

Ergänzende Zusammenfassung

Geburt - Leiden - Leere - Nirvana

1.

Der Buddha setzt in seinen Erklärungen Leiden mit Geburt 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.

Ajhan 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“:

- a) 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.
- b) 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 zum Nibbana (Sanskrit: Nirvana) führt. Dies ist ein geistiges Verständnis des Wortes.

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

2.

Und was bedeutet nun das Wort „Geburt“ in dem vom Buddha gelehrt psychologischen Kontext, also in der „Dhamma-Sprache“?

„Geburt“ bedeutet 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“:

a) Geburt im alltagssprachlichen Sinn ist das physische Geborenwerden aus dem Mutterleib. Es dauert in der Regel ein paar Minuten, und danach hat man (physisch) für den Rest des Lebens nichts mehr damit zu tun.

Wer Geburt nur so versteht, kann die Lehre des Buddha nicht begreifen.

b) 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 drei „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 Nirvana-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. 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 Zustand völliger Befreiung von den geistigen Befleckungen (Gier, Unwissenheit und Anhaftung) ist Nibbana (Sanskrit: Nirvana)

3.

Auch der Begriff „**Nirvana**“ (Pali: „Nibbana“) kann in zweierlei sprachlicher Bedeutung verstanden werden:

a) Im alltagssprachlichen Kontext heißt Nibbana / Nirvana „Abkühlung“. Wird ein wildes Pferd gezähmt, hat es Nibbana'd. Hat sich ein heiß zubereitetes Essen zum Verzehr abgekühlt, hat es „Nibbana'd“. So wird es in der vierten der fünf Sammlungen (Anguttara Nikkaya) erklärt.

b) In der Dhamma-Sprache hingegen bedeutet Nibbana jene geistige „Kühle“, die sich einstellt, wenn die geistigen Befleckungen ausgemerzt sind, also in der Auslöschung von Gier, Unwissenheit und Anhaftung.

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 wohl: „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 „*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.

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. Dies ist *Ditthadhamma-nibbana* (Nibbana hier und jetzt)

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 „Temporäres Nibbana“, also vorübergehend.

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

4.

„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 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.

5.

Was bedeutet die Aussage des Buddha: „**Geburt ist Leiden**“?

Geburt ist unweigerlich mit Leid verbunden. Wenn wir aufhören, zu begehren und dem „Ich“ und „Mein“ anzuhaften, werden wir aufhören, zu leiden.

Geburt ist das Auftauchen der Ich-Illusion. Aber Leiden entsteht nicht automatisch, sobald das „Ich“ wiedergeboren wird, sondern nur, wenn diese Wiedergeburt gleichzeitig an Unachtsamkeit in all ihren Erscheinungsformen gebunden ist: Verblendung, Sorglosigkeit, Unkonzentriertheit usw.

Zwei Beispiele:

Wenn jemand (unachtsam) sagt: „Ich bin stark“ und dieser seiner Idee von „Ich bin...“ in Gier und 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-Vorstellung erzeugt, dann ist dies keine aus Ich-Illusion entstandene Geburt, sondern bewußtes Erkennen.

Jede Geburt erzeugt Leiden. Und die Art des Leidens hängt direkt mit der Art der Geburt zusammen: Ist 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 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 Daseinsformen eine Geburt als „Tier“. 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.

6.

Ein weiterer Begriff, der meistens mißverstanden wird, ist „**Leere**“ (*Sunnata*). Meistens entsteht das Mißverständnis durch falsche Interpretationen, wie etwa, ein „leerer“ Geist sei ein inhaltsloser „dummer“ Geist sei, dem es an Substanz mangle.

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

b) In der Dhamma-Sprache bedeutet „Leere“ jedoch nicht eine physische Abwesenheit von etwas. Es bedeutet die Abwesenheit der Illusion von „Ich“ und „Mein“. Das heißt: Im Zustand geistiger Leere existieren 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 (*raga*) 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 im Buddhismus, auch in allen großen Religionen wird gelehrt, 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 *sunyata* (Leere) nicht verstehen. Solange wir das nicht verstehen, leiden wir und sind an *samsara* gebunden.

7.

Die "Ich"-Täuschung:

Wann immer die falsche „Ich“-Vorstellung auftaucht und etwas haben oder sein will, ist das ein „Ich“ in der Form von Gier (*„lobha“*).

Wenn es etwas, was es haben will, nicht bekommt, nimmt das „Ich“ die Gestalt von Hass oder Ärger an (*„dosa“*).

Ist das „Ich“ zögerlich, verwirrt, getäuscht, dann ist es das „Ich“ der Verblendung (*„moha“*).

8.

Die Bedeutung von "Wiedergeburt in acht Daseinsformen":

Wir können in einer der folgenden Daseinsformen oder abwechselnd in allen acht geboren werden, täglich und sogar stündlich mehrmals - in ständigem Wechsel mit Phasen von Ruhe, Ausgeglichenheit, Schlaf oder Tadanga Nibbana.

Jeder von uns hat die Tendenz, alle diese acht Geburten zu erleben - vielleicht alle acht an nur einem Tag: Vielleicht sind wir eine Weile getäuscht (im Zustand als „Tier“), dann quälen wir uns vielleicht ein paar anstrengende Stunden im Beruf (im Zustand als „Mensch“), zwischendurch können wir abschalten, sind ganz entspannt, innerlich ruhig und verweilen so im Zustand des zufälligen Nibbana, oder wir sind begierig nach etwas (im Zustand als „Preta“) und so weiter.

Jede einzelne Wiedergeburt des Ich ist ein neuer Höhepunkt des Leidens.

Wir werden erst dann wirklich frei sein - nämlich frei von Leiden - wenn wir frei sind von all diesen Geburten.

Symbol / Bezeichnung des Zustandes	Bedeutung, Merkmal (Stichwort)
Vier Duggati-Zustände	
Geburt in der „Hölle“ (<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
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.
Drei Sugati-Zustände	
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 geistige Bewußtseins-Ebene des Lokuttara cittaerreicht Nibbana.

Das Verständnis, daß die vier Duggati-Reiche Zustände von niedriger Qualität und unbefriedigend seien und die drei Sugati-Zustände befriedigend und erstrebenswert, war zur Zeit Buddhas verbreitet. Das war aber nicht seine Lehrmeinung. Er sagte: **Jede** Form von Geburt bedeutet Leiden - ungeachtet des Zustandes, in den man geboren wird. Geburt in den Duggati-Zuständen erzeugt Leiden der Duggati-Zustände, Geburt in den Sugati-Zuständen erzeugt Leiden in den Sugati-Zuständen. 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.

Nochmal Ajhan Buddhadasa:

„...Die Grundbedeutung dieser acht Geburten ist:

Höllenwesen leiden an quälender Sorge, Tiere sind getäuscht, pretas sind hungrig, asuras sind furchtsam, Menschen sind überanstrengt, kamavacara-Götter sind durch sinnliche Freuden betört, verkörperte Brahmas sind von physischer Lauterkeit betört, körperlose Brahmas sind von geistiger Reinheit betört. Das alles sind Formen von Geburt. Und jeder, der geboren wird, leidet. Nur wenn du diese Identifizierungen ganz und gar aufgegeben hast, wirst du frei sein von Leiden und wahres Glück erfahren. Wenn dieser Zustand dauerhaft geworden ist, ist das vollständige nibbana...“

**Dies also hat der Buddha gemeint, als er sagte:
„Geburt ist Leiden“ und „Nirvana ist Freiheit von Wiedergeburt“.**
