkha“) gekennzeichnet ist. Ist der Buddhismus nun eine Leid-verherrlichende Religion... oder was sonst bedeutet das?

Dukkha (Leiden) ist neben **anatta** (Unpersönlichkeit) und **anicca** (Unbeständigkeit) eines der **drei Daseinsmerkmale** und gleichzeitig die erste der **vier edlen Wahrheiten**.

Die erste edle Wahrheit beschreibt die Tatsache, daß alles im Leben von Leiden geprägt ist. bereits diese erste Aussage führt oft zu Mißverständnissen und wird gerne fehlinterpretiert: Das Wort “Leid” ruft unangenehme Empfindungen und Abwehrreaktionen hervor. Wir wollen uns mit dem Leidensbegriff als einem negativem Gefühl nicht auseinandersetzen und widmen uns lieber den positiven Aspekten des Lebens.

Doch der Begriff Leiden im Zusammenhang mit der ersten der vier edlen Wahrheiten ist weder negativ noch positiv und hat nichts mit unangenehmen Gefühlen zu tun. Er beschreibt nüchtern die Tatsache, daß Leiden existiert. Nicht: “Leiden tut weh, Leiden macht traurig. Leid ist lästig und unerwünscht, ich will es loswerden...” Aber auch nicht: “Leid ist Erkenntnispotenzial, Veränderungschance, Leid ist so oder so...” Sondern einfach: “Leid **ist**.” - Eine unleugbare und unvermeidliche Tatsache - die erste der vier edlen Wahrheiten.

Die Natur von Dukkha ist universeller Art. Das heißt: *Alles* was existiert, ist von Dukkha gekennzeichnet. Somit ist Dukkha zunächst eine allgemeine Bezeichnung für ganz unterschiedliche Erscheinungsarten von Leiden.

Wie entsteht Dukkha?

Es sind die “drei Geistesbeschmutzungen” (*mula*), welche Dukkha erzeugen:

- 1. Haß (*dosa*)** ... Es ist unser illusionärer Selbstbehauptungstrieb, der sich in Zorn und Rücksichtslosigkeit gegenüber anderen Wesen äußert.
- 2. Gier (*lobha*)** ... bedeutet unser starkes Begehren nach Sein, Werden und Bleiben. Auch Habgier, das süchtige Besitzenwollen, gehört dazu.
- 3. Verblendung (*moha*)** ... wird oft auch mit Unwissenheit gleichgesetzt. Es ist unser Gefangensein in Projektionen und Illusionen.

Ein Verständnis der Lehre vom Dukkha gelingt nur, wenn wir den Zusammenhang mit den fünf **Skandhas** verstehen.

Der Begriff "Dukkha" wird im allgemeinen stark vereinfacht als „Leiden“ übersetzt. Diese Übersetzung kann jedoch zu Mißverständnissen führen und die wahre Bedeutung des Begriffs verfälschen. Weil es in der deutschen Sprache keinen entsprechenden Ausdruck dafür gibt, muß „Dukkha“ etwas genauer beschrieben werden:

Thematische Vertiefung

Als der Buddha der Frage nach dem wahren Wesen des Menschen nachging, tat er dies etwa zeitgleich mit den abendländischen Philosophen ab Heraklith.

Während die westlichen Philosophen das "Sein" voraussetzten und untersuchten "Was ist die Welt?" (...in der ich "bin"), hatte der Buddha einen anderen Ansatz, indem er zunächst aufzeigte, was der Mensch nicht ist:

Er untersuchte das "Ich" und kam zu dem Schluß, daß dieses "Ich" eine Illusion ist. Denn es entsteht aus unserer Wahrnehmung durch die Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. (*)

... Alle diese Wahrnehmungen sind jedoch unbeständig, vergänglich.

... Alles Vergängliche fügt dem Menschen Leiden zu.

... Was dem Menschen Leiden zufügt, kann aber nicht sein wahres Wesen sein.

Was also bleibt übrig, wenn der Mensch nicht ein Produkt seiner Sinneseindrücke ist, wenn er nicht aus "Ich bin arm", Ich bin klug", "Ich bin so", "Ich bin anders als so" besteht?

Übrig bleibt: Der Mensch "ist".

Und das wahre Wesen des Menschen? Es "ist" - und zwar jenseits der Welt wahrgenommener Sinneseindrücke.

Ein zentraler Satz in der buddhistischen Philosophie lautet:

"sabbe dhamma anatta" - Wörtlich aus dem Pali übersetzt heißt das:

... **Alle Phänomene (**)** haben kein Selbst.

"sabbe dhamma anicca"

... **Alle Phänomene sind vergänglich.**

"sabbe dhamma dukkha"

... **Alle Phänomene erzeugen Leiden.**

So kann man auch sagen:

„Dukkha ist ein Sammelbegriff für alle negativen Aspekte, die sich durch die Tatsache der Vergänglichkeit ergeben.“

Die weitverbreitete Meinung, der Buddha hätte gesagt, alles Leben sei Leiden, ist also – so pauschal in unsere Sprache übersetzt – falsch. Was er gelehrt hat, war vielmehr, daß alles im Leben von der Tatsache der Vergänglichkeit gekennzeichnet ist.

Somit ist natürlich auch die von oberflächlichen Menschen vertretene Ansicht, der Buddhismus "lehre Leiden" und sei deswegen eine „negativ eingestellte Geisteshaltung“, widerlegt.

Der Buddha hat in seiner Lehre die erfreulichen Dinge im Leben („*Sukha*“) nicht nur nicht geleugnet.

Im Gegenteil: Alle Übungsregeln seiner Lehre beziehen sich auf die positiven Aspekte des Lebens wie Mitgefühl, Achtsamkeit, Freude, Gelassenheit usw. und haben die Überwindung des Leidens zum Ziel.

Der Begriff Dukkha „ist“ also nicht Leid, sondern er trägt lediglich schlussfolgernd den Begriff "Leid" in sich. (So wie auch "Sukha" nicht pauschal „Glück“ bedeutet, sondern lediglich schlussfolgernd den Begriff "Glück" in sich trägt.)

Der Buddha unterscheidet drei Hauptformen (***) des Leidens:

1. “Das aus Schmerz bestehende Leiden” (*dukkha-dukkha*):
Dukkha in der Alltagssprache beschreibt alle unmittelbaren körperlichen und geistigen Schmerz-Gefühle Elend, Angst, Sorge, Traurigkeit...
 2. “Das in der Unbeständigkeit bestehende Leiden” (*viparinama-dukkha*):
Dukkha im übertragenen Sinn charakterisiert alle Phänomene: Da alle bedingten Phänomene unbeständig sind, erzeugen sie Leiden.
 3. “Das Leiden der Daseinsgebilde” (*sankhara-dukkha*):
Dukkha ist körperliches und geistiges Leiden, das durch willentliches Handeln in der Selbsttäuschung (der Ich-Illusion) entsteht.
-

(*) Im Buddhismus wird das Denken als sechster Sinn bezeichnet: Es ist gleichzeitig jener, der die anderen fünf Sinne koordiniert.

(**) Der Begriff “Dhamma” hat mehrere Bedeutungen: Einmal bezeichnet er “die Lehre” des Buddha, wie auch deren Erfüllung im Leben, also “die Praxis” - insbesondere als Ausdruck für die Verhaltensnormen (*Silas*). Ebenso ist Dhamma (Sanskrit “Dharma”), ursprünglich aus dem Hinduismus übernommen, ein Überbegriff für “Daseinserscheinung” und “kosmisches Naturgesetz”.

(***) Darüber hinaus beschreibt der Buddha noch mehrere Arten des Leidens, zum Beispiel:

- “Die verborgenen Leiden” (*paticchanna-dukkha*)
 - “Die offensichtlichen Leiden” (*pākata-dukkha*) und
 - “Die nicht offensichtlichen Leiden” (*apākata-dukkha*)
- u. a. m.
-

Leiden:

Dukkha ist unvermeidbar. Dukkha ist überwindbar.

Erleuchtung (“bodhi”)

bedeutet: Das unwiederrufliche Beenden der "Ich"-Illusion.

Ein Buddhist handelt mit klarem Bewußtsein und strebt danach, sich nicht mit „Ich“ und „Mein“ zu identifizieren. Geburt ist unweigerlich mit Leid verbunden. Wenn wir aufhören, zu begehren und dem „Ich“ und „Mein“ anzuhafte, werden wir aufhören, zu leiden.

Ajhan Buddhadasa lehrt: Das "Instrument zur Erleuchtung" steht uns tagtäglich zur Verfügung: Es kommt darauf an, im Alltag die zufälligen Formen kurzfristiger Momente des Nirvana ("*Tadanga Nibbana*") zu erkennen, sie mit Bewußtheit zu bewußt erzeugten Formen von Nirvana ("*Vikkhambhana-Nibbana*") zu entwickeln, dieses dann von mal zu mal auszudehnen und so den Geist immer mehr vom Samsara fernzuhalten und während immer längerer Zeitspannen im Nibbana zu binden - so lange, bis wir das "*Absolute Nibbana*" erreichen, aus dem keine Rückfälle in Samsara mehr möglich sind. Der Buddha hat erklärt, wie man diese Phasen von Nibbana verlängert und damit gleichzeitig die Phasen von Samsara verringert: In der **Praxis des Achtfachen Pfades**. Es sind die acht Arten der Perfektion, die das Auftreten der geistigen Befleckungen verhindern und dafür sorgen, daß „Ich“ und „Mein“ nicht ständig wiedergeboren werden.

Leben wir so, dann entziehen wir dem "Ich" und "Mein" die Nahrung, unsere Egozentriertheit verliert mehr und mehr an Kraft - bis sie eines Tages verhungert und das entsteht, was der Buddha "Das Erreichen der Früchte des Achtfachen Pfades" nennt:

Man hat Nirvana (Pali: "Nibbana) erreicht:

Das ist die Bedeutung von "Erleuchtung".

Karma

Das Gesetz von Ursache und Wirkung... Oder doch mehr?

Vorab ein Satz von Ajahn Buddhadasa:

Viele Leute aus dem Westen haben Bücher über Buddhismus geschrieben und sie scheinen am stolzesten über jene Kapitel zu sein, die von Kamma (Sanskrit Karma) und Wiedergeburt handeln. Aber ihre Erklärungen sind jedesmal ziemlich falsch. Die Leute aus dem Westen versuchen, Kamma zu erklären. Und alles was sie wirklich sagen ist, dass gutes Kamma gut und schlechtes Kamma schlecht ist. "Tu Gutes und du empfängst Gutes, tu Schlechtes und du empfängst Schlechtes" - und sonst nichts. Es ist die gleiche Doktrin, wie sie in jeder Religion zu finden ist. Das ist aber nicht Kamma, wie es im Buddhismus gelehrt wird.

(Der Begriff "**Karma**" ist aus dem Sanskrit und bedeutet dasselbe wie auf Pali "**Kamma**". Nachfolgend wird Letzteres benutzt, um hier weitgehend die Sprache des Buddha zu verwenden.)

Die wirkliche Bedeutung von Kamma ist ganz leicht zu begreifen, wenn man zuerst einmal die beiden Begriffe "Wiedergeburt" und "Existenzebene" im buddhistischen Sinn verstanden hat.

1. "Wiedergeburt" bedeutet keineswegs - wie oft geglaubt wird - das physische Geborenwerden aus dem Leib eines Mutterwesens, sondern:

"Wiedergeburt" in der Erklärung des Buddha ist das wiederholte Auftauchen der illusionären Vorstellung, es existiere ein "Ich" oder "Mein", ein "Ich bin - ich bleibe - ich werde".

Es gibt drei Ursachen für diese Illusion: Verlangen, Anhaftung und Unwissenheit (*tanha*, *upadana* und *avijja*). Wann immer ich mich also von der Illusion des Ego gefangen nehmen lasse, ist dies eine Wiedergeburt in der Gefangenschaft des Verlangens, der Anhaftung oder des Nichtwissens.

2. Diese Wiedergeburt erfolgt also - je nachdem, welche Qualität die jeweilige "Ich"-Illusion hat - auf unterschiedlichen Existenzebenen:

"Existenzebene" ist jener Zustand ("Ort"), in den ein Wesen hineingeboren wird.

In acht verschiedene Existenzebenen können wir hineingeboren werden:

In vier "niedrige Welten", wie zum Beispiel in die "Tier"-Welt *tiracchana-loko* (so wird die Existenzebene der Verblendung genannt), in die "Welt des Menschseins" *manussa-loko* (der Existenzebene der Angestrengtheit und Mühsal) oder in drei "höhere Welten", den "Suggati"-Existenzebenen.

"Karma": Die Stammsilbe "kar" bedeutet im Sanskrit "handeln", "tun".

Es hängt von der Art der angehäuften Taten ab, in welche dieser Existenzebenen wir hineingeboren werden... tagtäglich, stündlich - so lange, bis wir im Zustand des Nibbana der Gefangenschaft der Ego-Illusion für immer entronnen sind.

Das ist die Bedeutung von "Kamma" (Karma).

Nirvana

Die unumkehrbare Abkühlung des Geistes

“Nirvana” ist ein Wort aus dem Sanskrit. Es ist wesentlich älter als der Buddhismus. In der Sprache des Buddha, auf Pali, heißt es “Nibbana” und hat genau dieselbe Bedeutung. Der Buddha selbst hat seine Lehre nicht dokumentiert. Nach seinem Tod wurde der Dhamma in Pali und Sanskrit niedergeschrieben. In der Folge wird der Ausdruck **“Nibbana”** benutzt.

Auch dieser Begriff kann in zweierlei sprachlicher Bedeutung verstanden werden. Das wird in der vierten der fünf Sammlungen (**Anguttara Nikkaya**) so erklärt:

1. Im alltagssprachlichen Kontext heißt Nibbana „Abkühlung“. Wird ein wildes Pferd gezähmt, hat es Nibbana'd. Hat sich ein heiß zubereitetes Essen zum Verzehr abgekühlt, hat es „Nibbana'd“.

2. In der Dhamma-Sprache hingegen, der philosophischen Lehr-Sprache des Buddha, ist Nibbana jene geistige „Kühle“, die sich einstellt, wenn die **geistigen Befleckungen** ausgeremert sind.

Nibbana zu Lebzeiten !

In einer seiner Schriften zitiert Ajahn Buddhadasa eine thailändische Redensart:

“Nibbana liegt im Sterben vor dem Tod.”

Dieser zunächst seltsam anmutende Satz heißt nichts anderes als:

“Nibbana liegt im Sterben (der Selbst-Illusion) vor dem Tod (des Körpers).”

Der Körper muss dabei nicht sterben. Aber das Anhaften an der Selbst-Illusion muss es. Das ist Nibbana. Der Mensch, welcher dies erkennt, hat höchstes Glück erreicht, lebt aber weiter.

Nibbana hat mit dem Tod überhaupt nichts zu tun. Im Palikanon wird das Wort nie im Bezug zu Tod gebraucht.

Im Gegenteil: Nibbana wird auch **“das todlose Element”** genannt. Es ist unumkehrbar von Haß, Gier und Verblendung befreit und stellt die Auslöschung aller vergangenen Elemente dar. Somit ist es das einzige nicht vergehende Element.

Das Wort Nibbana (Nirvana) heißt “kühl”. In der Dhamma-Sprache des Buddhismus bezieht sich das Wort auf jene Kühle, die man durch das Erlöschen der Geistestrübungen erfährt. In der Alltagssprache jedoch behält es die Bedeutung von Kühle z. B. als Resultat des Erlöschens von Feuer...

Im Palikanon wurde Nibbana niemals mit dem leiblichen Tod in Verbindung gebracht. Wenn über den Tod des Körpers gesprochen wird, findet man entweder das Wort "Marana" oder "Parinibbana" ...

Ajahn Buddhadasa sagt:

“Nibbana ist ein natürlicher Zustand, der jedem Menschen innewohnt.”

Es ist der kühle Geisteszustand ohne jegliche Herzenstrübungen...

Nibbana bedeutet also nicht Tod, sondern **Kühle** oder **Nicht-Tod**.

“Nibbana ist ein Zustand der Gesundheit und des Wohlbefindens.”

Die Bedeutung von Nibbana ist also:

Das endgültige Erlöschen von Hass, Gier und Verblendung.

Und wenn wir die buddhistische Bedeutung des Begriffs “Leere” (*sunyata*) kennen, dann verstehen wir auch diesen Satz:

“Nibbana ist die Perfektion der Leerheit.”

Jahrhunderte vor Buddha dachten die Menschen so: Wenn ich nach einem heißen Tag in kühlem Wasser bade, kühlt mich das ab. Wenn ich innerlich erhitzt bin und einen ruhigen Ort aufsuche, dann kühlt sich der Geist ab. Das heißt dann: „Hitze steht für Qual und Sorge, Kühle für geistige Reinigung“. Also suche ich möglichst viel sinnliche Befriedigung, um mich innerlich und äußerlich abzukühlen. Deshalb finde ich Nibbana im Überfluß der Erfüllung sinnlicher Wünsche.

Später dann, bis zu Buddhas Zeit, erkannten die Weisen, daß diese sinnlichen Vergnügungen Täuschung waren („*Maya*“) und sie suchten geistige Kühle in der Ruhe der Konzentration. Udaka Ramaputta, der letzte Lehrer Buddhas, lehrte noch, daß Nibbana im achten „*Jhana*“-Zustand erlangt wird - einem Zustand, in dem es weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung gibt, daß Jhana nur durch geistige Konzentration erlangt werden kann, und daß der allerhöchste Konzentrationszustand Nibbana ist.

Erst der Buddha erkannte nach sechs Jahren Meditation, daß es wahres Glück nur in der vollkommenen Auslöschung der Ich-Illusion und der Reinigung von allen Befleckungen geben kann.

Die Formen von Nibbana:

„*Tadanga-nibbana*“ entsteht, wenn uns durch äußere Umstände im Alltag ein Zustand von Frieden und geistiger Kühle erfaßt. Hier sind die Befleckungen nur vorübergehend aufgehoben. Dieser Zustand wird auch als „eine Probe von Nibbana, Frieden und Kühle“ bezeichnet.

„*Ditthadhamma-nibbana*“ bezeichnet einen solchen Zustand von „Nibbana im Hier und Jetzt“.

„*Sanditthika-nibbana*“ ist ein Zustand von Nibbana, der vom Meditierenden als solcher erkannt wird.

„*Vikkhambhana-nibbana*“ entsteht, wenn es in der Meditation gelingt, durch konzentrierte Übungsmethoden die falsche „Ich“- und „Mein“-Vorstellung nicht entstehen zu lassen. Auch dies ist als „Temporäres Nibbana“ vorübergehend.

„*Anupada-parinibbana*“ ist ebenfalls ein Ausdruck für Nibbana, welches noch zu Lebzeiten entsteht.

Alle diese beglückenden Bewusstseinszustände, welche in den acht Stufen tiefer Konzentration („*Jhanas*“) erfahren werden, sind weder vollkommen noch unumkehrbar.

Absolutes (endgültiges) Nibbana entsteht erst dann, wenn Gier und Anhaftung so vollkommen erloschen sind, daß das „Ich“ nie mehr wiedergeboren werden kann.

Der Buddha sagte: **“Nibbana ist das höchste Gut.”**

Dieser Satz entspricht dem **“Summum Bonum”** in der christlichen Ethik. Es bedeutet: **“Das Höchste, was ein Mensch zu Lebzeiten erreichen kann”**.

Punabbhava

Die Dhamma-Bedeutung von „Geburt“ und „Wiedergeburt“

Der Buddha setzt in seinen Erklärungen Geburt mit Leiden gleich. Dies führt wie bei vielen seiner Aussagen oft zu Mißverständnissen, die daraus entstehen, daß wir das aus irgendeiner Übersetzung gelieferte Wort nur in seiner oberflächlichen Darstellung annehmen statt uns die Mühe zu machen, die tiefere Bedeutung zu erforschen. „Geburt ist Leiden“ sagt der Buddha, und „Glück ist das vollkommene Aufgeben der falschen Vorstellung von ‚Ich‘ ‚Mein‘ ‚Ich selbst‘ ‚Ich bin‘.“

Diese Aussage, daß Geburt die Ursache von Leiden ist, darf jedoch nicht mit unserer alltagssprachlichen Vorstellung der leiblichen Geburt erklärt werden. Sie hat vielmehr verschiedene tiefere Bedeutungsebenen. Die Hauptursache für Mißverständnisse liegt hier in der sprachlichen Auslegung des Wortes „Geburt“. In unserer alltagssprachlichen Auslegung bedeutet „Geburt“ das physische Geborenwerden aus dem Leib einer Mutter. Wenn wir den Worten des Buddha in der Qualität dieser alltagssprachlichen Auslegung folgen und die Kernaussage annehmen, daß das höchste Glück darin besteht, nicht mehr geboren zu werden, dann haben wir ein Problem, wenn wir zu Lebzeiten Erleuchtung erreichen wollen, denn mentale Arbeit ist nun mal an unsere Physis gebunden.

Ajahn Buddhadasa sagt: *„Die falsch verstandene Annahme, daß das Wort ‚Geburt‘ sich auf die physische Geburt bezieht, ist das größte Hindernis, um die Lehren des Buddha zu verstehen.“*

In allen Sprachen können viele Wörter außer in ihrem alltagssprachlichen Kontext auch in einem philosophischen oder psychologischen Kontext verstanden werden. Nehmen wir als Beispiel das Wort „Pfad“:

1. Im alltagssprachlichen Kontext bedeutet dies einen Weg, eine Straße, auf der sich Menschen oder Fahrzeuge von A nach B bewegen. Dies ist ein physisches Verständnis des Wortes.
2. In einem philosophischen Kontext kann man darunter zum Beispiel den „Pfad der Tugend“ verstehen oder in der Buddha-Lehre den Praxisweg, den sogenannten „Achtfachen Pfad“, der durch seine Stufen: Rechtes Verstehen, Rechtes Denken, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensgestaltung, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung zum [Nibbana](#) (Sanskrit: [Nirvana](#)) führt. Dies ist ein geistiges Verständnis des Wortes.

Und was bedeutet nun das Wort „Geburt“ in dem vom Buddha gelehrt psychologischen Kontext, also in der „Dhamma-Sprache“? Es bedeutet nichts anderes als: **Die Entstehung der falschen Vorstellung von „Ich bin“, „Ich bleibe“, „Ich werde“.**

Wann immer im Geiste diese Vorstellung entsteht, ist das „Ich“ geboren.

Dies also sind die beiden Bedeutungen des Wortes „Geburt“:

1. Geburt im alltagssprachlichen Sinn ist das physische Geborenwerden aus dem Mutterleib. Es dauert in der Regel ein paar Minuten, und danach hat man für den Rest des Lebens nichts mehr damit zu tun. Wer Geburt nur so versteht, kann die Lehre des Buddha nie begreifen.
2. Geburt im psychologischen Sinn der Buddha-Lehre bezieht sich auf ein nichtphysisches Ereignis, das im Geiste stattfindet. Das „Ich“ wird geboren, sobald die falsche „Ich bin“-Vorstellung entsteht. Die „Mütter“ dieser mentalen Geburt sind: Gier (*tanha*), Unwissenheit (*avijja*) und Anhaftung (*upadana*). Auch ohne Praxis der Buddha-Lehre kann im Alltag in Momenten innerer Zufriedenheit diese „Ich bin“-Vorstellung vorübergehend verschwinden, wir erreichen dann den niedrigsten der Nibbana-Zustände: „Tadanga-Nibbana“. Es ist ein Zustand, der durch günstige äußere Bedingungen entsteht, meist unbewußt. Das „Ich“ hört kurz auf, zu existieren - und kann gleich darauf wiedergeboren werden, hundertmal am Tag.

Damit wird auch gleich die Bedeutung des Wortes „**Wiedergeburt**“ in der Dhamma-Sprache klar: **„Wiedergeburt“ im buddhistischen Sinn bedeutet nichts anderes als das wiederholte Auftauchen der „Ich“-Illusion** - jede Stunde mehrmals, tagtäglich, ein Leben lang - so lange, bis wir auf dem vom Buddha beschriebenen Weg des achtfachen Pfades, einem Weg konzentrativer Entwicklung, alle geistigen Befleckungen ausgelöscht und die höchste Stufe des Nibbana, das „Absolute Nibbana“ erreicht haben, aus dem keine Wiedergeburt mehr möglich ist, weil kein „Ich bin“, „Ich bleibe“, „Ich werde“ mehr existiert.

(Vgl. [„Die 8 Daseinsformen“](#))

Nibbana erreichen wir nicht nach unserem physischen Tod, nachdem wir in den Sarg gelegt oder verbrannt werden. Nibbana erreichen wir, sobald wir unwiderruflich die Illusion des „Ich“ ausgelöscht haben.

Der Buddhist strebt an, nicht mehr wiedergeboren zu werden. Dies erreicht er nur im Nibbana (Nirvana), also im Zustand völliger Befreiung von den geistigen Befleckungen (Gier, Unwissenheit und Anhaftung).

„Geburt“ in der Dhamma-Sprache bezieht sich auch auf alle unvermeidlichen Folge-Erscheinungen, die der falschen Ich-Illusion auf zwanghafte Weise anhängen, nämlich: „Ich bin so“, „Ich bin anders als so“, „Ich bin anders als du und alle anderen“, „Ich bin ein guter Mensch“, „Ich bin ein trauriger Mensch“, „Ich bin erfolgreich“ und so weiter.

Ein Selbstschutzmechanismus des menschlichen Geistes sorgt dafür, daß wir nicht ununterbrochen von solchen geistigen Befleckungen besetzt sind. Im Alltag geraten wir immer wieder - meistens durch zufällige äußere Umstände, welche Gefühle von Ruhe, Entspannung, Freude, Geborgenheit erzeugen - für kurze Zeit in einen Zustand inneren Friedens, wo es keine Ich-Illusionen gibt. Für diesen Augenblick sind wir dann frei von Haß, Gier und Verblendung: Der Geist ist „leer“, so kann er ruhen, schlafen, sich erholen, gesund bleiben. Ohne diesen Schutz werden wir psychisch krank.

In solchen Momenten ist der Kreislauf der Wiedergeburten kurz unterbrochen, unser Geist erfährt vorübergehende Kühle (*Tadanga-Nibbana*). Sobald dann wieder die „Ich“- oder „Mein“-Vorstellung entsteht, herrscht erneut Hitze und Leiden, wir sind wiedergeboren im Kreislauf des Leidens durch Geburt. Das ist es, was man unter dem „Kreislauf des Samsara“ versteht: Immer wieder entsteht das „Ich“, lebt eine Weile, verschwindet und wird wiedergeboren.

Der **Achtfache Pfad** hilft uns, dieser kurzen Momente des Nichtwiedergeborenwerdens gewahr zu werden, sie im Lauf der Zeit mit Hilfe meditativer Bewußtwerdungsprozesse zum *Vikkhambana-Nibbana* auszudehnen, bis eines Tages im *absoluten Nibbana* keine Befleckungen mehr möglich sind und die irrige Vorstellung von „Ich bin“ endgültig nicht mehr geboren werden kann.

Tiracchana

“Wiedergeburt als Tier” ... Was heißt das denn?

Wer einmal die Bedeutung des Wortes "Geburt" in der Lehre des Buddha wirklich verstanden hat (und sie ist ganz leicht zu verstehen) wird unmöglich je wieder eine so törichte Frage wie: "Glaubst du an Wiedergeburt?" stellen können. (Aber umso leichter wird er auf eine solche Frage antworten können.)

Daß die Lehre des Buddha mit “Wiedergeburt” nicht das körperliche “Zur-Welt-Kommen” eines Wesens meint, sondern das wiederkehrende Auftauchen der Ich-Illusion, wurde in → „[Punabbhava](#)“ beschrieben.

Was aber hat es mit den populären Wiedergeburt-Bildern auf sich, wie etwa: “Wer schlechtes Karma macht, wird als Tier wiedergeboren.”

Das ist vollkommen richtig: Wer schlechtes Karma macht, kann tatsächlich als Tier wiedergeboren werden. Nur in einem ganz anderen Sinn, als es die meisten Leute verstehen.

Stellen wir uns folgende Szene vor:

Ich habe ein Problem mit meinem Arbeitsplatz. Im Umgang mit diesem Problem kann ich nun ganz unterschiedliche Wege gehen:

1. Ich hadere mit der Situation und gebe meinem beruflichen Umfeld die “Schuld” daran. So erliege ich der Täuschung, irgendeine Institution außerhalb meines Geistes steuere meine Gefühle.

- Diese Täuschung heißt auf Pali “*moha*” (Verblendung).
- Ich bin wiedergeboren in der “*Tiracchāna*”-Welt, der zweiten Daseinsform.
- Die Symbolsprache der [Daseinsform-Beschreibungen](#) nennt dies eine “Geburt als Tier”.
- “Geburt ist Leiden”, heißt es und so wird diese Geburt das Leiden eines verblendeten Menschen erzeugen.

2. Ich erkenne meine berufliche Situation klar und analytisch. Ich weiß, daß es zwar eine Ursache dafür gibt - aber keine Fremdschuld. Obwohl ich unter Belastung stehe, kann ich freien Geistes meine Situation verändern.

- Das ist keine “Geburt” in der Daseinsform “als Tier”.
- Daraus entsteht kein Leiden aus Verblendung.

3. Ich sehe zwar, daß es für meine Unzufriedenheit einen sachlichen Grund außerhalb meiner Verantwortung gibt, traue mich aber nicht, bei meinem Chef bessere Bedingungen einzufordern. So erliege ich der Schüchternheit.

- Diese Furcht ist auf Pali die Daseinsform des “*asura*”. (Asura heißt “nicht mutig”.)
- Ich bin wiedergeboren in der “asura”-Welt, der vierten Daseinsform.
- In der Symbolik der Zustandsbeschreibungen ist das eine “Geburt als Dämon”.
- “Geburt ist Leiden” ... und so wird diese Geburt die Leiden eines verzagten Menschen hervorrufen.

4. Noch ein anderes Beispiel:

Vielleicht gelingt es mir in einer Meditation, eine kurze Phase vollkommener geistiger Stille zu erlangen und ich bin für einen Moment Ich-los, die "Ich bin"-Vorstellung ist verschwunden, mein Geist ist in diesem Augenblick wunschlos und frei von Illusion. Er ist "leer", also frei von den "geistigen Befleckungen". Dann gehe ich aus der Meditation heraus und falle wieder ins alltägliche Gefangensein in den Ich-Illusionen - zum Beispiel im Daseinszustand der Täuschung: Auch dann bin ich - in meinem Alltag - “als Tier wiedergeboren” und leide folglich unter den Folgen von Verblendung.

Das ist die wirkliche Bedeutung von “Wiedergeburt als Tier”!

Samsara

Diese Seite ist in Arbeit und noch unvollständig.

Die Erscheinungsform des Samsara ist die Illusion.
Somit bedeutet Samsara **das Gefangensein im Kreislauf der immer wiederkehrenden falschen Idee von "Ich bin" - "Ich bleibe" - "Ich werde"**.

Samsara:

- Beschreibung: „Der Kreislauf der Existenz“.
- Bedeutung: „Der vollkommen befleckte Zustand“

Die endgültige **Überwindung von Samsara** ist "*Nirvana*" (Pali: "*Nibbana*").

Nibbana:

- Beschreibung: „Die Befreiung vom Kreislauf der Existenz“
 - Bedeutung: „Der vollkommen gereinigte Zustand“
-

Die fünf **Skandhas**

Woran wir anhaften. Was bin ich, wenn es kein "Ich" gibt?

Die Lehre von den fünf Skandhas ist neben der Lehre von den "Drei Daseinsmerkmalen" einer der Grundpfeiler, auf denen die gesamte Lehre des Buddha aufbaut. ("Skandha" ist Sanskrit. In der Folge wird der Pali-Ausdruck "**Khandha**" benutzt, der - in der Sprache des Buddha - dasselbe bedeutet.)

Das wahrscheinlich größte Hindernis auf dem Weg zur Befreiung oder Erleuchtung ist unser Festhalten an der Illusion, der Mensch bestünde in seiner Persönlichkeit aus einem einheitlichen, unveränderlichen, festen Gebilde aus Körper und Geist: Es ist die Illusion "Dieser Mensch, der hier steht, das bin ich." Tatsächlich aber, so hat es der Buddha gelehrt, ist alles unbeständig, es gibt kein unveränderliches Selbst. Alles Leiden entsteht aus unserem Festhalten an dieser Vorstellung einer wirklich existierenden Einheit von Körper und Geist, eben der Vorstellung eines festen "Ich".

Man nennt die Khandhas auch "Die Gruppen der Anhaftung", "Die fünf Aggregate" oder "Die Daseinsgruppen". Auch der Ausdruck "Die fünf Anhäufungen" wird oft benutzt und beschreibt ganz gut, daß der Buddha hier verschiedene Elemente beschrieben hat, aus denen eine Persönlichkeit "angehäuft" ist: Eine Persönlichkeit ist nur in der Vielfalt ihrer einzelnen Elemente, aus denen sie zusammengesetzt ist, zu verstehen! Und dabei kann jedes einzelne Element, das nachfolgend beschrieben wird, in eine Vielzahl weiterer Aspekte unterteilt werden!

Die Khandhas beschreiben alle Aspekte, die "Persönlichkeit" ausmachen.

Manfred Seegers schreibt dazu:

"Ein klares Erkennen möglichst vieler dieser einzelnen Facetten der Fünf Ansammlungen wirkt der Gewohnheit entgegen, eine Person auf ein immer gleich bleibendes Ich einzuschränken, das auf ein bestimmtes Bild festgelegt ist, woraus zahllose weitere falsche Anschauungen und Störungen entstehen, und es ermöglicht andererseits, den riesigen Reichtum bei einem selbst und bei anderen anzunehmen, den diese vielen Facetten eigentlich bedeuten. Man lernt, aus dem unendlichen Schatz aller Möglichkeiten zu schöpfen, die in einer Person enthalten sind. Man wird sich selbst und anderen gegenüber offener und natürlicher, das heißt man nimmt die Dinge eher so an, wie sie wirklich sind."

Dies sind die fünf Gruppen der Anhaftung:

Eine Gruppe materieller Persönlichkeitsbestandteile:

1. Die Gruppe der körperlichen Faktoren (auch "Formfaktoren")
Voraussetzung für das Entstehen körperlicher Form sind die vier Elemente.

Vier Gruppen nichtmaterieller Persönlichkeitsbestandteile:

2. Die Gruppe der Gefühlsfaktoren (Empfindungen)
3. Die Gruppe der Unterscheidungsfaktoren (Wahrnehmungen)
4. Die Gruppe der Geistesfaktoren
5. Die Gruppe der Bewußtseinsfaktoren

Voraussetzung für das Entstehen von Empfindung, Wahrnehmung, Geistesformation und Bewusstsein ist ein Kontakt zwischen einem Sinnesobjekt und dem entsprechenden Sinnesorgan.

Nachfolgend sollen die Khandhas etwas genauer betrachtet werden:

Thematische Vertiefung

1. Das Khandha der Form

Unter dem Begriff "Form" versteht man alles, was durch unsere Sinnesorgane registriert wird.

Die Gruppe des Körperlichen ("rūpa") beschreibt somit unter Berücksichtigung von Ursache und Wirkung alle körperlichen Aspekte und somit auch generell alles Materielle:

1. Die "ursächliche Form": Die vier Elemente, aus denen wir zusammengesetzt sind:

Erde - Feuer - Wasser - Luft

Im Detail beschreibt der Buddha hier acht Arten der äußeren Form.

2. Die "bewirkte Form", die wir körperlich über unsere sechs Kontaktorgane erfahren:

Auge - Ohr - Nase - Zunge - Tastorgan (Haut) - Denkorgan (*)

Im Detail beschreibt der Buddha hier zwölf Arten von Farbe, acht Arten von Klang, vier Arten von Geruch, sechs Arten von Geschmack, elf Arten von Körpergefühl und fünf Formationen des Geistbewußtseins.

2. Das Khandha der Gefühle

Damit sind unsere Empfindungen gemeint. Diese sind an die sechs Sinnesorgane (Kontaktorgane) gekoppelt und stellen bereits eine schwache erste reaktive Bezugnahme auf die o. a. Formfaktoren dar: Es wird ein Impuls erzeugt.

Alle unsere Gefühle ("vedanā") können wir zunächst einteilen in

1. Absolute Gefühle (Sie werden so genannt, weil sie ein Bestandteil der Natur des Geistes sind):

Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl

2. Relative Gefühle: Dies sind alle anderen Gefühle, da sie aus Bedingungen entstehen.

Das Wesensmerkmal einer Empfindung ist: Das Erleben.

Jedem Bewußtseinszustand - egal ob heilsam oder unheilsam - liegen Empfindungen zugrunde:

So können wir eine "Empfindung von Glück" erleben oder eine "Empfindung von Leid" oder eine

"Empfindung von weder Glück noch Leid". Somit unterscheidet der Buddha drei Arten von Gefühlen:

Angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle.

Gefühle entstehen jeweils durch Berührung der Außenwelt mit unseren körperlichen und geistigen Organen, also: angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühle des Sehens durch das Auge, des Hörens durch das Ohr, des Riechens durch die Nase, des Schmeckens durch die Zunge, des Fühlens durch die Haut und des Denkens oder Vorstellens durch das Gehirn.

Indem wir ein Objekt erleben, erzeugt dies eine Empfindung von Glück, Leid oder Indifferenz.

Das Khandha der Gefühle ist gleichzeitig ein Bestandteil der Geistesfaktoren. (Siehe 4.)

3. Das Khandha der Wahrnehmungen (...der Unterscheidungen)

Dies ist die Gruppe der Wahrnehmungen, Identifikationen und Unterscheidungen. ("saññā")

Auch sie werden, ähnlich wie die Empfindungen (2.), durch Kontakt der sechs Sinne mit der Außenwelt erzeugt. Sie sind jedoch komplexer und erzeugen eine tiefere Beleuchtung des Objektes. Nicht die impulsive Empfindung, sondern erst die bewußtere Wahrnehmung ist es, die uns ein "Bild" von einem Sachverhalt, einer Person, einem Zusammenhang zeichnen läßt.

Das Wesensmerkmal der Unterscheidung ist die Fähigkeit, einen Sachverhalt aufgrund der Sinneseindrücke (Sehen, Hören usw.) in der Gesamtheit seiner Bestandteile und Eigenschaften zu erfassen.

Auch dieses Khandha ist gleichzeitig Bestandteil der Geistesfaktoren. (Siehe 4.)

4. Das Khandha der Geistesfaktoren

Als Geistesfaktoren (“**sankhāra**”) bezeichnet man alle positiven, negativen und veränderbaren Zustände im Geist. Es ist die Gruppe mit der wichtigsten Bedeutung für die Anhäufung von **Karma**. Begierden, Wünsche, Sehnsüchte werden hier definiert.

Dabei ist zu unterscheiden, daß Gefühl und Wahrnehmung für sich noch keine karmische Wirkung haben. Erst wenn sich die Wahrnehmung im Wollen (Haben-Wollen oder Nichthaben-Wollen) manifestiert, entsteht daraus willentliche Handlung mit karmischen Folgen: Aufmerksame Hinwendung erzeugt Willenstätigkeiten wie Ablehnung, Hinwendung, Weisheit, Unwissen, Hass, Begierde, Sammlung usw. Auch Einstellungen und Ansichten gehören dazu.

Es sind diese Geistesfaktoren, die unser Bewußtsein bilden.

Auch hier unterscheidet der Buddha sechs Arten des Wollens, die wiederum an die sechs körperlichen und geistigen Faktoren (1. 2. 3.) gebunden sind.

Im *Kleinen Fahrzeug* in der Schule des Theravada werden 47 Geistesfaktoren beschrieben, im *Großen Fahrzeug* sind es 51:

Fünf allgegenwärtige, fünf eindeutige und elf positive Faktoren. Weiterhin: Sechs Hauptstörungen, zwanzig Nebenstörungen und vier wandelbare Faktoren.

5. Das Khandha des Bewußtseins

Das Khandha des Bewußtseins (“**viññāna**”) entsteht aus der Summe der Bewußtmachung aller hier beschriebenen Skhandhas.

Was ist Bewußtsein?

Bewußtsein ist der Teil von uns, der Objekte wahrnimmt und erkennt.

Bewußtsein ist immer eine Reaktion auf ein Objekt. Dies ist eine äußere Erscheinung, welche in einer der sechs Formen: Farbe/Helligkeit, Klang, Geruch, Geschmack, Körpergefühl oder als Gedanke auftritt. Und zwar eine Reaktion auf Grundlage der “sechs Fähigkeiten” (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Denken)

Ein sichtbares Objekt wird durch Sehen mit dem Organ Auge zum Seh-Bewußtsein, ein hörbares Objekt durch Hören mit dem Ohr zum Hör-Bewußtsein usw.

Und ein Geistes-Objekt (wie z. B. ein Gedanke oder eine Idee) erzeugt Denk-Bewußtsein.

Im Theravada werden also analog zu “Form” und “Empfindung” sechs Arten von Bewußtsein beschrieben: Fünf Arten von Sinnes-Bewußtsein und das Geist-Bewußtsein.

...und wieso entstehen überhaupt die Khandhas?

Die Ursachen für die Khandhas sind: Karma und störende Gefühle.

Anmerkungen:

(*) Der Buddha beschreibt das Denken als sechsten Sinn (des Denkkorgans Gehirn).

Einen sehr anschaulichen Aufsatz zu den Khandhas von Manfred Seegers finden Sie → hier:

http://www.buddhismus-heute.de/archive.issue_34.position_3.de.html

Sunnata

“Leere” im Buddhismus bedeutet: Ein leerer Geist ist ein illusionsloser Geist.

Ein weiterer Begriff, der in der Buddha-Lehre sehr oft missverstanden wird, ist „Leere“, auf Pali: „**Sunnata**“. Meistens besteht das Missverständnis in falschen Interpretationen, wie etwa, daß ein „leerer“ Geist ein inhaltsloser „dummer“ Geist sei, dem es an Substanz mangle.

1. In der Alltagssprache kann „Leere“ tatsächlich so verstanden werden. Denn Leere dient hier als Überbegriff für Abwesenheit von etwas. Leere ist im westlichen Sprachgebrauch dadurch definiert, daß es kein Ding in ihr gibt.

2. In der Dhamma-Sprache (der Lehr-Sprache des Buddha) bedeutet „Leere“ jedoch nicht eine physische Abwesenheit von etwas. Es bedeutet die Abwesenheit der Illusion von „Ich“ und „Mein“. Hier existieren im Zustand geistiger Leere alle äußeren Dinge so wie sie sind. Aber sie lösen kein Begehren aus und kein Anhaften: Ein leerer Geist ist frei von Haß und Ärger (*dosa*), Gier (*lobha*) und Verblendung (*moha*).

Wann immer es im Dhamma beispielsweise heißt: „Die Welt ist leer.“, dann ist damit diese Art von Leere gemeint: Die Welt ist leer, wenn sie frei ist von „Ich“ und „Mein“.

Nicht nur der Buddhismus, sondern auch jede Religion lehrt, daß Selbstzentriertheit Leiden verursacht und daß die Befreiung vom Ich Freiheit und Frieden erzeugt.

Die Lehre sagt, daß es kein „Ich“ und „Mein“ gibt. Wenn wir an der Illusion des Ich anhaften, können wir „*annata*“ (Ich-Losigkeit) und „*sunnata*“ (Leere) nicht verstehen.

Solange wir das nicht verstehen, leiden wir und sind an „*samsara*“ gebunden.

“Leere” / “Leerheit” bedeutet also...

... das Fehlen eines Elements, das wir ergreifen oder dem wir anhaften können.

Wenn die Abwesenheit eines ergreifbaren oder anhaftbaren Elements in unserem Geist vollkommen und unwiederruflich geworden ist, dann haben wir das Nirvana („*Nibbana*“) erreicht und sind “leer”.

REGELWERK

Die vier edlen Wahrheiten

Das Fundament der Buddha-Lehre

Das Regelwerk des Buddhismus, wie wir es heute kennen, ist eine Sammlung von Lehrreden, die nach dem Tod des Buddha von Schülern und Mönchen niedergeschrieben wurde.

Die Darstellung seiner Erkenntnisse zur menschlichen Existenz auf tiefenpsychologischer Grundlage ist vollkommen durchdacht, systematisch aufgebaut und absolut frei von Dogmen. So ist die ursprüngliche Lehre des Buddha für jeden Menschen, egal welchem Kulturkreis oder spirituellen Hintergrund er angehört, leicht verständlich nachvollziehbar.

Die vier edlen Wahrheiten umreißen die Grundsätze der Lehre des Buddha. Das gesamte Gebäude der Erkenntnis ruht darauf. Im Verständnis der vier edlen Wahrheiten beginnt der Erkenntnisweg, nur hier kann er fortschreiten und seine höchste Stufe erreichen.

Die erste edle Wahrheit beschreibt die Tatsache, daß alles im Leben von Leid geprägt ist. Bereits diese erste Aussage führt oft zu Mißverständnissen und wird gerne fehlinterpretiert: Das Wort "Leid" ruft unangenehme Empfindungen und Abwehr-Reaktionen hervor. Wir wollen uns mit dem Begriff Leiden als einem negativen Gefühl nicht auseinandersetzen und widmen uns lieber positiven Aspekten des Lebens. Doch "Leiden" in diesem Zusammenhang ist weder positiv noch negativ, es hat nichts mit Gefühlen zu tun. Es beschreibt lediglich die Tatsache, daß Leiden existiert. Nicht: "Leid tut weh, Leid macht traurig, Leid ist lästig und unerwünscht..." Aber auch nicht: "Leid ist Erkenntnispotential oder Veränderungschance, Leid ist so oder so..."

Sondern einfach nur: "Leid ist." - Eine unleugbare, unvermeidbare Tatsache.

Leiden heißt auf Pali "**Dukkha**", und der Buddha hat erklärt, daß Dukkha von universeller Natur ist. Das heißt: Alles, was existiert, ist von Dukkha gekennzeichnet.

Die unterschiedlichen Arten von Leiden resultieren aus den fünf Formen des Anhaftens, den "**Skandhas**".

Die zweite edle Wahrheit ist die Wahrheit vom Ursprung des Leidens: Sie beschreibt, daß jedes Leiden eine Ursache hat. Die Hauptursache ist (neben Unwissenheit und Verblendung) das "Dürsten nach etwas" (**Tanha**):

1. Das Dürsten nach einer Sinnesbefriedigung.

Dieses Dürsten drückt sich in zwei Formen aus, die das Leiden unseres Lebens ausmachen:

... Etwas nicht zu bekommen, was man haben will. (Daraus resultiert Gier.)

... Etwas zu bekommen, was man nicht haben will. (Daraus resultiert Haß.)
Diese Erscheinungsformen des Dürstens sind vergänglich, somit erzeugen sie Leiden.

2. Das Dürsten nach Sein – Werden – Bleiben.

Hierin drückt sich unser Verlangen nach Beständigkeit aus. Da alles der Vergänglichkeit (dem Dukkha) unterworfen ist, also nichts sein, werden und bleiben kann, erzeugt auch dieses Dürsten Leiden.

Die dritte edle Wahrheit ist die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Diese Wahrheit sagt: Es gibt eine Möglichkeit, das Leiden (Dukkha) und allen Leidensursprung zu überwinden: Nämlich durch systematisches Ausmerzen von Tanha. Sobald man nicht mehr begehrt und anhaftet, gibt es kein Leid mehr.

Der Schlüssel zur Leid-Überwindung ist die **Befreiung von den 5 Skandhas**.

Erst nach dem Aufhören von "**Kamma**" (Sanskrit: Karma) wird auch das Leiden aufhören.
Das Resultat des vollkommenen Erlöschens von Begierde (Tanha) ist **Nibbana** (Sanskrit: Nirvana). Das ist die definitive Befreiung, wo kein Rückfall in **Samsara** mehr möglich ist.

Die vierte edle Wahrheit ist "die Wahrheit vom Weg" (...der zur Aufhebung des Leidens führt). Sie beschreibt die Mittel, den Weg und die Methode, wie die 5 Skandhas ausgelöscht und damit die Leidensursprünge überwunden werden können: Es ist "**Der Achtfache Pfad**", so wie ihn der Buddha in seiner ersten Lehrrede erklärt hat.

Die Glieder des Achtfachen Pfades:	Rechtes Verstehen Rechtes Denken Rechte Rede Rechtes Handeln Rechte Lebensgestaltung Rechte Anstrengung Rechte Achtsamkeit Rechte Sammlung
------------------------------------	---

Es macht durchaus Sinn, die vier edlen Wahrheiten hier einmal aus dem Verständnis der **Skandhas** heraus zu definieren:

1. Wenn wir (gegründet auf die 5 Skandhas) negativ handeln, manifestiert sich dies in uns als negative physische oder psychische Erfahrung - als „Leiden“.
Dies ist die erste edle Wahrheit.

2. Der Buddha hat erklärt, daß die Skandhas die Ursache allen Leidens sind. Diese Erklärung der fünf Anhaftungen beschreibt die Wahrheit vom Ursprung des Leidens.
Es ist die zweite edle Wahrheit.

3. Wollen wir die Skandhas (die 5 störenden Gefühle) und damit das aus ihnen entstehende Leiden überwinden, dann gelingt dies nur, wenn wir uns in ein "*Fahrzeug*" geistiger Entwicklung begeben und uns auf den Weg machen, der uns zur Befreiung führt. Diese Belehrung beschreibt die Wahrheit vom Aufhören des Leidens:
Die dritte edle Wahrheit.

4. Wenn man die acht Stufen dieses Weges beschreitet, erlangt man zunächst im *Kleinen Fahrzeug* die *Arhatschaft* und im *Großen Fahrzeug* die *vollkommene Buddhaschaft*.
So beschreibt der Buddha die Wahrheit des Pfades:
Die vierte edle Wahrheit.

Nicht-Kenntnis der Vier Wahrheiten ist **“Avidya”** (Nicht-Wissen).

Der Achtfache Pfad

Noch unvollständig

Der Weg zur Leidbefreiung ist “Der Achtfache Pfad”. Dessen Glieder sind:

1. Rechtes (*) Verstehen
2. Rechtes Denken
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechte Lebensgestaltung
6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Sammlung

...genauer:

1. Rechte Erkenntnis: Das Wissen von der wahren Natur der Existenz.
2. Rechte Gesinnung: Frei von Sinnlichkeit, Übelwollen und Grausamkeit.
3. Rechte Rede: Frei von Lüge, Zwischenträgerei, Grobheit und leerem Geschwätz.
4. Rechtes Handeln: Abstehen von Töten, Diebstahl und Ehebruch.
5. Rechter Lebensunterhalt: Durch den kein Lebewesen geschädigt wird.
6. Rechte Anstrengung: Um unheilsame Geisteszustände zu vermeiden oder zu überwinden, sowie heilsame zu erwecken und zu stärken.
7. Rechte Achtsamkeit: Die Ausbildung von Besonnenheit und Bewußtseinsklarheit bei allen körperlichen und geistigen Betätigungen.
8. Rechte Sammlung: Pflege geistiger Sammlung und Vertiefung durch Meditation.

(*) Die Bedeutung von „recht“ (Pali: samma) ist in diesem Zusammenhang nicht „richtig“ (im Sinn des Gegenteils von „falsch“), sondern **„vollständig“** bzw. **„vollkommen“**.

Tilakkhana “Was ist jedem Ding und jedem Wesen zu eigen?”

Es sind ”Die drei Daseinsmerkmale”, die allen Phänomenen zugrunde liegen:

Unpersönlichkeit ([anatta](#)) - Unbeständigkeit ([anicca](#)) - Leiden ([dukkha](#))

Die Beschreibung der drei Daseinsmerkmale ist das Haupt-Gerüst der buddhistischen Lehre. Die zentrale Bedeutung von anicca, anatta und dukkha wird im Theravada-Buddhismus dargelegt. Das rechte Verständnis dieser Begriffe ist Grundbedingung für ein authentisches Verständnis der gesamten Buddha-Lehre.

1. Anatta:

Alle Phänomene - also alle Dinge und alle Wesen - haben keinen wirklichen Wesenskern. Weder innerhalb noch ausserhalb der (körperlichen und mentalen) Daseinserscheinungen gibt es irgend etwas, das man als eigenständige, unabhängige Ich-Wesenheit oder Persönlichkeit bezeichnen kann.

Durch das Anhaften an diese Vorstellung, dass der jeweils erlebte, temporäre Zustand eine Art von unveränderlicher und dauerhafter Seele bildet, entsteht Leiden (dukkha).

(--> [mehr zu anatta](#))

2. Anicca:

Es gibt kein Ding und kein Wesen, das in einem unveränderlichen Zustand verharrt.

”Was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, ist auch dem Vergehen unterworfen” (Aus des Buddha Lehrrede von Benares)

Nur das Verstehen der Vergänglichkeit aller Phänomene ermöglicht den Eintritt in den Pfad und das Erreichen der Befreiung. Die Illusion von “Beständigkeit” erzeugt Leiden (dukkha).

(--> [mehr zu anicca](#))

3. Dukkha:

...ist wesentlich mehr als nur “Leiden”. Es bedeutet in seinen drei Hauptaspekten:

1. Leid als Erfahrung von Schmerz, Trauer, Unbefriedigtsein usw.
 2. Leid, das durch Nichtakzeptanz der Tatsache der Unbeständigkeit entsteht
 3. Leid infolge der Bedingtheit aller Daseinsvorgänge
- “Alles ist von Leiden gekennzeichnet.” sagte der Buddha... Und dennoch existiert Dukkha nicht von sich aus, sondern wir erschaffen es! Deshalb ist Dukkha gleichzeitig auch unsere größte Chance: Sein klares Erkennen ist die Grundlage für die Befreiung.

(--> [mehr zu dukkha](#))

Die 8 Existenzformen, in die wir hineingeboren werden können

Der Buddha sagt: „Geburt ist Leiden“.

- “Geburt” in der Buddha-Lehre bedeutet das Aufflammen der Illusion von "Ich" und "Mein".
- Dies erzeugt Leiden ([Dukkha](#))

Diese Kernaussage gilt es nun etwas feiner zu betrachten:

Leiden muß nicht automatisch, sobald das „Ich“ wiedergeboren wird, entstehen. Es entsteht nur, wenn diese Wiedergeburt gleichzeitig an Unachtsamkeit in all ihren Erscheinungsformen gebunden ist: Verblendung, Sorglosigkeit, Unkonzentriertheit usw.

Ein Beispiel: Wenn jemand (unachtsam) sagt: „Ich bin stark“ und dieser seiner Idee von „Ich bin...“ in Gier oder Verblendung anhaftet, dann wird er - in seiner Ich-Vorstellung gefangen - Unrechtes tun und Leiden erzeugen.

Wenn er aber sagt „Ich bin stark“, und er ist sich gleichzeitig in vollkommener Klarheit bewußt, daß er gerade eine bestimmte Ich-Idee erzeugt, dann ist dieser Satz nicht aus Ich-Illusion entstanden. Das ist dann im Sinne der Buddha-Lehre keine Geburt, sondern illusionsfreie Bewußtheit aus einem klaren Geist.

Jede Geburt erzeugt Leiden. Und die Art des Leidens hängt direkt mit der Art der Geburt zusammen: Ist zum Beispiel ein armer Mensch gefangen in der falschen Ich-Vorstellung „Ich bin arm“ und diese Ich-Vorstellung entsteht aus Täuschung, Unbewußtheit oder Dummheit - vielleicht weil er sich nur seiner materiellen Armut, nicht aber seines inneren Reichtums bewußt ist - dann ist das eine [Geburt/Wiedergeburt](#) als armer Mensch. Sie wird das Leiden eines armen Menschen erzeugen und Glück verhindern. Es ist eine Geburt aus Täuschung und in der **Symbolsprache der acht Existenzformen** eine „Geburt als Tier“. (s. u.)

Ist hingegen „Ich bin arm“ eine reflektiert bewußte Zustandsbeschreibung, dann ist das keine Geburt, daraus entsteht kein Leiden, und der Zustand des Armseins wird Glück nicht ausschließen.

Hass, Gier und Verblendung

- Wenn das “Ich” etwas, was es haben will, nicht bekommt, nimmt es die Gestalt von Hass oder Ärgers an („*dosa*“).
- Wann immer die falsche „Ich“-Vorstellung auftaucht und etwas haben, sein oder werden will, ist das eine Geburt in der Form von Gier („*lobha*“).
- Ist das „Ich“ verwirrt, getäuscht oder in Dummheit gefangen, dann ist das eine Geburt in der Form der Verblendung („*moha*“). (*) Empf. Lektüre -----> s. u.

So ist es wichtig, sich bei der Betrachtung dieser acht Daseinszustände des richtigen Sprachgebrauchs bewußt zu sein:

In einen der acht Zustände “hineingeboren zu werden”, bedeutet nicht (wie es in der Alltagssprachlichen Bedeutung so gerne missverstanden wird), als irgendein Tier oder Dämon, in der Hölle oder als ein Gott aus dem Leib eines Mutterwesens geboren zu werden.

Geburt/Wiedergeburt beschreibt in der psychologischen Symbolsprache des Dhamma die Art und Qualität der Selbsttäuschung, der wir erlegen sind.

Auch “als Mensch” geboren zu werden, bedeutet also in diesem Zusammenhang nicht, aus dem Leib einer Mutter als Baby aus Fleisch und Blut auf die Welt gekommen zu sein, sondern es heißt, der Anhaftung an der Ich-Illusion “in der Qualität des Menschseins” erlegen zu sein.

Natürlich hat auch diese Geburt im psychologischen Sprachgebrauch eine Mutter. Genau genommen sind es sogar gleich drei Mütter, die uns in einen dieser acht Zustände “hineingebären”, nämlich **Haß, Gier und Verblendung**. (*) -----> s. u.

Die nachfolgende Tabelle beschreibt in der rechten Spalte diese Qualitäten der jeweiligen acht Existenz-Zustände:

Alle acht Daseinszustände im Überblick:

Symbol / Bezeichnung des Zustandes	Bedeutung, Merkmal (Stichwort)
Vier Duggati-Zustände	
Geburt in der „Hölle“ („Der abwärtsführende Weg“) (<i>Niraya-loko</i>) ... Die Daseinsform des „Niraya“ .	Quälende Sorge, eventuell als Folge von Karma, Angstbesetztheit, Leiden durch Hitze (des Geistes)
Geburt als „Tier“ (<i>Tiracchana-loko</i>) Die Daseinsform des „Tiracchāna“ .	Täuschung, Verblendung („Moha“) Dummheit
Geburt im „Geister-/Gespenster-Reich“ (<i>Peta-loko</i>) Die Daseinsform des „Peta“	Geistiger Hunger, Gier
Geburt im „Dämonenreich“ (<i>Asura-loko</i>) Die Daseinsform des „Asura“ (a-sura = nicht mutig)	Furcht, Schüchternheit, Verzagtheit
Drei Sugati-Zustände	
Geburt in der Welt der Menschen (<i>Manussa-loko</i>) Die Daseinsform des „Manussa“ (Manussa = Mensch)	Mühsal, Angestrengtheit in der Ambivalenz zwischen Freude und Leid.
Geburt als „Gott der Sinnesfreude“ Dies ist <i>Kamavacara citta</i> , die Ebene des sinnlichen (Kama-bhami -)Bewußtseins	Überfluss der Sinnesfreuden, frei von Mühsal
Geburt als „verkörperter Brahma“ (<i>rupabrahma</i>) Dieser Geisteszustand ist <i>Rupavacara citta</i> , auf der Ebene des körperlichen (Rupa-jhana -)Bewußtseins.	Erkennt sinnliches Vergnügen als geistige Verschmutzung und strebt nach geistiger Reinheit. Es gibt keine Bindung an Materielles mehr.
Geburt als „körperloser Brahma“ (<i>arupabrahma</i>) Dieser Geisteszustand ist <i>Arupavacara citta</i> , auf der Ebene des unkörperlichen (Arupa-jhana -)Bewußtseins.	Überwindung der Körperlichkeit
Die Bewußtseins-Ebene des Lokuttara cittaerreicht Nibbana.

(*) Bei der kaum überschaubaren Vielzahl an Meinungen zum Thema “Geburt und Wiedergeburt im Buddhismus” ist folgender Hinweis angebracht: Die hier beschriebenen Zusammenhänge decken sich teilweise nicht mit den Meinungen diverser (insbesondere tibetischer) Sekten, die mehr als tausend Jahre nach dem Buddha entstanden sind und sich heute großer Popularität und Prominenz erfreuen. Sie beziehen sich vielmehr auf die ursprüngliche Lehre und sind im Wesentlichen **Ajahn Buddhadasa** zuzuschreiben. Er war der große Reformator der buddhistischen Lehre in unserer Zeit, der den Dhamma von esoterischen Irrungen bereinigt hat.

(*) Empfehlenswerte Lektüre: [Dosa](#) (Hass) [Lobha](#) (Gier) [Moha](#) (Verblendung)
Links dazu: <http://www.buddhavihara.de/>

Nachfolgend werden diese acht Existenzformen im Detail beschrieben:

Der Buddha erklärt zunächst **“die vier leidvollen Zustände” (Duggati)**.

Es sind Hindernisse auf dem Weg zum einzigen Ziel, das es in der Buddha-Lehre gibt: Der endgültigen Befreiung vom Leiden.

1. Der niedrigste Zustand ist der der “Hölle”. Die Bedeutung ist: Wann immer man von “brennender” Angst besetzt ist, befindet man sich wiedergeboren “im Daseinszustand der Hölle”. Diese Höllen-Welt heißt auf Pali **“Niraya-loko”**. Dabei kann die Angst alle möglichen Formen annehmen: Angst vor dem Sterben, Versagensangst, Angst vor Verlust usw. (Nochmal: Wir sprechen hier von mentaler Geburt, der Körper befindet sich nach wie vor im Zustand als Mensch.)

2. Wenn unser Geist verblendet ist, spricht man von Täuschung oder Dummheit. Wer zu dumm oder verblendet ist, eine Wahrheit zu erkennen, der findet sich (mental) wiedergeboren “im Daseinszustand als Tier”. Diese Tier-Welt heißt auf Pali **“Tiracchana-loko”**.

3. Der dritte Daseinszustand bezeichnet einen hungrigen Geist, der stets gierig nach mehr verlangt. Dabei ist es unerheblich, wonach er giert, ob nach Macht, Bewunderung, Reichtum... Dieser Mensch ist im “Daseinszustand als Peta” in der Gespenster-Welt (Pali: **“Peta-loko”**) wiedergeboren. (*)

4. Der vierte leidvolle Zustand ist “Asura”, das heißt Furcht. Auch hier ist es nicht wichtig, welche äußere Form die Furcht annimmt: Ob wir ein aggressives Verhalten ausüben, weil wir uns unbewußt davor fürchten, sonst übergangen zu werden, ob wir uns vor der Zukunft fürchten oder ob wir unseren Mitmenschen ängstlich und schüchtern gegenüber treten... Dies alles ist eine Geburt im “Daseinszustand als “Asura” - in der Welt der Furchtsamkeit (Pali: **“Asura-loko”**).

5. Die fünfte Daseinsform steht zwischen den vier niedrigen Duggati-Zuständen und den drei höheren Sugati-Zuständen. Es ist der **“Daseinszustand als Mensch”**. Die “Menschen-Welt” heißt auf Pali **“Manussa-loko”**. Als Mensch geboren zu werden, ist die beste aller Wiedergeburten. Denn es ist die einzige Daseinsform, in der wir karmische Entwicklungen machen können, indem wir heilsame Dinge pflegen, den Dhamma studieren, den Achtfachen Weg des Buddha gehen und schlußendlich das Nibbana (**Nirvana**) erreichen können, wo wir von weiteren Wiedergeburten befreit sind.

Es gibt auch die Lehrmeinung, daß es gerade diese Ambivalenz in der Wiedergeburt als Mensch im Spannungsfeld zwischen Duggati und Sugati ist, welche erst eine Befreiung zum Nibbana ermöglicht.

Zu Lebzeiten des Buddha war die Ansicht verbreitet, daß im Gegensatz zu diesen vier “Duggati”-Zuständen niedriger und unbefriedigender Qualität die drei folgenden “Sugati”-Zustände befriedigend und erstrebenswert sind.

Das ist aber nicht die Lehrmeinung des Buddha!

Er lehrt: Jede Form von Geburt bedeutet Leiden - ungeachtet des Bewußtseins-Zustandes, in den man hineingeboren wird. Geburt in den Duggati-Zuständen erzeugt die Leiden der Duggati-Zustände, Geburt in den Sugati-Zuständen erzeugt die Leiden der Sugati-Zustände. Das Ziel der Lehre ist es, in andauernder Bewußtheit zu leben. Ein unbewußter Geist wird ständig in den Zwängen seines Ich wiedergeboren werden, egal in welchem Zustand er sich befindet.

6. Der sechste Zustand ist eine Wiedergeburt in die Götterwelt der sinnlichen Freuden. Dies ist das **Kama-Bhami-Bewußtsein** auf der Geistesebene des Sinnlichen (**kamavacara-citta**).

Hier herrscht kein Mangel und keine Mühe. Wer in dieser Welt lebt, lebt in einem Zustand, den man durchaus mit der Bedeutung von Hedonismus vergleichen kann: Durch die Eindrücke unserer Sinnesorgane: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen und Denken (Das Denken gilt in der Buddha-Lehre als der sechste Sinn.) sind wir in den Fesseln der Sinnesbefriedigung gefangen.

7. In der siebten Daseinsform werden wir als "verkörperter Brahma" (**rupa-brahma**) geboren. Ein Rupabrahma hat das sinnliche Geistesbewußtsein überwunden. Es gibt nur noch eine eingeschränkte Zahl körperlicher Sinneseindrücke. In seiner höchsten Entwicklungsstufe hat er - im Bewußtsein, daß auch Glückserfahrungen Leid verursachen, weil sie vergänglich sind - alles geistig-sinnliche Bewußtsein abgelegt und besteht nur noch aus einem Körper.

Dies ist das **Rupa-Jhana-Bewußtsein**.

8. Wer auch diese Stufe als leidverursachend erkannt hat, überwindet in der achten Stufe der meditativen Versenkungen die Körperlichkeit. Ein solcher "Körperloser Brahma" (**arupa-brahma**) befindet sich in einem formfreien und nicht-materiellen Daseinszustand. Auch diese Ebene des **Arupa-Jhana-Bewußtseins** ist vergänglich, erzeugt Leiden und bedeutet nicht das Erreichen des Nirvana!

(* "Hungriger Geist" (die dritte Daseinsform "Peta") wird oft missverstanden: Dieser Begriff ist nicht zu verwechseln mit einem forschenden, konstruktiv-neugierigen Geist.

Deshalb hier ein Beispiel für die Geburt in den Daseinszustand als „Peta“:

Sagt jemand: „Ich bin ein guter Lehrer“ und er sagt dies nicht mit voll entwickeltem Bewußtsein, sondern anhaftend an die falsche Vorstellung von „Ich bin“ und begehrend, die Rolle dieser Ich-Vorstellung als Lehrer zu erfüllen, indem er seine Aufmerksamkeit darauf richtet, die Schüler zu beeindrucken - gierig, als der beste Lehrer in Erinnerung zu bleiben, dann wird er das Leiden eines Lehrers erzeugen, der in seinem Wollen gefangen ist. Er wird aus geistigem Hunger in den Existenz-Zustand eines „Peta“ hineingeboren.

Sagt er jedoch: „Ich bin ein guter Lehrer“ und er sagt dies mit voller Klarheit des Bewußtseins ohne Verstrickung und Verblendung, dann weiß er ganz genau, was er zum Wohle seiner Schüler als guter Lehrer zu tun hat. Das ist keine Geburt im Zustand des "Peta", und er wird als Lehrer kein Leiden erzeugen.

Diese acht Daseinsformen sind gewissermaßen die Basis-Struktur der Erläuterung. Im Einzelnen werden die drei Sugati-Ebenen noch detaillierter beschrieben. Es werden in der Lehre insgesamt 31 Existenzformen erklärt :

4 Ebenen elender Existenz

1 Ebene menschlicher Existenz

6 Bewußtseins-Ebenen göttlicher Existenz (<i>kamavacara citta</i>)
--

16 Bewußtseins-Ebenen im rupabrahma-Zustand (<i>rupavacara citta</i>)

4 Bewußtseins-Ebenen im arupabrahma-Zustand (<i>arupavacara citta</i>)
--

Erst auf einer weiteren Bewußtseins-Ebene, der des "**Lokuttara citta**" ist das Leiden und somit die Möglichkeit einer Wiedergeburt erloschen und wir erfahren Nirvana.

PRAXIS

Meditation

Wozu sollen wir denn überhaupt meditieren?

Ayya Khema hat es in einem Satz auf den Punkt gebracht: „**Unser Geist ist pausenlos in Bewegung: Tags denkt er, nachts träumt er. Eine wirkliche Ruhe des Geistes ist nur durch die Methode der Meditation erreichbar.**“

Die Meditation kann nicht das Ziel sein. Wir lernen das Meditieren nicht, um im Endresultat ein „guter Meditierender“ zu sein. Die Meditation ist einerseits bloß das Mittel zum Zweck, andererseits als einzig geeignete Methodik Voraussetzung zum Verstehen des Buddha-Weges.

Wie erlernen wir die Meditation?

Es ist unmöglich, die Lehre des Buddha tief im Inneren zu verstehen, indem man nur Bücher liest, sich Vorträge anhört und sich kluge Gedanken dazu macht... Nur durch Lesen, Anhören und Nachdenken ist Meditation nicht zu erlernen. Unabdingbare Voraussetzung ist die beharrliche eigene Praxis.

- **Das Ziel** ist, die absolute, unumstößliche Ruhe des Geistes zu erlangen.
- **Die Methode**, mit der wir dieses Ziel erreichen, ist die **Meditation**.
- **Das Instrumentarium** zur Aneignung der Methode sind Lehrer und Bücher.

Die beste Art, das Meditieren zu erlernen ist, sich einen Lehrer / eine Lehrerin seines Vertrauens zu suchen.

Wie finde ich die buddhistische Richtung, die mir persönlich entspricht?

Eine Empfehlung für einen Zweig soll hier nicht gegeben werden. Eine Gegenüberstellung der wichtigsten Strömungen des Buddhismus folgt an anderer Stelle.

Alle Buddhistischen Schulen entstanden aus der ursprünglichen Lehre im Theravada-Buddhismus und

haben dieselbe Grundlage: Die **Vier edlen Wahrheiten** und der in der Vierten edlen Wahrheit beschriebene **Achtfache Pfad**.

Wer beschließt, den Buddha-Weg zu gehen, sollte sich zuvor ausgiebig Zeit nehmen, herauszufinden, welche der vielen buddhistischen Richtungen (Theravada-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus, Zen-Buddhismus usw.) ihn auf Herzesebene anspricht - ...und nochmal soviel Zeit, um dann innerhalb dieser Schule den richtigen, das heißt vertrauenerweckenden Lehrer zu finden.

Eine unüberschaubare Zahl von Institutionen und Einzelpersonen, die für sich in Anspruch nehmen, in der Tradition des Buddha zu lehren, überschwemmt den spirituellen Jahrmarkt der esoterischen Eitelkeiten. Es gibt kaum ein Yoga-Studio, in dem keine Buddha-Figur steht. Und es gibt sehr viele Yogalehrer, die „Meditation“ anbieten, obwohl sie nur darüber gelesen haben.

Es ist gefährlich, einem Europäer, der den Buddhismus kennenlernen will, „Meditationstechniken“ beizubringen, ohne dies gleichzeitig in einen direkten Zusammenhang zur Lehre zu bringen. Hier besteht - solange wir Erkenntniswege immer noch scholastisch abhandeln - die Gefahr, den achtfachen Weg der Erkenntnis auf das Niveau von sportlich-gymnastischen Übungen zu reduzieren.

Der Buddha hat keine Yogatechniken gelehrt. Bei ihm ist überhaupt keine Technik zu finden, nicht mal im Atem... Das soll nicht Yoga abwerten, sondern ist in dem Sinn zu verstehen, wie es gefährlich ist, zu unbedacht, oberflächlich und schnell zu reifen, weil das Endresultat der Persönlichkeits-Entwicklung dann nur eine vermeintliche, eine „unfruchtbare Reife“ sein wird.

„Weisheit kann nicht ersessen werden.“

(Wei Lang, 6. chin. Patriarch)

“Der Mensch neigt zur Ansicht, er könne durch das bloße Studium einer Lehre deren Weisheit erlernen. Das ist ein Irrtum. Der ganze Buddhaweg besteht in der Kunst, abzubauen – von der ersten Stufe an bis zur letzten Stufe des Pfades, wo wir dann unsere letzten Illusionen, die wir uns über Nirvana und dergleichen gemacht haben, auch noch abbauen müssen...”

Aus einem Aufsatz von Erich Schmidt in „Der Kreis“ (einer Schriftenreihe des tibetischen Ordens Arya Maitreya Mandala)

Jhanas

Die acht Vertiefungsstufen in der Meditation

Die ersten 4 Vertiefungen, die „rupa-jhanas“, nennt man die „feinkörperlichen meditativen Vertiefungen“. Rupa heißt auf Pali „Körper“ im weitesten Sinn. Im Zusammenhang mit den Jhanas bedeutet Rupa jedoch „feinkörperlich“, weil die Resultate, die man dort erlebt, einerseits noch an das anknüpfen, was wir aus der (körperlichen) Wahrnehmung unseres Alltags kennen, andererseits jedoch von wesentlich differenzierterer Art sind, als es der Alltag außerhalb der Meditation zuläßt.

Die Vertiefungen 4 bis 8 haben keinerlei Bezug mehr zu unserer körperlichen Alltagserfahrung. Sie heißen „arupa-jhanas“. „a-rupa“ bedeutet „nicht-körperlich“.

Die Erfahrung aller acht Vertiefungsstufen bedeutet noch nicht das Erlangen der Erleuchtung. Den endgültigen Erlöschungszustand Nirvana (Nibbana) erlangt man erst, nachdem man in einer weiteren Vertiefungsstufe die **„Neun aufeinanderfolgenden Erlöschungen“** durchlaufen hat.

Die Rupa-Jhanas

Diese ersten vier Vertiefungsstufen sind noch aus unserer Alltagserfahrung heraus nachvollziehbar. Deswegen können sie auch noch (annähernd) intellektuell beschrieben werden.

1. Der erste Schritt in die Vertiefungen erzeugt ein Glücksgefühl, insbesondere ein angenehmes Körpergefühl. Sinnliches Begehren ist ausgeschaltet, es existieren keine unheilsamen Gedanken mehr.
2. Die zweite Vertiefungsstufe ist eine Vertiefung der ersten. Hier entsteht ein Verzückungszustand Inneren Friedens. Es entsteht ein Gefühl von Freude.
3. In der dritten Stufe kühlt sich diese Verzückung zu einem Zustand achtsamen Gleichmuts ab. Wir erfahren ein Gefühl tiefster wunschloser Zufriedenheit.
4. Die vierte Stufe ist eine Vertiefung des dritten Vertiefungszustandes: Hier gibt es weder Leid noch Freude. Es ist ein Zustand von Frieden, Wunschlosigkeit und Gleichmut. Es herrscht eine tiefe innere Stille.

Die Arupa-Jhanas (auch „Vipassana-Jhanas“)

Die nächsten Vertiefungsstufen sind intellektuell nicht mehr beschreibbar, sondern nur in der Meditation erfahrbar. Deswegen können sie hier nur (annähernd) mit Namensbezeichnungen versehen werden.

5. Die fünfte Stufe und erste der arupa-jhana heißt „Die Unendlichkeit des Raumes“.
6. Die sechste Stufe bezeichnet das „Unendliche Bewußtsein“.
7. Die siebte Stufe ist die „Basis des Nichts“.
8. Stufe acht heißt „Weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung“.

Der in der Meditation weniger Geübte wird die ersten vier Stufen zunächst "step by step" erreichen: Die Vertiefung des angenehmen Körpergefühls führt automatisch in ein Gefühl von Glückseligkeit. Bei weiterer Versenkung erlangt man Wunschlosigkeit, Frieden und Gleichmut.

In der fortgeschrittenen Praxis sind dann die acht Vertiefungsstufen nicht mehr zwangsläufig wie die Stufen einer Leiter zu verstehen, die man Schritt für Schritt nacheinander erklimmt. Der fortgeschritten Meditierende ist in der Lage, nach Belieben in jede der acht Vertiefungen zu gehen.

Ausführlich werden die Zusammenhänge in einem niedergeschriebenen Vortrag der Ehrw. Ayya Khema dargelegt: → [Jhanas, Vortrag](#)

Die fünf täglichen Betrachtungen

...gehen auf die Ur-Lehre des Buddhismus zurück und beschreiben die grundlegende Wesenheit der menschlichen Existenz:

Nichts Existierendes hat Bestand. So ist auch der menschliche Körper auf Grund seiner zusammengesetzten Natur vergänglich.

Veränderung und Vergänglichkeit sind ein Bestandteil der Wirklichkeit.

1. Deswegen ist das Altern natürlich, das gehört zur Natur körperlichen Seins.
 2. Deswegen ist auch Krankheit natürlich. Veränderung, Schwächung, Verfall gehören zur Natur körperlichen Seins.
 3. Deswegen ist der Tod vollkommen natürlich. Er ist nur die Kehrseite des körperlichen Geborenwerdens. Niemand kann sich dem Tod entziehen.
 4. Deswegen ist es natürlich, daß wir alles Existierende, dem wir verhaftet sind, auch wieder verlieren müssen.
 5. Das **Karma-Prinzip** (Pali: "**Kamma**") sagt,
 - daß wir innerhalb dieses Entstehens und Vergehens unserer Existenz die Verantwortung für unser Handeln tragen,
 - daß nur wir selbst die Urheber unseres eigenen Tuns sein können,
 - daß wir in das, was wir tun, eingebettet sind,
 - daß wir selbst durch die Qualität unseres Handelns im Jetzt seine Qualität in der Folge beeinflussen und
 - daß wir durch unser Handeln Resultate erzielen, die auf uns selbst und auf andere Wesen eine Wirkung ausüben.
-

Das Karma-Prinzip ist vollkommen frei von Schuld-Verschreibung: Schuld zuzuschreiben heißt "Beurteilen und Richten". Die Lehre des Buddha ist jedoch frei von "Beurteilen und Richten".

Wenn ich Unheilsames tue, werde ich damit Unheilsames bei mir und/oder anderen Wesen bewirken. Diese negative Wirkung hat keinen Verursacher, der eine "Schuld" auf sich geladen hat - in dem Sinn, wie es oft in Religionen verstanden wird, wo dann diese Schuld "ausgeglichen" werden muß. (Entweder durch Vergebung oder durch Vergeltung)

Der Verursacher eines unheilsamen Tuns setzt lediglich den unvermeidbaren Mechanismus von Ursache und Wirkung in Gang.

Das ist Karma.

Und so lauten die fünf täglichen Betrachtungen in der Rezitation:

1. Ich bin dem Altern unterworfen, ich kann dem Altern nicht entgehen.
 2. Ich bin der Krankheit unterworfen, ich kann der Krankheit nicht entgehen.
 3. Ich bin dem Tode unterworfen, ich kann dem Tode nicht entgehen.
 4. Alles, was mein ist und mir lieb, wird sich ändern und vergehen.
 5. Ich bin der Eigentümer meines Wirkens,
geboren aus meinem Wirken,
umgeben von meinem Wirken,
getragen von meinem Wirken.
Wie immer mein Wirken sein wird, dessen Erbe werde ich sein.
-

Download der Rezitationskarten auf der homepage www.buddhaproject.de

Vedana-Nupassana ... Die Gefühlsbetrachtung **Eine Reise durch den Körper als Achtsamkeitsmeditation**

Der Buddha beschreibt und empfiehlt eine ganze Reihe von Meditationsmethoden. Die Atembetrachtung in verschiedenen Formen gehört beispielsweise dazu. Oder die Achtsamkeit auf die Bewegungen des Körpers in der Geh-Meditation - und eben auch die "Gefühlsbetrachtung".

"Vedana" auf Pali heißt "Gefühl". Damit sind sowohl emotionale Gefühle gemeint wie auch Körperempfindungen.

"Nupassana" bedeutet gerichtete Aufmerksamkeit, Achtsamkeit.

Die Meditationsmethode der Gefühlsbetrachtung heißt somit "Vedana-Nupassana".

In der Lehre werden drei Arten von Gefühlen beschrieben:

Angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle.

Sitzen wir beispielsweise in der Atem-Meditation und es kommt ein angenehmes Gefühl in uns auf, besteht die Gefahr, daß wir uns dem Angenehmen hingeben, zu träumen beginnen und so aus der Meditation fallen. Ein neutrales Gefühl wird uns emotional nicht weiter beschäftigen, aber es besteht die Gefahr, daß es Interesse weckt, damit einen Denkprozess in Gang setzt und die Meditation stört. Unangenehme Gefühle wollen wir loswerden, was ebenfalls die Aufmerksamkeit bindet, uns ärgern und denken läßt und die Meditation verhindert. Im Grunde geht es darum, jedes Gefühl, welches während der Meditation in uns hochkommt - egal ob mental oder körperlich, egal ob angenehm, unangenehm oder neutral - erstens zu erkennen, zweitens fallenzulassen, um drittens in der Meditation fortzufahren.

Jedes negative Gefühl belastet uns solange, wie wir es als "mein Gefühl" verstehen. Damit erliegen wir der Selbsttäuschung, wir wären die Besitzer dieses Gefühls. Es fällt uns schwer, zu erkennen, daß dieses negative Gefühl ungebeten aufgetaucht ist, wir es nicht gerufen haben, es also gar nicht "unser eigen" sein kann. Selbst wenn wir intellektuell die Ursache des schlechten Gefühls ermitteln können, gehen wir anschließend immer noch so mit dieser Empfindung um, als wäre sie ein Teil unserer Wesenheit. Wir identifizieren "uns" mit diesem negativen Gefühl. Das ist absurd.

Wie werden wir negative Gefühle los?

In aller Regel verschwinden sie meistens leider nicht "einfach so". Wir müssen etwas dazu tun: nämlich das Loslassen üben. Die geeignetste Methode, das Loslassen von Gefühlen zu üben, ist **Vedana-Nupassana**, die "Gefühlsbetrachtung".

Diese Meditationsmethode beruht darauf, daß wir mit höchstmöglicher Konzentration in systematischer Schritt-für-Schritt-Abfolge unseren Körper durchspüren.

Zwar ist hier die Aufmerksamkeit primär auf körperliche Empfindungen gerichtet, doch wird es uns bei zunehmender Praxis immer leichter fallen, auch belastende und blockierende Gefühle emotionaler Art loszulassen. Der Grund für diese Wirkungsweise liegt in der Methodik selbst: Indem wir uns sehr bewußt

und aufmerksam in ein Körperteil - beispielsweise ins Kniegelenk - hineinfühlen, müssen wir die dort registrierten Gefühle loslassen, sobald wir danach die Achtsamkeit in den Unterschenkel weiterführen... Und das wird, etwas Geduld und Beharrlichkeit vorausgesetzt, genauso auch mit mentalen Gefühlen wie Zorn, Traurigkeit, Trägheit, Aufgeregtheit usw. passieren.

Somit ist dies also auch der Schlüssel für den Umgang mit belastenden emotionalen Gefühlen im Alltag:
 Erstens: Das Gefühl möglichst genau erkennen und benennen.
 Zweitens: Das Loslassen üben.
 Drittens: Weitergehen...

Metta Bhavana

Meditation zur Entwicklung von Mitgefühl und liebender Güte

Metta ist eine im Pali-Kanon ausführlich beschriebene Meditations-Methode. Sie wird aus dem ursprünglichen Dhamma in der Theravada-Tradition gelehrt. **“Metta”** heißt Mitgefühl, **“Bhavana”** heißt Entwicklung.

Dies ist nicht, wie oft mißverstanden, eine Methode der Autosuggestion. Vielmehr entwickelt Metta - beharrlich und regelmäßig angewandt - im Meditierenden im Laufe der Zeit **eine mitfühlende, altruistische und ego-freie Geisteshaltung.**

Man nennt Metta auch das Werkzeug zur Entwicklung “universeller Liebe”. Dieser Ausdruck stellt klar, daß hier mit Liebe nicht unsere Vorstellung von romantischer Beziehungsliebe gemeint ist.

Bezüglich der Form dieser Meditation gibt es unterschiedliche Lehrmeinungen. Im Pali-Kanon wird beispielsweise gesagt, daß man sich hierbei nur an lebende Menschen wenden soll. Auch soll man Menschen, mit denen man im Streit liegt, nicht in diese Meditation einbeziehen.

(Die Begründung ist → hier: <http://www.palikanon.com/visuddhi/vis09.html> nachzulesen.)

Reformorientierte Lehrer unserer Zeit betonen hingegen, daß im Verständnis des Kreislaufs allen Seins gerade auch verstorbene Menschen in dieser Zuwendung von Liebe ihren Platz haben. (*)

Den unterschiedlichen Lehrmeinungen gemeinsam ist, zunächst die liebende Güte in sich selbst zu entfalten, danach auf das nähere persönliche Umfeld zu richten und schlußendlich auf den ganzen Erdkreis.

Die Methode:

Ich setzte mich in Meditationshaltung hin, schließe die Augen und konzentriere mich auf folgende Sätze, die ich beim Ausatmen im Geiste spreche. Jeden der Sätze wiederhole ich drei- bis fünfmal.

Ich richte meine Aufmerksamkeit zunächst auf mich selbst.
 ... Möge ich gesund sein und frei von Leiden. (i. d. F. à 5 x)
 ... Möge ich frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
 ... Möge ich angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
 ... Möge ich glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, der mir nahe steht.
 ... Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.
 ... Mögest Du frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
 ... Mögest Du angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
 ... Mögest Du glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, mit dem ich Probleme habe. (*)

- ... Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögest Du frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Mögest Du angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögest Du glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meinem engeren Lebensumfeld.

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meinem weiteren Lebensumfeld.

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meiner Lebensregion.

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Wesenheiten im Erdkreis.

- ... Mögen alle Wesen gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögen alle Wesen frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Mögen alle Wesen angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögen alle Wesen glücklich sein.

(*) Es wird empfohlen, bei dieser hier angebotenen Meditation sorgfältig in sich hineinzuspüren, ob eine Einbeziehung verstorbener oder ungeliebter Menschen eine positive oder negative Auswirkung hat. Wenn nach einigen Übungsdurchläufen immer noch eher unangenehme statt befreiende Gefühle im Inneren entstehen, dann sollten Sie diese Gefühle nicht intellektuell hinterfragen, sondern die entsprechenden Passagen weglassen!

BUDDHA IN ATHEN

Buddha in Athen

Die Lehren von Buddha und Epikur in einer kurzen Gegenüberstellung

Hier soll das verblüffende Maß an Übereinstimmung zwischen der Lehre des **Buddha und den Texten des nachsokratischen Philosophen Epikur** dargestellt werden.

Zunächst ein kurzer Umriß von Epikurs Quellensituation:

Epikurs Gedanken waren nachhaltig insbesondere von einem seiner Lehrer (Nausiphanes) beeinflusst, der die Lehren des ca. hundert Jahre vor ihm lebenden Demokrit vertrat. Dieser wiederum hatte seine im atomistischen Weltbild mündende Theorie vom Wesen der Dinge aus den Gedankenwelten des Heraklith heraus entworfen.

Betreffend die Lebenszeit des Buddha gibt es zwei Ansichten:

Die konservative Ansicht ist, daß er von 563 bis 483 v. Chr. lebte. Neuere Forschungen sprechen von ca. 450 bis 370 v. Chr.

Lebte der Buddha von 563 bis 483 v. Chr., dann war er somit ein (etwa 20 Jahre älterer) Zeitgenosse des vorsokratischen Philosophen Heraklith (ca. 540 bis 475 v. Chr.) Nahezu alle überlieferten Fragmente aus dem Werk Heraklits sind sinngemäß deckungsgleich mit den Kernaussagen des Buddha. Lebte er hingegen von 450 bis 370 v. Chr., dann war er ein Zeitgenosse von Demokrit. (460 - 371 v. Chr.) Auch dessen Ansichten, etwa zum Atomismus oder zur Notwendigkeit der Befreiung von subjektiven Affekten wie Hoffnung oder Angst, stimmen in großen Teilen mit den Lehren des Buddha überein.

Die Frage ist also:

- a) Bezogen und entwickelten Heraklith, Demokrit und Epikur ihre jeweiligen Erkenntnisse ausschließlich über Lehrer aus ihrer eigenen griechischen Geschichte?
- b) Oder gab es über die Handelswege von und nach dem Osten auch einen geistigen Austausch zwischen Indien und Griechenland, der die Lehre des Buddha in den Westen transportierte und dort die griechischen Philosophen mit beeinflusste?
- c) Der Buddha erfuhr seinen Erkenntnisweg alleine aus eigener Kraft in der meditativen Versenkung. Daß er von den Lehren abendländischer Denker beeinflusst wurde, ist auszuschließen. Die griechischen

Philosophen hingegen erarbeiteten sich ihre Lehren im gesellschaftlichen Austausch und intellektuellen Disput. Somit könnte eine eventuelle „Befruchtung“ nur in der Richtung von Indien nach Griechenland stattgefunden haben. Sollte nun tatsächlich schon Heraklith von der indischen Weisheitslehre Kenntnis gehabt haben, dann würde dies für 563 v. Chr. als Buddhas Geburtsjahr sprechen. (Wäre der Buddha hingegen um 450 v. Chr. geboren, hätte eine Kenntnisnahme seiner Lehre in Griechenland also erst mit Demokrit stattgefunden.)

d) Mir ist kein Forschungsergebnis bekannt, welches eine diesbezügliche geisteswissenschaftliche Verbindung von etwa 520 bis 300 v. Chr. zwischen Orient und Occident aufzeigt.

e) Eventuell ist ja ein solcher Zeiten- und Kulturenvergleich irrelevant und es handelt sich bei den frappierenden Übereinstimmungen zwischen der epikureischen Weltbetrachtung und der Lehre des Buddha einfach nur um die im Lauf der Weltgeschichte öfter zu beobachtende globale Synchronizität analoger Geistessröme? Das scheint in diesem Fall allerdings fraglich, weil es sich hier bei den jeweiligen Lehren nicht nur um breit aufzufassende Allgemeinsätze handelt, sondern um teilweise komplexe Deckungsgleichheiten auch im Detail. Bevor ich zu einigen dieser Übereinstimmungen komme, will ich zunächst die Brückenpfeiler, über welche hinweg sich der rote Faden der epikureischen Philosophie entwickelte, betrachten – nämlich Heraklith und Demokrit:

(Die nachfolgend blau hervorgehobenen Passagen decken sich sinngemäß mit Sätzen aus der Lehre des Buddha.)

Kernthesen aus dem Werk Herakliths

(... welches nur bruchstückhaft und größtenteils aus Überlieferungen bekannt ist)

- Alles Existierende befindet sich unablässig in einem natürlichen Prozess aus Veränderung und Bewegung. („Panta Rhei“ – „Alles fließt“)
- Nach Heraklit ist das Urprinzip des Seins Polemos, der Streit. Er versteht darunter nicht (nur) kriegsartige Auseinandersetzung, sondern vor allem den **Widerstreit der Gegensätze, aus deren Wechselspiel erst Harmonie entstehen kann, wodurch diese Gegensätze (wie Tag und Nacht) gleichzeitig eine Einheit bilden**. Die zusammenhaltende, das Universum durchdringende Kraft, die diese Vereinigung möglich macht, ist der Logos. **Es ist die allen Wesen gemeinsame vernunftgemäße Weltordnung, die auf Erkenntnis und Erklärung beruht**. Der Logos ist kein von Göttern oder Menschen geschaffenes starres Konstrukt, sondern „beseelt vom Urfeuer, ewig lebendig sich entzündend und erlöschend“. (Eine Ansicht, die im Gegensatz zur subjektiv-individuellen Weltbetrachtung etwa des Parmenides steht, der das Sein als etwas Unveränderliches verstand.)
- Heraklit kritisierte die oberflächliche Realitätswahrnehmung, wonach **die meisten Menschen der Sinnestäuschung unterworfen sind**. Er spricht von wenigen wachen und einer Mehrheit schlafender Menschen. **Die Schlafenden richten sich nur nach ihren individuellen Sinneseindrücken und können so nie Weisheit erlangen. Nur die Wachen gelangen zur wahren Erkenntnis des Logos.**

Zitate Herakliths: (01)

- „Beim Umfang des Kreises ist Anfang und Ende dasselbe.“
- „Der Weg auf und ab ist ein und derselbe.“
- „In denselben Fluß steigen wir hinein und doch wieder nicht in denselben.
So sind wir es und sind es doch nicht.
Denn niemand kann zweimal in denselben Fluß steigen.“
- „Für die Wachen gibt es eine einzige und gemeinsame Welt.“
- „Den Namen des Rechtes würde man nicht kennen, wenn es das Unrecht nicht gäbe.“
- „Es ist immer dasselbe, Lebendes wie Totes, Waches wie Schlafendes, Junges wie Altes.
Das eine schlägt um in das andere, das andere wiederum schlägt in das eine um.“

Der Atomismus bei Demokrit (460 - 371 v. Chr.) und Leukipp (450 bis 370 v. Chr.)

Hintergrund:

Von Leukipp gibt es keine schriftlichen Hinterlassenschaften seiner Lehre. Seine Ansichten sind nur durch Demokrit überliefert. Dieser bezeichnet (den 10 Jahre jüngeren !) Leukipp als seinen Lehrer. Es ist nicht klar auszumachen, welche Ideen aus dem atomistischen Weltbild von Leukipp und welche von Demokrit sind. Der Atomismus von Leukipp und Demokrit wurde 100 Jahre später von der Schule Epikurs aufgegriffen und weitergeführt. (Epikur behauptete, Leukipp sei gar kein historischer Gelehrter gewesen, sondern eine Legende.) Die Existenz Leukipps scheint zwar inzwischen belegt, dennoch glauben auch heute noch einige Historiker, Leukipp habe nie wirklich gelebt, sondern sei ein Pseudonym von

Demokrit. Andere wichtige Philosophen wie Platon und Aristoteles lehnten den Atomismus ab. Der Hauptgrund für diese Ablehnung war, dass für sie die Existenz eines leeren Raumes, also die Existenz etwas "nicht Seienden", unvorstellbar war.

Diese beiden griechischen Philosophen gelten als Begründer des Atomismus. Sie haben zeitgleich die Theorie aufgestellt, dass die Materie aus unteilbaren Grundbausteinen aufgebaut sei. Diese Atome seien neben dem Raum der Leere das einzig Existierende. Jegliche Materie, ob Stein oder Mensch, entsteht durch Bewegung, Zusammenprall und Anhäufung von Atomen.

Selbst wenn in Divergenz zum Lehrziel des Buddha Demokrits Atomismus schlußendlich auf ein rein materialistisches Weltbild hinausläuft, ist selbst darin seine Vorstellung der Rückführung einer Existenz von „Seele“ (nach dem Tod eines Menschen) auf atomare Teilchen, die sich in oder zu einem anderen Körper zusammensetzen, der Karma-Erklärung des Buddha nicht fern.

Zitate Demokrits: (01)

- „In Wirklichkeit erkennen wir nichts, denn die Wahrheit liegt in der Tiefe.“
- „Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, es ist in der Seele zu Hause.“
- „Jedes Bad ist eine leibliche Wiedergeburt.“

Wenn Demokrit sagte:

- „Nur scheinbar hat ein Ding eine Farbe, nur scheinbar einen Geschmack. In Wirklichkeit gibt es nur Atome und leeren Raum“, stimmt dies vollkommen mit der Lehrmeinung des Buddha zur Illusionhaftigkeit subjektiver Wahrnehmung überein.

Demokrits Vorstellung von heiterer Gelassenheit (Euthymia):

Nach seiner Idee solle das Endziel allen Handelns die wahre Glückseligkeit in Form von innerer Harmonie und Seelenruhe sein. In seiner Euthymia-Lehre gebraucht er den Begriff der "Lust" zur Idealbeschreibung eines positiven Lebensgefühls. Dies hat bei ihm einen ähnlich zentralen Stellenwert, wie die Entwicklung positiver Gefühle in der Lehre des Buddha.

Epikur (341 bis ca. 271 v. Chr.)

ist vielleicht der am meisten mißverstandene Philosoph des alten Griechenland. Nach seinem Tod wurden seine Theorien in fehlinterpretierter Form (teilweise bis heute) unreflektiert übernommen. Ein zentraler Punkt des Mißverständnisses ist sein Begriff von „Lust“. Dieses Wort wird allgemein als Sinnesfreude oder Sinnesgier verstanden.

Ich vermute, das Mißverständnis beruht ursprünglich darauf, daß die nachfolgenden Philosophen den bei Epikur aufgetauchten Lustbegriff gleichsetzten mit dem Lustbegriff bei Aristipp in der vorhedonistischen Bedeutung von Sinnesbefriedigung. Dieses Verständnis des rohen Genusses entspricht genau dem Zustand des „*Kamavacara*“ in der vor-buddhistischen Beschreibung der acht Existenzformen:

Zu Lebzeiten des Buddha fand das Modell der acht Daseinsformen aus vorbuddhistischer Zeit noch eine breite Akzeptanz in der Bevölkerung: fünf „niedrige“ Zustände (Duggati) und drei „höhere“ Zustände (Sugati). Danach sollte man anstreben, eine mögliche Wiedergeburt in einem der drei göttlichen Daseinszustände zu erreichen. (Dies war jedoch nicht die Lehrmeinung des Buddha! Denn er hatte erkannt, daß jede Form von Geburt, egal in welchem Daseinszustand - Leiden bedeutet und erklärt, daß eine Wiedergeburt in einen der Sugati-Zustände keinen Schritt zur Befreiung darstellt.)

Der erste dieser drei „höheren“ Zustände, in welchen man als „ein Gott der Sinnesfreude“ hineingeboren wird, ist „*Kamavacara*“. In diesem Zustand herrscht ein Überfluss an Sinnesbefriedigung und Sorglosigkeit. Dieser Zustand stellt die Idealform des Aristipp'schen Hedonismusbildes dar, bzw. eben hundert Jahre später den in der Folge falsch interpretierten epikureischen Lust-Begriff.

Und tatsächlich verband auch Epikur mit dem Begriff „Lust“ etwas völlig anderes, als ihm gerne unterstellt wird, nämlich „Lust“ im Verständnis Demokrits. (Siehe oben)

- Er hat also in der Tradition Demokrits genau wie der Buddha einen **Weg der Mitte** gelehrt und unter einem „lustbetonten“ Leben verstand er das **Streben nach Balance**.
- Kernpunkt der Lehre Epikurs ist das Bemühen um eine **Ausgeglichenheit der Sinne**. Diese wird seiner Meinung nach erreicht durch eine Beschränkung auf die Basiswerte bewußten Lebens. Dazu gehören beispielsweise **vernunftgeprägte Ernährungsgewohnheiten ebenso wie der rechte (d. h. geistig befruchtende) Umgang mit Freunden**.
- Epikurs „Lust“-Streben bedeutet die **Befreiung von Schmerz und Leiden**. Und das wird nicht durch Konsumismus, also Sinnesbefriedigung erreicht, sondern nur durch die Übung der Seelenruhe. Dieses epikureische Verständnis von Gelassenheit ist vollkommen identisch mit der Definition des Begriffs

„Gleichmut“ in der buddhistischen Tradition.

Die Übereinstimmungen in den Ansichten Epikurs und des Buddha sind so spezifisch im Detail, daß ich sie nicht pauschal den allgemeingültigen, völkerübergreifenden ethischen Grundsätzen (wie sie etwa allen Religionen zugrunde liegen) zuschreiben mag, sondern behaupte, daß Epikurs Lehre vom **Bemühen um innere Ruhe** (Ataraxie) und (Aponetos) genau die Basis-Wertbegriffe der originalen Lehre des Buddha widerspiegelt.

Ein Bekanntwerden der Buddhalehre auf einem anderen Weg als dem über Indien (etwa über die Eroberungspfade Alexanders des Großen) ist auszuschließen: Epikur war im Jahr des Todes von Alexander dem Großen zwanzig Jahre alt und es ist nicht anzunehmen, daß er ausgerechnet über diesen fundierte Erkenntnisse des Buddha erfuhr, weil Alexander eher in anderer Richtung hellenistisches Gedanken- und Kulturgut in die Gegend des heutigen Aghanistan transportierte und sich dort der Buddhismus obendrein erst danach langsam zu etablieren begann.) Von Fürsten griechischer Herkunft auf indischem Gebiet weiß man auch erst ab etwa 250 v. Chr.
