





Anālayo

## **Vom Verlangen zur Befreiung**

Exkursionen in die Gedankenwelt  
der Pāli-Lehrreden

**Verlag Beyerlein & Steinschulte 2012**

## Impressum

Originaltitel:

*From Craving to Liberation. Excursions into the Thought-world  
of the Pāli-Discourses (1)* © 2009 by Bhikkhu Anālayo

Herausgeberin: The Buddhist Association of the United States

Übersetzung/Layout/Satz: Andreas Hubig

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

© Verlag Beyerlein & Steinschulte 2012

Herrnschrot

95236 Stambach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

Internet: <http://www.buddhareden.de/>

ISBN 978-3-931095-21-5

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung.....	5
<b>1. Verlangen / <i>Tanhā</i></b> .....	<b>7</b>
1.1 Ausdrucks- und Erscheinungsformen des Verlangens .....	7
1.2 Arten des Verlangens .....	13
1.3 Das Entstehen des Verlangens .....	21
1.4 Das Verlöschen des Verlangens .....	24
1.5 Der Pfad zur Freiheit vom Verlangen .....	25
<b>2. Gier / <i>Rāga</i></b> .....	<b>30</b>
2.1 Das Wesen der Gier .....	30
2.2 Die Beseitigung der Gier .....	35
2.3 Gier und Gierlosigkeit .....	36
<b>3. Böswilligkeit / <i>Vyāpāda</i></b> .....	<b>44</b>
3.1 Manifestationen der Böswilligkeit .....	44
3.1a Böswilligkeit als eine Form falscher Absichten.....	44
3.1b Böswilligkeit als eine verborgene Tendenz .....	45
3.1c Böswilligkeit als eine Fessel .....	46
3.1d Böswilligkeit als eine unheilsame Wirkensfährte.....	46
3.1e Böswilligkeit als eine körperliche Bindung .....	46
3.1f Böswilligkeit als eine geistige Verunreinigung .....	47
3.1g Böswilligkeit als ein Hindernis .....	48
3.2 Das Entstehen und die Folgen der Böswilligkeit .....	49
3.3 Das Überwinden der Böswilligkeit .....	51
<b>4. Geistige Starre und Mattheit / <i>Thīnamiddha</i></b> .....	<b>56</b>
4.1 Das Wesen geistiger Starre und Mattheit .....	56
4.2 Die Beseitigung geistiger Starre und Mattheit.....	58
<b>5. Unruhe und Sorge / <i>Uddhaccakukkuca</i></b> .....	<b>61</b>
5.1 Unruhe .....	61
5.2 Sorge .....	63
5.3 Unruhe und Sorge .....	65
<b>6. Zweifel / <i>Vicikicchā</i></b> .....	<b>68</b>
6.1 Das Wesen des Zweifels.....	68
6.2 Zweifel und Untersuchung.....	70
<b>7. Gefühle / <i>Vedanā</i></b> .....	<b>75</b>
7.1 Das Wesen der Gefühle .....	75
7.2 Körperliche und geistige Gefühle.....	78

7.3 Gefühle und karmische Vergeltung.....	82
7.4 Gefühle und Ansichten.....	84
<b>8. Die Betrachtung der Gefühle / <i>Vedanānupassanā</i></b> .....	86
8.1 Die Analyse der Gefühle .....	86
8.2 Gefühle und geistige Reaktionen .....	88
8.3 Das Potenzial der Betrachtung von Gefühlen .....	90
8.4 Gefühle und Unbeständigkeit .....	92
8.5 Die Bedeutung von <i>Dukkha</i> .....	94
<b>9. Glück / <i>Sukha</i></b> .....	96
9.1 Arten des Glücks.....	96
9.2 Glück aus der ethischen Perspektive.....	98
9.3 Glück und die Entwicklung des Geistes .....	101
<b>10. Gleichmut / <i>Upekkhā</i></b> .....	107
10.1 Gleichmut gegenüber Sinneserfahrungen .....	107
10.2 Gleichmut als ein göttliches Verweilen.....	109
10.3 Gleichmut als Erwachensfaktor.....	113
<b>11. Das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen /</b> <b><i>Yathābhūtañāṇadassana</i></b> .....	118
11.1 Die Bedeutung von <i>Yathābhūta</i> .....	118
11.2 Erkennen und Sehen .....	120
11.3 Das Erwachen des Buddha .....	121
11.4 Das Entwickeln von <i>Yathābhūtañāṇadassana</i> .....	125
<b>12. Befreiung / <i>Vimutti</i></b> .....	135
12.1 Die acht Erlösungen .....	135
12.2 Die Befreiung des Geistes .....	142
12.3 Möglichkeiten zum Erreichen der Befreiung.....	149
12.4 Befreite Wesen.....	152
12.5 Der Pfad zur Befreiung .....	156
<b>Abkürzungen</b> .....	161
<b>Bibliografie</b> .....	163
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	165

## Einleitung

Bei den im vorliegenden Buch zusammengestellten Essays handelt es sich um überarbeitete Einträge, die ursprünglich in der *Encyclopaedia of Buddhism* in Sri Lanka veröffentlicht wurden. Mein Hauptschwerpunkt liegt jedes Mal darin, einen bestimmten Fachausdruck aus der Perspektive der frühen Pāli-Lehrreden zu untersuchen, während andere Quellen – seien dies spätere Pāli-Lehrreden, Parallelen im chinesischen Kanon oder Sekundärveröffentlichungen zum jeweiligen Thema – nur in einer ergänzenden Weise berücksichtigt werden.

Der erste Teil des vorliegenden Buches behandelt hauptsächlich solche Faktoren oder Geisteszustände, die schädlich und unheilsam sind und überwunden werden müssen. Der mittlere Teil wendet sich der Entwicklung von Einsicht zu, während der letzte Teil Themen aufgreift, die mit dem Ziel einer solchen geistigen Entwicklung im Zusammenhang stehen.

So beginnt die Themenauswahl mit der Untersuchung des „Verlangens“ und der „Gier“ als Wurzelverunreinigungen des Geistes, die verstanden und überwunden werden müssen. In Anbetracht der Tatsache, dass die Gier dem sinnlichen Verlangen, *kāma-cchanda*, dem ersten in der Standardliste der fünf Hindernisse, sehr ähnlich ist, überspringt die Auswahl diesen Begriff und wendet sich direkt den übrigen vier Hindernissen zu, nämlich dem Widerwillen, der geistigen Starre und Mattheit, der Unruhe und Sorge sowie dem Zweifel.

Nach der Standarddarstellung des Bedingten Entstehens (*paṭicca samuppāda*) entsteht das Verlangen in Abhängigkeit von Gefühlen. Deshalb muss die Einsicht in Bezug auf die Gefühle als einer der Hauptaspekte menschlicher Erfahrung entwickelt werden. Der zweite Teil der vorliegenden Auswahl berücksichtigt dies, indem die Bedeutung der „Gefühle“ und die Implikationen aus der „Betrachtung der Gefühle“ untersucht werden. Im Anschluss werden das „Glück“ und der „Gleichmut“ untersucht, die beide Aspekte der Gefühle sind, deren Bedeutung aber gleichzeitig über die Gefühle hinausgeht, da beide

auch das Ergebnis einer erfolgreichen Einsichtspraxis sind. Diese ist das Thema des letzten Teils dieser Arbeit.

Die Themen, die in diesem letzten Teil behandelt werden, sind das „wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen“ – der Zweck der Entwicklung von Einsicht – und die in den Pāli-Lehrreden vermittelte Vorstellung von „Befreiung“, die die Vollendung sowohl im Bereich der Geistesruhe als auch der Einsicht umfasst.

Obwohl die hier vorgestellten Essays ursprünglich als unabhängige Beiträge verfasst wurden, habe ich versucht, die oben genannten Themen in einer sinnvollen Weise zu arrangieren. Sie bauen jedoch nicht unbedingt aufeinander auf und können somit auch in der Reihenfolge gelesen werden, die der Leser oder die Leserin bevorzugt.

Bei der Überarbeitung der ursprünglichen Artikel für die Enzyklopädie habe ich versucht, meine Darstellung so anzupassen, dass sie einer allgemeinen Leserschaft zugänglich wird. Deshalb verzichte ich auf Fußnoten und verwende in runde Klammern gesetzte Verweise, um es den Lesern auf diese Weise zu erleichtern, Informationen zu überspringen, die nicht unmittelbar von Interesse sind. Im Allgemeinen hoffe ich, dass es mir ohne den Verlust an akademischer Genauigkeit gelungen ist, denjenigen Material von praktischem Interesse darzubieten, die den Buddhismus als ein System geistiger Entwicklung betrachten.

Ich möchte diese Einleitung nicht abschließen, ohne meine Dankbarkeit all jenen gegenüber auszudrücken, die mich durch ihre Kommentare beim Schreiben der ersten Entwürfe dieser Auswahl unterstützt haben. Das gilt auch für den Verleger der Encyclopaedia of Buddhism, der mir die Urheberrechte überlassen hat, und für Bhikkhu Bodhi, durch dessen freundliche Unterstützung all meine Arbeiten ein Fundament bekommen haben. Selbstverständlich trage ich für etwaige übersehene Fehler allein die Verantwortung.



## 1. Verlangen / *Taṇhā*

Nach der frühbuddhistischen Daseinsanalyse stellt das Verlangen oder *taṇhā* die eigentliche Wurzelursache des leidhaften Daseins im *saṃsāra* dar und ist daher der für die Entstehung von *dukkha* verantwortliche zentrale Faktor, wie es in der zweiten Edlen Wahrheit hervorgehoben wird. Aufgrund ihrer Schlüsselrolle als Hauptursache der Unfreiheit kommt *taṇhā* in zahlreichen Passagen und Zusammenhängen der frühen Lehrreden vor und bildet das Thema eines ganzen Kapitels im *Dhammapada* (Dhp 334-359).

In dem vorliegenden Essay werde ich zuerst das Wesen von *taṇhā* mithilfe einiger Gleichnisse aus den Pāli-Lehrreden erkunden, die unterschiedliche Aspekte von *taṇhā* beleuchten (1.1). Als Nächstes werde ich verschiedene Arten des Verlangens betrachten und die Vorstellung des Verlangens nach Nicht-Sein, *vibhavataṇhā*, näher untersuchen (1.2). In den nächsten Schritten werde ich das Entstehen des Verlangens (1.3), die Implikationen seines Verlöschens (1.4) sowie die Schritte, die unternommen werden müssen, um zur Freiheit von *taṇhā* zu gelangen, untersuchen (1.5).

### 1.1 Ausdrucks- und Erscheinungsformen des Verlangens

Der Begriff *taṇhā* steht wörtlich für „Durst“, was sich auch in seinem verwandten Synonym *taṣṇā* widerspiegelt. In seiner bildlichen Darstellung als eine Art von Durst, der die Befriedigung von Wünschen und Begierden verlangt, manifestiert sich *taṇhā* als ein Gefühl von Mangel oder ein Bedürfnis, welches einer Unzufriedenheit entspringt. Die verschiedenen Aspekte des Verlangens werden in den Lehrreden durch die Verwendung von Metaphern und Gleichnissen verdeutlicht.

Eine dieser Metaphern spricht vom Verstricktsein durch Verlangen, vom Gefangensein im Netz des Verlangens. Diese Metapher taucht in einer Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya* auf, die einhundertacht Manifestationen des Verlangens auflistet (AN II 211-213). Die Lehrrede beginnt mit der Unterscheidung von achtzehn Formen eines inneren und achtzehn Formen eines äußeren Verlangens. Die inneren Ma-

nifestationen des Verlangens entsprechen verschiedenen Arten der Einbildung, die alle mit der Grundannahme „Ich bin“ beginnen und sich dann auf Vorstellungen in der Art von „Ich bin so“, „Sollte ich anders sein?“, „Kann ich so werden?“ usw. ausweiten. Deren äußere Gegenstücke entstehen dann, wenn genau diese Annahme „Ich bin“ auf die Außenwelt, z. B. als „durch dies bin ich“ usw. projiziert wird. Diese zwei Typen bezogen auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ergeben zusammen hundertacht Arten der Unfreiheit, was dieser Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya* zufolge einer Verstrickung in einem Netz, *taṇhā-jālinā*, entspricht.

Die in der obigen Lehrrede aus dem *Aṅguttara-nikāya* dargestellte Beziehung zwischen dem Netz des Verlangens und dem Problem von Selbst-Vorstellungen kehrt auch im *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* wieder. Diese Lehrrede zeigt, dass der Mönch Sāti, der hartnäckig an der falschen Ansicht festhielt, dass immer dasselbe Bewusstsein im *Samṣāra* wiedergeboren wird, im großen Netz des Verlangens, *mahātaṇhā-jāla*, gefangen war (MN I 271). Die Beziehung zwischen Verlangen und Ansichten im Allgemeinen wird in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* beleuchtet, nach der alle spekulativen Ansichten über das künftige Schicksal eines Tathāgata nach dem Tod einfach nur ihre Ursache darin haben, dass man sich am Verlangen erfreut, *taṇhā-rāma*, und dass sie dem Genuss des Verlangens, dem Sich-daran-Erfreuen entspringen, *taṇhā-rata taṇhā-samudita* (SN IV 390).

Die Netz-Metaphorik finden wir in Bezug auf das Verlangen im Allgemeinen in einem Vers der *Theragāthā* wieder, in dem der Zustand eines vom Netz des Verlangens, *taṇhā-jāla*, Befreiten mit dem makellosen Vollmond am klaren nächtlichen Himmel verglichen wird (Th 306). Diese Metapher wird auch vom *Dhammapada* verwendet, wenn es das netzartige Wesen des Verlangens der vom Buddha erlangten Freiheit gegenüberstellt, der im Unterschied zu solchen Formen des Gefangenseins eine unbegrenzte Bewegungsfreiheit genießt, *ananta-gocara* (Dhp 180).

Der Aspekt des Verlangens als eine Form der Unfreiheit, *bandhana* (SN I 8), der der Netz-Metapher zugrunde liegt, wiederholt sich auch

in anderen Gleichnissen. Vom Verlangen überwältigt, *taṣiṇā*, laufen die Wesen – wie ein Hase in der Falle – ständig im Kreis herum (Dhp 342). Umhüllt vom Mantel des Verlangens, *taṇhā-chadana-chāditā*, leben sie in Unfreiheit wie ein Fisch in einer Falle (Ud 76).

Die Vorstellung der Unfreiheit oder des Zusammenbindens liegt auch einem Gleichnis zugrunde, welches das Verlangen als eine Näherin darstellt, *taṇhā sibbanī*. Diese Näherin näht den Kontakt, sein Entstehen und sein Vergehen zusammen; oder sie näht die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zusammen; oder das Vergnügen, den Schmerz und Weder-Vergnügen-noch-Schmerz; oder auch Name, Form und Bewusstsein; oder Sinnesorgane, Sinnesobjekte und Bewusstsein; oder die Persönlichkeitsansicht, ihr Entstehen und ihr Vergehen (AN III 399-402, Sn 1042 kommentierend). Welche dieser sich ergänzenden Perspektiven man auch gegenüber der Näherin des Verlangens einnimmt: Sie führt zur Fortdauer des Werdens, *bhava*, und somit zur Fortdauer von *dukkha*.

Dieses klebrige Verlangen, *taṇhā visattikā* (Dhp 335), ist ein Joch, das die Wesen an das Dasein bindet, *taṇhā-yoga* (It 50). Es zwingt sie, die Bürde der fünf Daseinsgruppen aufzunehmen, *taṇhā vuccati bhārādānaṃ* (SN III 26); genaugenommen ist es für das Entstehen und Dasein eines Wesens, *satta*, verantwortlich (SN III 190). Im Augenblick des Todes wird solch ein Wesen aufgrund seines Verlangens, *taṇhupādāna*, wie eine vom Wind weggetragene Flamme zu seiner nächsten Wiedergeburt mitgerissen (SN IV 400). Das heißt, dass das Verlangen aus der Perspektive des Umherwanderns im *Samsāra* die Fessel schlechthin darstellt, *taṇhā-saṃyojana* (It 8).

Andere Metaphern drehen sich um das Thema des Wachstums in der Natur. Diese Bilder warnen uns vor der Gefahr, dem Verlangen nachzugeben und zuzulassen, dass es seinem natürlichen Lauf folgen und somit immer stärker werden kann. Dieser Aspekt findet sich in einem Vers des *Dhammapada*, der die Fruchtbarkeit der verborgenen Tendenz zum Verlangen, *taṇhānusaya*, mit einem Baum vergleicht, der – obwohl er abgesägt wurde – wieder nachwächst. Solange die Wurzeln noch intakt sind, wird das Verlangen immer wieder nach-

wachsen (Dhp 338). Deshalb muss das Verlangen mitsamt seiner Wurzel entfernt werden (SN I 16).

Die Vorstellung vom Wachstum kehrt auch in einer Lehrrede des *Āṅguttara-nikāya* wieder, nach der das Verlangen die Feuchtigkeit darstellt, *taṅhā sineho*, auf deren Basis der Samen des Bewusstseins auf dem Feld des Karma wachsen kann (AN I 223). Das Verlangen ist wie eine Schlingpflanze, *taṅhā-lata* (Th 1094), die abgeschnitten werden muss, um die Befreiung zu erreichen. Ein Vers im *Dhammapada* greift die gleiche Metapher auf und weist darauf hin, dass das Verlangen in jenen, die unachtsam sind, wie eine Kletterpflanze, *māluwā viya*, wachsen wird (Dhp 334). Derselbe Vers erklärt dann, wie die Wesen dementsprechend wie ein auf der Suche nach Früchten von Baum zu Baum springender Affe von einem Leben zum nächsten wandern.

Das Gleichnis des Affen, der von Baum zu Baum springt, bietet einen passenden Übergang zur Vorstellung des endlosen Umherwanderns, eine Vorstellung, die in anderen Metaphern deutlich wird, die das Verlangen mit einem Strom in Zusammenhang bringen. Kein Strom gleicht dem des Verlangens, *n’atthi taṅhāsamā nadī*, warnt uns ein Vers im *Dhammapada* (Dhp 251). Eine andere Passage weist darauf hin, dass diejenigen, die unter der Macht des Verlangens stehen, vom Strom dahingerissen werden, *taṅhādhipannā anusota-gāmino* (AN II 6). Daher besteht die Aufgabe darin, das Verlangen, wie bei der Trockenlegung eines schnell fließenden Flusses, vollkommen zu unterbrechen (Sn 3). Durch ein gründliches Verständnis des Verlangens kann die Flut überquert werden (Sn 1082), und jemand, der das Verlangen völlig ausgerottet hat, ein *Arahant*, ist jemand, der den Strom abgeschnitten hat, *chinna-soto* (SN IV 292).

Eine detailliertere Behandlung der Strom-Metapher findet sich im *Itivuttaka* (It 113-115). Diese Lehrrede beschreibt einen Mann, der sich von einem angenehmen Strom dahintreiben lässt. Ein Beobachter am Ufer warnt den Mann, dass dieser Fluss bald in einen See mit Strudeln und gefährlichen Wesen münden wird. Wenn er diesen Gefahren begegnet, wird der vom Fluss weggetriebene Mann den Tod erleiden oder tödliche Qualen. Diese Metapher beschreibt das heimtückische

Wesen des Verlangensstromes und warnt davor, seinem allzu mächtigen Sog nachzugeben. Tatsächlich wird die ganze Welt von diesem mächtigen Sog des Verlangens hin- und hergerissen, *taṇhāya nīyati loko* (SN I 39). Die hilflose Lage, in die Menschen geraten, wenn sie dem Verlangen zum Opfer fallen, wird in einem weiteren Gleichnis beschrieben, das die unter dem Einfluss des Verlangens nach Dasein stehenden Wesen, *taṇhā-gataṃ bhavesu*, mit Fischen vergleicht, die sich in einem austrocknenden Flussbett zappelnd umherwinden (Sn 776–777).

Die Gefahr, die im Nachgeben gegenüber dem Verlangen besteht, wird in einer weiteren Gruppe von Gleichnissen, die das Verlangen mit einem Stachel oder Pfeil vergleichen, noch deutlicher. Die Welt wird von diesem Pfeil des brennenden Verlangens, *taṇhā-sallena otiṇṇo* (SN I 40), heimgesucht. Dieselbe Metapher wird in mehreren Versen der *Theragāthā* wiederholt, wo Mönche den festen Entschluss fassen, so lange weder Nahrung zu sich zu nehmen noch ihre Hütte zu verlassen (Th 223 und 313) noch sich überhaupt hinzusetzen (Th 514), bis der Pfeil des Verlangens endgültig entfernt ist.

Das *Sunakkhatta-sutta* bietet noch einen zusätzlichen Hintergrund zur Pfeil-Metapher (MN II 260) und erklärt, dass der Pfeil des Verlangens mit dem Gift der Unwissenheit beschmiert ist und die Wunde der sechs inneren Sinnesgebiete getroffen hat. Der Chirurg, der den Pfeil des Verlangens aus der Wunde entfernt, ist der Tathāgata, und die Entfernung dieses Pfeils bedarf der Achtsamkeit als Sonde und der edlen Weisheit als Skalpell. Als der gute Arzt, der den Pfad zur Befreiung vom Verlangen lehrt, wird der Buddha deshalb auch Zerstörer des Verlangens-Pfeiles genannt, *taṇhā-sallassa hantāra* (SN I 192). Eine zusätzliche, ebenso aus dem Bereich des körperlichen Leidens entnommene Metapher stellt das Verlangen als die Wurzel des Tumors dar, *gaṇḍa-mūla* (SN IV 83), die entfernt werden muss, um einen Zustand der geistigen Gesundheit zu erreichen.

Eine Lehrrede des *Samyutta-nikāya* zeigt, dass, selbst wenn ein Mönch an entlegenen Orten ohne jeglichen Kontakt mit anderen leben sollte, er nicht wirklich als jemand gilt, der in Einsamkeit lebt,

solange er sein Verlangen nicht aufgegeben hat. Er verweilt mit einem Zweiten, d. h. dem Verlangen als Gefährten (SN IV 36).

So macht uns dieselbe Lehrrede noch mit einer anderen Metapher für das Verlangen bekannt: die unseres Gefährten, des allgegenwärtigen Begleiters, *taṇhā duttiyo puriso* (Sn 740). Dieses Bild betont das allgegenwärtige und tief sitzende Gefühl der Unzufriedenheit, das vom Verlangen erzeugt wurde, einem Wollen, das so tief in unserem gewohnheitsmäßigen Erleben der Welt verankert ist, dass es fast als natürlich betrachtet wird. Tatsächlich kann *taṇhā* einer anderen Passage zufolge als ein Selbst ergriffen werden, *taṇhā attā'ti* (MN III 284). Das heißt, das Verlangen ist so sehr in der Erfahrung verwurzelt, das es zu einem Teil des eigenen Identitätsgefühls geworden ist. Dies macht die Überwindung des Verlangens umso schwerer, da das Erreichen der Freiheit vom Verlangen nicht nur die Entwicklung der Einsicht voraussetzt, dass es untrennbar mit Unzufriedenheit und Frustration verbunden ist, sondern auch verlangt, einen Teil dessen aufzugeben, was als „ich“ und „mein“ erfahren wird.

Dieser ständige Begleiter ist äußerst mächtig und nimmt oft die Führungsrolle ein. Manchmal sogar so sehr, dass der Mensch, mit dem Verlangen als Gefährten, leicht zu seinem Sklaven wird, *taṇhā-dāsa*. Welche Folgen es hat, Sklave des Verlangens zu sein, zeigt das *Raṭṭhapāla-sutta* (MN II 71). Dieser Lehrrede zufolge war König Koravya überrascht zu hören, dass der junge und gesunde Raṭṭhapāla, der Sohn des reichsten Hauses der Stadt, sich entschlossen hatte, all seinen Besitz und seine Verwandten hinter sich zu lassen, um als buddhistischer Mönch in die Hauslosigkeit zu ziehen. Als er dem König seine Beweggründe darlegte, verwies Raṭṭhapāla darauf, er sei ein Sklave des Verlangens, *taṇhā-dāso*.

Als der König ihn bat, dies näher zu erläutern, antwortete Raṭṭhapāla mit der Gegenfrage, was der König tun würde, wenn er hörte, dass sich unter den angrenzenden Gebieten seines Reiches im Osten ein Land befände, das voller Reichtümer und leicht zu erobern wäre. Der König erwiderte, dass er es sicher erobern würde. Raṭṭhapāla fuhr mit der gleichen Frage in Bezug auf die Länder in den

anderen Himmelsrichtungen fort, einschließlich derjenigen, die weitab jenseits des Ozeans lägen. In all diesen Fällen musste der König zugeben, dass er diese Länder würde erobern wollen. Auf diese Weise konnte Raṭṭhapāla dem König die Unstillbarkeit seines Durstes nach Macht bewusst machen, eine Art des Verlangens aus dem Erfahrungsbereich des Königs, die ihn paradoxerweise zu einem Sklaven, einem Sklaven des Verlangens werden lässt.

Wie das Beispiel im *Raṭṭhapāla-sutta* also zeigt, kann das Verlangen auch unabhängig von einem realen Bedürfnis entstehen, da selbst der König des Landes – obgleich mächtiger als alle anderen in seinem Königreich – nie wirklich mit seiner Herrschaft zufrieden sein wird und immer bereit ist, alles zu tun, um seinen Herrschaftsbereich zu vergrößern.

## 1.2 Arten des Verlangens

Die zweite Edle Wahrheit unterscheidet zwischen sinnlichem Verlangen (*kāma-taṇhā*), dem Verlangen nach Dasein (*bhava-taṇhā*) und dem Verlangen nach Nicht-Sein (*vibhava-taṇhā*) (z. B. SN V 421). Die erste Form, das sinnliche Verlangen, kann sich in Bezug auf jeden der sechs Sinne manifestieren, was dem jeweiligen Sinnesobjekt entsprechend zu sechs Arten des Verlangens führen kann. Dies sind die sechs *taṇhā-kāyā*, zu denen *rūpa-taṇhā*, *sadda-taṇhā*, *gandha-taṇhā*, *rasa-taṇhā*, *phoṭṭhabba-taṇhā* und *dhamma-taṇhā* gehören (z. B. DN III 244). Das Verlangen nach Dasein kann sich auf materielle oder immaterielle Formen des Daseins beziehen, was zu *rūpa-taṇhā* und *arūpa-taṇhā* führt. Das *Saṅgīti-sutta* nennt zusätzlich *nirodha-taṇhā*, das „Verlangen nach Verlöschen“ (DN III 216).

Dieses *Sutta* nennt auch eine Gruppe von vier Arten des Verlangens, die sich speziell mit dem Leben eines Mönches oder einer Nonne befassen, die *cattāro taṇhuppādā*, zu denen das Verlangen nach Roben, nach Ernährung, nach Unterkunft und nach Daseinsformen zählt (DN III 228). Die ersten drei Arten kehren in einem Vers des *Sutta-nīpāta* wieder (Sn 339).

Außerdem kann das Verlangen auch auf Ansichten, *diṭṭhi-taṇhā* (AN II 12), auf die vier Arten der Nahrung (SN II 101), auf Reichtum (Dhp 355) oder allgemein auf das Sichaneignen, *ādāna-taṇhā* (Sn 1103), bezogen werden.

Von den drei Arten des Verlangens, die in der zweiten Edlen Wahrheit erwähnt werden, ist insbesondere die Vorstellung vom Verlangen nach „Nicht-Sein“ oder „Nicht-Werden“, *vibhava*, interessant. Um die Tragweite dieser Art von Verlangen zu bestimmen, werde ich den Begriff *vibhava* zuerst separat untersuchen und mich danach dem Begriff *vibhava-taṇhā* zuwenden.

Der Begriff *vibhava* kommt in den frühen Lehrreden regelmäßig zusammen mit Synonymen wie „Vernichtung“, *uccheda*, und „Zerstörung“, *vināsa*, vor. Eine Ansicht, die ein künftiges Nicht-Sein, *vibhava-diṭṭhi*, zum Inhalt hat, ist ein Extrem, das sein Gegenstück in Ansichten findet, die mit einem äußeren Dasein zu tun haben. Die Anhänger dieser beiden Sichtweisen stehen miteinander in Konflikt und, da sie unter dem Einfluss des Verlangens und Anhaftens stehen, wird es ihnen nicht gelingen, die Befreiung zu erlangen (MN I 65). Weil sie in diesen zwei Arten von Ansichten verfangen ist, bleibt die Menschheit entweder zurück oder schießt über das Ziel hinaus (It 43). Das Aufrechterhalten von *vibhava-diṭṭhi* schießt über das Ziel hinaus, weil man vom Dasein angewidert Gefallen an der Vorstellung des Nicht-Seins entwickelt und sich so die Auflösung des Selbst im Tode als friedvoll und erhaben vorstellt.

Ein krasses Beispiel für diese Formen des Vernichtungsglaubens, die ein künftiges Nicht-Sein erstreben, ist die im *Sāmaññaphala-sutta* berichtete Haltung von Ajita Kesakambalī (DN I 55). Die ihm zugeschriebene Ansicht behauptet, dass ein Mensch lediglich aus den vier Elementen besteht. Wenn jemand stirbt, dann ist alles, was geschieht, dass der Körper zum Verbrennungsplatz gebracht wird, die Knochen weiß werden und alle Opfertgaben zu Asche verbrennen. Anzunehmen, dass es nach dem Tod ein Weiterleben gibt, ist dieser Lehre zufolge nur leeres Geschwätz, da sowohl Ungebildete als auch Weise im Tod vernichtet und vollkommen zugrunde gehen werden. Das *Sandaka-*



*sutta* macht deutlich, dass für eine solche Lehre ein dem spirituellen Fortschritt gewidmetes Leben völlig sinnlos ist (MN I 515).

Sehr anschaulich wird die Situation der Vernichtungsgläubigen im *Pañcattaya-sutta* beschrieben. Dort wird ihre Lage mit einem Hund verglichen, der an einem Pfahl angebunden ist und ständig im Kreis herumläuft. (MN II 232). Der Sinn dieser Metapher ist, dass der Vernichtungsglaube trotz der Unzufriedenheit mit dem persönlichen Dasein, *sakkāya*, es nicht vermag, über das inhärente Identitätsgefühl hinauszugelangen. Stattdessen rennen die Vernichtungsgläubigen weiterhin um den Pfahl des persönlichen Daseins, das sie aufzugeben trachten. In welcher Form solche Asketen und Brahmanen auch immer *vibhava* als das Entkommen von *bhava* verkünden, dem Dasein werden sich nicht entziehen (Ud 33). Nur indem das Interesse sowohl an *vibhava* als auch an *bhava* überwunden wird, kann ein künftiges Werden transzendiert werden, *vibhavañca bhavañca vippahāya ... khīna-punabbhavo* (Sn 514).

Der entscheidende Perspektivenwechsel, der notwendig ist, um das Werden wirklich zu transzendieren, kann besser verstanden werden, wenn wir uns die Ansicht eines Vernichtungsgläubigen, *uccheda-ditṭhi*, genauer ansehen. Im *Samyutta-nikāya* (SN III 99) heißt es: „Möge ich nicht sein, möge es nicht für mich sein. Ich werde nicht sein und es wird nicht für mich sein“, *no c’assaṃ, no ca me siyā, na bhavissāmi, na me bhavissati*. Diese Lehrrede macht deutlich, dass diese Hoffnung in Unwissenheit wurzelt und ein Ausdruck des Verlangens ist.

In einer Rede des *Aṅguttara-nikāya* gilt diese Art von feierlichem Ausspruch jedoch als die ranghöchste unter den heterodoxen Ansichten, *aggamaṃ bāhirakānaṃ ditṭhigatānaṃ* (AN V 63). Der Grund für diese vergleichsweise positive Bewertung liegt wohl darin, dass eine nahezu gleichlautende Maxime in buddhistischen Kreisen geläufig war, jedoch mit einem kleinen, aber entscheidenden Unterschied: „Möge es nicht sein, möge es nicht für mich sein. Es soll nicht sein und es wird nicht für mich sein“, *no c’assa, no ca me siyā, na bhavissati, na me bhavissati*“, MN II 24; SN III 55; AN IV, 70; Ud 78). Indem bei den Verbfor-

men die erste Person durch die dritte Person ersetzt wird, offenbart sich die Notwendigkeit, die im Ansatz der Vernichtungsgläubigen innewohnende Selbst-Vorstellung zu überwinden.

Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* erklärt, wie dieser feierliche Ausspruch zur Auflösung der niederen Fesseln und weiter zur endgültigen Befreiung führen kann. Unbelehrte Weltmenschen erkennen nicht, dass jede der fünf Daseinsgruppen unbeständig, unbefriedigend und ohne ein Selbst ist. Im Gegensatz dazu erkennen edle Schüler und Schülerinnen das wahre Wesen der fünf Daseinsgruppen und bemühen sich deshalb, ihre Hoffnung Wirklichkeit werden zu lassen: „Möge es nicht sein, möge es nicht für mich sein. Es soll nicht sein und es wird nicht für mich sein“. Wenn im diesen Sinne praktiziert wird, ist die Vernichtung der niederen Fesseln möglich (SN III 57).

Wenn dieser feierliche Ausspruch keine Angst verursacht und wenn jede Gier in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen überwunden wurde, dann wird das Bewusstsein keine Grundlage, *apatiṭṭhita*, mehr finden und die endgültige Befreiung wird erreicht werden. Das *Āneñja-sappāya-sutta* stellt fest, dass ein Anhaften an dem auf diese Weise entwickelten Gleichmut vermieden werden muss, um in Übereinstimmung mit dieser zur endgültigen Befreiung führenden Maxime zu praktizieren (MN II 265).

Nach dem *Alagaddūpama-sutta* waren zeitgenössische Asketen und Brahmanen der Meinung, dass der Buddha ein Anhänger des Vernichtungsglaubens sei, da sie dachten, dass er die Vernichtung, die Zerstörung und das Nicht-Sein eines existierenden Wesens lehrte, *sato sattassa ucchedaṃ vināsaṃ vibhavaṃ paññāpeti* (MN I 140). In Erwiderung auf solche Fehleinschätzungen seiner Lehre machte der Buddha darauf aufmerksam, dass er lediglich *dukkha* und dessen Überwindung lehre.

Der General Sīha und der Brahmane Verañja hatten ein ähnliches Missverständnis von der Lehre des Buddha. Als Antwort auf deren Annahmen, dass er ein Vernichtungsgläubiger wäre, gab der Buddha ironisch zu, dass er auf gewisse Weise wirklich als jemand bezeichnet werden könnte, der die Vernichtung lehre: Er lehre nämlich die Ver-

ničtung unheilsamer Geisteszustände, insbesondere die Vernichtung von Gier, Hass und Verblendung (Vin I 235 = AN IV 182; Vin III 2 = AN IV 174).

In dieser Beziehung hatten nicht nur Asketen und Brahmanen sondern hin und wieder auch buddhistische Mönche Verständnisschwierigkeiten. Nach einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* hatte der Mönch Yamaka verkündet, dass ein *Arahant* mit dem Tod vernichtet würde (SN III 109). Dies entspricht einer von vier möglichen Aussagen über den künftigen Zustand eines erwachten Wesens, wonach ein Tathāgata – ein Begriff, der manchmal auch ganz allgemein für einen Erwachten stehen kann – entweder nach dem Tode existiert oder nicht existiert, oder beides, oder keines von beiden.

Der Buddha hat sich konsequent geweigert, eine dieser Positionen zu vertreten (z. B. MN I 484). Das grundsätzliche Problem solcher Voraussagen ist das gleiche wie die im *Pañcattaya-sutta* beschriebene Situation des Hundes, der ständig um den Pfahl herumrennt, an dem er angebunden ist. Es basiert nämlich auf der falschen Annahme eines Selbst, über das Vorhersagen gemacht werden. Als Yamakas irriige Behauptung von Sāriputta genauer untersucht wurde, musste Yamaka zugeben, dass es unmöglich sei, selbst hier und jetzt wirklich und tatsächlich einen Tathāgata zu finden, ganz zu schweigen eine zukünftige Existenz oder Nicht-Existenz nach seinem Tod zu behaupten (SN III 112).

Was beim Tod eines Erwachten geschieht, wurde von dem Novizen Adhimutta, der von einer Gruppe Banditen ermordet werden sollte, prägnant auf den Punkt gebracht. Vom bevorstehenden Tod unbeeindruckt, sagte er dem Anführer der Banditen, dass die Aussicht, getötet zu werden, aus seiner Perspektive keinen Grund zu jammern darstellt, da es lediglich *saṅkhāras* sind, die verlöschen würden, *saṅkhārā vibhavissanti, tattha kā paridevanā* (Th 715).

Nach dieser Analyse des Begriffs *vibhava* können wir uns nun dem Verlangen nach einem solchen Nicht-Sein oder Nicht-Werden, *vibhava-taṇhā*, zuwenden.

Ein offensichtliches Beispiel für ein solches Verlangen wären Selbstmordabsichten, die jemanden dazu motivieren, seinem Leben gewaltsam ein Ende zu setzen.

Doch damit *vibhava-taṇhā*, neben solch grundlegenden Motiven wie dem sinnlichen Verlangen, *kāma-taṇhā*, und dem Verlangen nach Dasein, *bhava-taṇhā*, in der kurzen Darstellung vom Entstehen von *dukkha* in der zweiten Edlen Wahrheit ausführlich erwähnt wird, müsste *vibhava-taṇhā* ein größeres Bedeutungsspektrum besitzen, als nur den Wunsch, Selbstmord zu begehen.

Es ist interessant, dass das *Brahmajāla-sutta* sieben Gründe, *vatthu*, nennt, die zum Entstehen des Vernichtungsglaubens führen (DN I 34; siehe auch Bodhi, 1978). Diese sieben stellen verschiedene Formen dar, sich mit einer Art von Selbst und dessen Verlöschen zu identifizieren. Der erste dieser sieben setzt das Selbst mit dem materiellen Körper gleich und geht davon aus, dass das Selbst beim Tod des Körpers vernichtet wird. Diese Art zu denken entspräche der Selbstmordabsicht, bei der angenommen wird, dass durch die gewaltsame Beendigung des Lebens und den Tod des materiellen Körpers alle Probleme zugleich beendet wären. Ob dem nun ein expliziter Glaube an ein Selbst oder nur eine implizite Selbst-Vorstellung zugrunde liegt – der Grund hinter einem solchen Selbstmordversuch ist immer, durch die Flucht aus dem materiellen Körper eine Lösung zu finden.

In seiner Erörterung der Vernichtungslehren listet das *Brahmajāla-sutta* auch die Möglichkeit auf, das Selbst mit einem göttlichen materiellen Körper zu identifizieren, der sich von grober Nahrung ernährt, oder mit einem göttlichen geistgeschaffenen Körper, der mit Gliedern und Fähigkeiten ausgestattet ist. Zu den letzten der im *Brahmajāla-sutta* erwähnten vier Motive für Vernichtungslehren gehören die vier formlosen Erreichungszustände, d. h. das Gebiet der Raumundendlichkeit, das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit, das Gebiet der Nichtsheit und das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.

Versucht man für den Begriff *vibhava-taṇhā* einen tieferen Sinn und ein größeres Bedeutungsspektrum zu finden, sind die im *Brahma-*

*jāla-sutta* aufgezählten vier letzten Gründe für die Vernichtungstheorie höchst interessant. Sie deuten an, dass man sich im alten Indien das Nicht-Sein oder Nicht-Werden als ein Ziel vorgestellt haben muss, das durch intensive Meditationspraxis, insbesondere durch das Erreichen der formlosen Gebiete, erlangt wird.

Da das Erleben dieser formlosen Gebiete ein beträchtliches Maß an meditativer Erfahrung und Übung verlangt, könnte ein mit dem Erreichen oder der Erfahrung dieser Zustände in Zusammenhang stehender Vernichtungsglaube nicht davon ausgehen, dass alle Wesen für solch eine Vernichtung bestimmt sind. Das heißt, dass die Vernichtung vom Standpunkt der Vertreter einer solchen Ansicht deshalb wahrscheinlich nicht als unausweichliches Schicksal aller Wesen betrachtet wurde, sondern eher als ein durch angemessene Verhaltensweisen und Meditationspraxis anzustrebendes Ziel.

Die hinter solch einer Sehnsucht nach Vernichtung stehende Vorstellung könnte eine Vereinigung mit einer Form von höchster Wirklichkeit sein, die man mit der Raumunendlichkeit, der Bewusstseinunendlichkeit, dem Nichts sowie der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gleichsetzte. Würde beim Tod des Körpers eine solche Vereinigung erreicht, wäre jede Form von Selbstheit erfolgreich vernichtet.

Diese Interpretation wird durch das *Dhātuvibhaṅga-sutta* unterstützt, das die Entwicklung von Einsicht und Loslösung in Bezug auf die Erfahrung der formlosen Erreichungszustände beschreibt (MN III 244). Im letzten Abschnitt dieser Beschreibung, kurz bevor es sich dem Erreichen der endgültigen Befreiung widmet, zeigt das *Dhātuvibhaṅga-sutta*, dass man auf dieser hohen meditativen Entwicklungsstufe und gereiften Einsicht von jeglichen Absichten und Plänen in Bezug auf die Existenz oder Nicht-Existenz frei sein wird, *n'eva abhisaṅkharoti nābhisañcetayati bhavāya vā vibhavāya vā*.

In diesem Zusammenhang verweisen Absichten und Pläne in Bezug auf *vibhava* ganz gewiss nicht auf einen Selbstmordimpuls. Die Bedeutung dieser Passage scheint stattdessen die zu sein, dass jemand, der diese erhabene geistige Entwicklungsstufe erreicht hat, weit da-

von entfernt ist, sich für irgendeine Form von Dasein zu interessieren noch für die Verschmelzung mit einer höchsten formlosen Wirklichkeit, wie es in der Beschreibung des *Brahmajāla-sutta* angedeutet zu sein scheint.

Dass einige Zeitgenossen des Buddha die Vernichtung als Ziel betrachteten, das durch ein besonderes Verhalten und durch Übung erreicht wird, würde auch dem oben erwähnten feierlichen Ausspruch entsprechen: „Möge ich nicht sein, möge es nicht für mich sein. Ich werde nicht sein und es wird nicht für mich sein“, *no c’assaṃ, no ca me siyā, na bhavissāmi, na me bhavissati* (SN III 99). Da diese Formulierung eindeutig eine Hoffnung beinhaltet, würde es wiederum nicht viel Sinn ergeben, anzunehmen, dass alle Wesen für die Vernichtung bestimmt sind. Diese Formulierung kann auch kein bloßer Ausdruck einer selbstmörderischen Absicht zu sein, sonst hätte die obige Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya* diesen feierlichen Ausspruch wohl nicht zu den höchsten unter den heterodoxen Ansichten gezählt (AN V 63). Was diese Hoffnung stattdessen höchstwahrscheinlich impliziert, ist eine Form von Vernichtung, die Bemühen und Übung voraussetzt, wie es tatsächlich zum Erreichen der formlosen Gebiete notwendig ist.

Aus dieser Perspektive könnte *vibhava-taṇha* dann als ein Sammelbegriff verstanden werden, der das Verlangen nach Vernichtung sowohl im materialistischen als auch im spirituellen Sinne einschließt, der vom Wunsch, den materiellen Körper durch Selbsttötung zu zerstören, bis zu der Hoffnung reicht, das Selbstgefühl durch eine mystische Verschmelzung mit einer höchsten Wirklichkeit aufzugeben. Der entscheidende Faktor, den all diese verschiedenen Arten des Verlangens gemein haben, ist der Glaube, hinter all dem ein Selbst zu spüren. Aus einer buddhistischer Perspektive sind all diese Formen des Verlangens nur Manifestationen der Unwissenheit, da, egal wie fein die von ihnen angestrebte Erfahrung auch sein mag, es vor allem nie ein Selbst gegeben hat, das vernichtet werden muss.

### 1.3 Das Entstehen des Verlangens

Die Faktoren, die zum Entstehen des Verlangens beitragen, werden in der zweiten Edlen Wahrheit genannt, nach der das Entstehen von *dukkha* direkt mit dem Verlangen im Zusammenhang steht, welches von Freude und Gier, *nandī-rāga-sahagatā*, und einem Sicherfreuen an diesem oder jenem, *tatra tatrābhinandinī*, begleitet wird (SN V 421). Dieser Bezug auf die Tendenz des Sicherfreuens hier und dort, an diesem oder jenem, offenbart, dass ein Verlangen, *assāda*, entsteht, sobald etwas als erfreulich, als befriedigend wahrgenommen wird.

Die Lehrreden verwenden verschiedene Metaphern, um die Dynamik hervorzuheben, die aus dem Wahrnehmen von Dingen als befriedigend resultiert: Wie ein großes Feuer, dem mehr Brennstoff zugeführt wird und das deshalb lange Zeit weiterbrennt, nimmt auch das Verlangen bei denjenigen zu, die sich an Dingen festhalten, die als befriedigend wahrgenommen werden, *upādānīyesu dhammesu assādānupassino* (SN II 85).

Eine ähnliche Metapher taucht in einem weiteren Gleichnis auf, das die Situation jener veranschaulicht, die Dinge wahrnehmen, welche aufgrund ihrer befriedigenden Eigenschaften fesseln können, *saññojanīyesu dhammesu assādānupassino*. Wie eine Öllampe weiterbrennt, solange Öl zugeführt wird und der Docht richtig eingestellt ist, so wird bei ihnen das Verlangen zunehmen (SN II 86). Der Umstand, dass Dinge, die die Gefahr des Anhaftens oder der Fesselung in sich tragen, als befriedigend wahrgenommen werden können, findet in zwei Gleichnissen, die sich der Bildersprache vom Wachstum der Bäume bedienen, zusätzliche Beachtung. Diese Gleichnisse veranschaulichen am Beispiel eines großen, wohlgenährten Baumes (SN II 87), oder eines Sprösslings, der gepflegt und bewässert wird (SN II 89), wie die Wahrnehmung des Angenehmen das Wachsen des Verlangens begünstigt.

Eine andere Lehrrede im *Samyutta-nikāya* behandelt das gleiche Thema ausführlicher und erklärt, dass das Verlangen dadurch entsteht und sich verfestigt, dass alles Angenehme und Freundliche in dieser

Welt für beständig, glückbringend und befriedigend gehalten wird und es schließlich zu eigen gemacht wird (SN II 109). Einem solchen Verlangen nachzugeben ist nach dieser Lehrrede mit einem durstigen Mann zu vergleichen, der ein vorzüglich schmeckendes Getränk zu sich nimmt, obwohl er weiß, dass es Gift enthält.

Diese verschiedenen Darstellungen veranschaulichen aus einander ergänzenden Perspektiven den in der zwölfgliedrigen Darstellung des Bedingten Entstehens, *paṭicca samuppāda*, gegebenen Hinweis, dem zufolge das Entstehen von *taṇhā* in Abhängigkeit von Gefühl stattfindet, *vedana-paccayā* (SN II 1). Es ist daher der Punkt, wo Gefühle entstehen und sich manifestieren und wo *taṇhā* unter Kontrolle gebracht werden muss. Das Wesen der Gefühle und deren einsichtsvolle Betrachtung wird später noch genauer untersucht.

Der Hinweis, dass die Bedingung für das Entstehen von Verlangen im Gefühl gründet, besitzt noch eine andere Dimension, die in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* in den Vordergrund tritt. Nach dieser Lehrrede fragte ein Mönch den Buddha: „Wer ist es, der verlangt?“ (SN II 13). Der Buddha wies darauf hin, dass eine solche Frage nicht angemessen sei, da eine Untersuchung des Verlangens vielmehr mit der Frage „Was ist die Bedingung für das Verlangen?“ begonnen werden sollte.

Über den Hinweis auf die Rolle der Gefühle als Bedingung für das Verlangen hinaus macht die zwölfgliedrige Darstellung des Bedingten Entstehens auch deutlich, dass *taṇhā* wiederum für das Entstehen von *upādāna*, das Anhaften oder Festhalten, verantwortlich ist und dadurch letztlich auch für das Entstehen von *dukkha*.

Die durch *taṇhā* entstehenden unheilsamen Konsequenzen werden ausführlicher im *Dasuttara-sutta* behandelt (DN III 289), wo neun im Verlangen wurzelnde Geisteszustände, *taṇhā-mūlaka*, aufgelistet werden. Diese beginnen mit der Suche nach dem gewünschten Objekt, *pariyesanā*, die bei Erfolg zu einem Gewinn, *lābha*, führt. Hat man erst einmal etwas bekommen, muss man sich entscheiden, was mit solchem Gewinn, *vinicchaya*, gemacht werden soll, was zu Gier und Wünschen, *chanda-rāga* führt. Diese führen über das Festhalten zum



Aneignen, *ajjhosāna* und *pariggaha*, aus denen Habsucht und Horten, *macchariya* und *ārakkha*, resultieren. Das Endresultat all dessen führt dem *Dasuttara-sutta* zufolge zum Aufgreifen von Knüppeln und Schwertern, zu Streitigkeiten, Verleumdungen und Lügen.

Dies sind die schrecklichen Folgen, die jene zu erwarten haben, deren Jagd nach Objekten des Verlangens erfolgreich gewesen ist. Bei denen, die das Verlangen ihres inneren Durstes nicht befriedigen konnten, werden unheilsame Geisteszustände und Reaktionen umso schneller entstehen.

Das *Mahādukkhakkhandha-sutta* beschreibt, wie der Umstand, dass man Sinnesvergnügen für befriedigend hält, dazu führt, sich diese über das Verdienen eines Lebenserwerbs zu verschaffen – eine Suche, die an sich oft genug mit viel Leiden, Schmerz und manchmal sogar mit Gefahren verbunden ist (MN I 86). Bleibt diese Suche trotz aller Bemühungen erfolglos, jammert und grämt sich der arme Mensch, weint und klagt: „All mein Streben war vergeblich, meine Bemühungen waren fruchtlos.“

Sollten jedoch die Bemühungen Erfolg haben, dann müssen die Einkünfte sowohl vor habsüchtigen Königen, vor gerissenen Dieben als auch vor Naturkatastrophen geschützt werden. Nach der ausführlichen Schilderung der mit jedem Schritt verbundenen Gefahren weist das *Mahādukkhakkhandha-sutta* darauf hin, dass der Versuch, das Begehren zu befriedigen, letztlich in kriegerischen Auseinandersetzungen endet. Der Text beschreibt dies mit schrecklichen Details, die das Leiden und das Elend der Kämpfe, Kriege und des Verbrechens im antiken Indien dokumentieren.

Über die Neigung nach Sinnesvergnügen hinaus kann sich das Verlangen auch in Bezug auf verschiedene Formen der Existenz manifestieren. Eine Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* weist darauf hin, dass ein erster Beginn des Verlangens nach Dasein, *bhava-taṇhā*, nicht zu erkennen ist (AN V 116). Das heißt, dass das Verlangen nach Dasein schon seit ewigen Zeiten unser Begleiter ist. Dennoch lässt sich nach derselben Lehrrede eine Bedingung des Verlangens nach Dasein im

Hier und Jetzt feststellen: Es ist nichts anderes als die Unwissenheit, *avijjā*.

So wie nach dem Regen das Gras sprießt, wächst auch der Kummer jener Unwissenden, die sich dem Verlangen hingeben (Dhp 335). Im Gegensatz dazu fällt der Kummer von denjenigen ab, die das Verlangen überwinden, ähnlich wie Wassertropfen, die von einer Lotosblume abperlen (Dhp 336). Das Bild der vom Wasser unberührten Lotosblume führt uns zum nächsten Aspekt in der Erforschung von *taṇhā*: dem Verlöschen des Verlangens.

#### 1.4 Das Verlöschen des Verlangens

Das Verlöschen des Verlangens, *taṇhakkhaya*, steht gleichwertig neben verschiedenen anderen Beinamen von *Nibbāna* (SN IV 371). Als solcher kommt er wiederholt in der Beschreibung des Endziels als das Zur-Ruhe-Kommen aller Gestaltungen vor, *sabba-saṅkhāra-samatha*, das Aufgeben aller Grundlagen, *sabbūpadhi-paṭinissagga*, die Auslöschung des Verlangens, *taṇhakkhaya*, die Gierlosigkeit, *virāga*, das Beenden, *nirodha*, und *Nibbāna* (MN I 436). Dieselbe Formel taucht auch im *Ariyapariyesana-sutta* auf, in dem der Buddha darüber nachdenkt, dass das Verlöschen des Verlangens als das höchste Ziel spirituellen Strebens von denjenigen, die unter dem Einfluss von Vergnügen und Gier stehen, nicht leicht verstanden werden wird (MN I 167).

Das völlige und restlose Verlöschen des Verlangens, *taṇhāya asesavirāga-nirodho*, sein Aufgeben und Verzichten, *cāgo paṭinissaggo*, ist das Thema der dritten Edlen Wahrheit, die darauf hinweist, dass mit dem Verlöschen des Verlangens auch das Verlöschen von *dukkha* erreicht ist. Die vom Verlangen befreiten Vollendeten, *vītataṇhā*, haben die Stachel des Daseins, *bhava-sallāni*, entfernt (Dhp 351). Diejenigen, die in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen ohne Verlangen sind, *vigata-taṇhā*, sind jenseits von jeglicher Beunruhigung, wenn sich diese Daseinsgruppen verändern und sich wandeln (SN III 8). Gleichzeitig sind sie auch frei von jeder spekulativen Ansicht über das Schicksal eines Erwachten nach dem Tod (SN IV 387). Tatsächlich wurde bei allen, die durch die Zerstörung des Verlangens befreit wurden, *taṇha-*

*kkhaya-vimuttino*, jeder Standpunkt für Ansichten ausgelöscht, *diṭṭhiṭṭhānā samūhatā* (It 48).

Mit der durch die Vernichtung des Verlangens erlangten Befreiung ist im frühen Buddhismus auch der höchste Grad an ethischer Vollkommenheit gemeint. So ist ein *Arahant* – jemand, der alle Formen von Verlangen restlos überwunden hat – nicht mehr in der Lage, bewusst ein Lebewesen zu töten, etwas Nichtgegebenes zu nehmen, sich sexuell zu betätigen, wissentlich die Unwahrheit zu sagen sowie sich an aufbewahrten Dingen, so wie es in Haushalten üblich ist, zu erfreuen (MN I 523).

Ein auf diese Weise durch die Vernichtung des Verlangens Befreiter, *taṇhakkhaye vimutta*, gilt als Heiliger unter den Weisen (Sn 211). Solch ein vom Verlangen befreiter Heiliger, *nittataṇhā*, ist über die Vorstellung der Welt mit ihren Göttern hinausgegangen (Ud 77). Jemand, der das Verlangen aufgegeben hat, *taṇhaṃ pahatvāna*, verdient es, als ein wahrer Brahmane bezeichnet zu werden (Dhp 416). Für solch einen wahren Brahmanen gibt es kein Ergründen und Suchen mehr, ebenso, wie es nicht nötig ist, nach Wasser zu suchen, wenn es überall frei verfügbar ist (Ud 79).

Die aus der Vernichtung des Verlangens resultierende Freiheit bedeutet höchstes Glück. Nach einem Vers im *Udāna* ist weder das sinnliche Glück der Welt noch das göttliche Glück im Himmel ein Sechzehntel des Glücks wert, das die Vernichtung des Verlangens mit sich bringt, *taṇhakkhaya-sukha* (Ud 11). Da es verständlich ist, ein kleineres Glück aufzugeben, wenn auf diese Weise ein größeres und erhabeneres (Dhp 290) gewonnen werden kann, findet ein wahrer Schüler des Buddha nicht einmal an göttlichen Vergnügungen Gefallen, sondern erfreut sich an der Vernichtung des Verlangens, *taṇhakkhaya-rato hoti* (Dhp 187).

### 1.5 Der Pfad zur Freiheit vom Verlangen

Der Pfad zur Freiheit vom Verlangen ist derselbe wie der Pfad zur Befreiung von *dukkha*, nämlich der Edle Achtfache Pfad (SN IV 371). Genauer gesagt, der Pfad zur Vernichtung des Verlangens kann durch

die Entwicklung der sieben Faktoren des Erwachens, *bojjhaṅga* (SN V 86), und der vier *satipaṭṭhānas* (SN V 300) verwirklicht werden.

Da das Verlangen entsteht und wächst, wenn Dinge als angenehm und befriedigend, *assāda*, wahrgenommen werden, führt die Betrachtung der Dinge als unbefriedigend (indem die Aufmerksamkeit auf die in ihnen liegenden Nachteile und Gefahren, *ādīnava*, gerichtet wird) zur Verringerung und schließlich zur völligen Auslöschung des Verlangens. Im Fall des Sinnesverlangens nimmt ein solches Verlangen so lange zu, wie bestimmte Aspekte des Körpers als attraktiv angesehen werden, *subhānupassino bhiiyyo taṇhā pavaḍḍhati* (Dhp 349). Methoden gegen dieses Sinnesverlangen beinhalten deshalb, Aspekte des Körpers zu betrachten, die nicht schön, *asubha*, sind. Dies kann z. B. durch das Richten der Achtsamkeit auf die anatomischen Körperteile, wie es im *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 57) beschrieben wird, erreicht werden.

Das Unbefriedigende der Sinnesvergnügen ist das Thema einer ganzen Reihe von Gleichnissen im *Potaliya-sutta* (MN I 364-366). Nach dieser Lehrrede ist die Suche nach Befriedigung durch Sinnlichkeit mit einem hungrigen Hund vergleichbar, der an einem fleischlosen Knochen nagt, oder mit einem Vogel, der etwas zu fressen gefunden hat, aber von anderen Vögeln attackiert wird und deshalb den Brocken aufgeben muss, um nicht verletzt zu werden. Der Durst nach Sinnlichkeit brennt wie eine lodernde Fackel, die gegen den Wind gehalten wird, oder ist wie das Fallen in eine brennende Kohlengrube. Sinnesvergnügen sind illusorisch wie ein Traum oder wie das Herumstolzieren mit fremdem Eigentum. Sinnlichen Vergnügungen nachzugehen ist gefährlich, so als würde man auf der Suche nach einer Frucht auf einen Baum klettern, der dann von jemand anders gefällt wird.

Ein weiteres Gleichnis im *Māgandiya-sutta* vergleicht das Schwelgen in Sinnesvergnügen mit einem Leprakranken, der, seine Wunden über einem Feuer ätzend und kratzend, trotz einer Handlung, die seinen Zustand verschlimmert, vorübergehend eine Linderung erfährt (MN I 507). Der diesen manchmal krassen Gleichnissen zugrunde liegende Zweck ist, die Entwicklung von Weisheit zu fördern, die das

Verlangen nach sinnlicher Befriedigung als sinnlos und bedeutungslos erkennt.

Um das auf verschiedene Daseinsformen gerichtete Verlangen, *bhava-taṇhā*, auszurotten, muss noch tiefere Einsicht entwickelt werden, *abhiññā* (MN III 289). So eine tiefere Einsicht ist insbesondere die Einsicht in die illusorische Natur der „Ich“-Vorstellung, die die eigentliche Grundlage für jedes Verlangen nach Dasein bildet. Um das Verlangen nach Dasein zu überwinden, muss alles, was entstanden ist, lediglich als etwas Entstandenes betrachtet werden, *bhūtaṃ bhūtato disvā* (It 44), d. h. als Produkt eines bedingten Prozesses, dem keine „Ich“-Vorstellungen angehängt werden. Auf der Grundlage eines solchen Verständnisses besteht dann die Aufgabe darin, Loslassen und Abwendung zu entwickeln. Wichtig ist vor allem eine nüchterne Anerkennung der wahren Natur der eigenen Existenz und der letztlich unbefriedigenden Natur aller Daseinsformen.

Nach einer von Ānanda geäußerten Anweisung ist das Verlangen dadurch zu überwinden, dass man sich auf das Verlangen stützt, *taṇhaṃ nissāya taṇhā pahātabbā* (AN II 145), d. h., dass andere Formen des Verlangens überwunden werden können, wenn man sich auf das Verlangen nach Befreiung stützt. Die Verwendung von *taṇhā* in einem offensichtlich positiven Sinne, nämlich als ein Begriff, der das höchste Streben repräsentiert – den Wunsch, die vollkommene Befreiung zu erreichen –, ist bemerkenswert. Diese Passage ist in ihrer Darstellung nicht einmalig, da auch das *Nettipakaraṇa* heilsame Formen des Verlangens für wahrscheinlich hält. Es wird dort zwischen heilsamen und unheilsamen Arten des Verlangens, *taṇhā duvidhā, kusalā pi akusalā pi* unterschieden (Nett 87).

Ānandas Hinweis, dass das Verlangen genau zu dem Mittel werden kann, durch das das Verlangen überwunden werden kann, offenbart ein schrittweises Verfahren, durch das unheilsame Formen des Verlangens und Begehrens durch heilsamere Gegenmittel ersetzt werden. Dieses schrittweise Vorgehen ist notwendig, um das Verlangen gänzlich zu überwinden.

Ein weiterer Aspekt dieser Aussage ist die Notwendigkeit, Weisheit in dem Sinne zu entwickeln, dass die Überwindung des Verlangens durch Verlangen eine klare Unterscheidung zwischen heilsamen Objekten des Verlangens und ihren unheilsamen Gegenstücken verlangt. Eine solche Weisheit gründet sich auf der klaren ethischen Unterscheidung zwischen dem, was heilsam und dem was unheilsam ist, und ist mit der Einsicht verbunden, dass die Objekte eines unheilsamen Verlangens die Eigenschaft besitzen, niemals irgendeine dauerhafte oder echte Befriedigung zu erzielen.

Der dieser Darstellung zugrunde liegende schrittweise Ansatz, nach dem das Verlangen durch Verlangen überwunden werden sollte, erfordert somit eine schrittweise Verlagerung des Verlangens und Begehrens von unheilsamen hin zu heilsamen Objekten. Dieser schrittweise Ansatz gründet auf der Erkenntnis, dass die tief sitzende Tendenz zum Verlangen nur durch eine Herangehensweise überwunden werden kann, die heilsame Formen des „Wünschens“ und sogar „Verlangens“ als Werkzeuge für das Fortschreiten auf dem Pfad zur Freiheit von allen Wünschen und Verlangen benutzt. So „hängt die Befreiung vom Verlangen zunächst vom Verlangen ab, sich davon zu befreien“ (Matthews, 1983, S. 81).

Die mit der Überwindung des Verlangens verbundenen Schwierigkeiten, die die Anwendung einer schrittweisen Herangehensweise erforderlich machen, werden im *Cūḷataṇhāsaiṅkhaya-sutta* auf allegorische Weise reflektiert. Diese Lehrrede berichtet, wie Sakka, der König der Götter im Himmel der Dreiunddreißig, sich dem Buddha mit der Frage nähert, wie man durch die Vernichtung des Verlangens befreit werden kann, *taṇhā-saiṅkhaya-vimutta* (MN I 251). Der Buddha erwiderte mit Nachdruck, dass es nichts gibt, was der Anhaftung lohnt, *sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāya*.

Doch Sakka fiel es offenbar nicht leicht, diese weitreichende Maxime in die Tat umzusetzen. Tatsächlich kehrte Sakka nach dieser Belehrung in den Himmel zurück, wo er seinem Vergnügen, umringt von himmlischen Jungfern in einem Teich, wieder nachging. Es war das rechtzeitige Eingreifen Mahāmoggallānas, der durch seine überna-

türlichen Kräfte den schönen Palast Sakkas zum Zittern und Beben brachte, was den König der Götter zur Besinnung kommen ließ.

Diese Erzählung verdeutlicht allegorisch die Schwierigkeiten, den Pfad zur Befreiung vom Verlangen in die Tat umzusetzen, da dies erfordert, gegen den Strom der Wunschbefriedigung anzuschwimmen, und eine entschlossene und kontinuierliche Praxis verlangt, die weit über ein rein intellektuelles Verständnis hinausgeht. Doch jeder einzelne Schritt, der sich dieser Strömung entgegenstellt und damit der Versuchung durch Māras Tochter Taṇhā (SN I 124) widersteht, ist ein alles entscheidender Schritt auf dem Weg zum wahren Glück der Freiheit vom Verlangen.

## 2. Gier / *Rāga*

Der Pāli-Ausdruck *rāga* steht für „Gier“ oder „Leidenschaft“. Zusammen mit Wut, *dosa*, und Verblendung, *moha*, gilt die Gier im frühen Buddhismus als eine der fundamentalen Verunreinigungen des Geistes. *Rāga* steht für „einen Zustand des Mangels, des Bedürfnisses und Wollens. Er ist ständig auf der Suche nach Erfüllung ... jedoch ist sein Trieb von Natur aus unersättlich, und hinterlässt, solange er anhält, immer das Gefühl des Mangels“ (Ñāṇaponika, 1986, S. 4).

In dem vorliegenden Essay werde ich zuerst das Wesen der Gier untersuchen (2.1), dann wende ich mich der Beseitigung von Gier (2.2) und schließlich der Bedeutung der „Gierlosigkeit“, *virāga*, zu (2.3).

### 2.1 Das Wesen der Gier

Die Gier spielt eine zentrale Rolle in der zweiten Edlen Wahrheit, nach der das gesamte Spektrum des menschlichen Leidens auf das Verlangen zurückgeführt werden kann, welches von „Gier“, *rāga*, und Freude begleitet ist, *taṇhā nandirāgasahagatā* (SN V 421). *Rāga* hat darüber hinaus die zweifelhafte Ehre, zusammen mit Verlangen und Unzufriedenheit als eine der Töchter Māras zu gelten (SN I 124), was die Bedeutung und die schädlichen Auswirkungen dieser besonderen geistigen Verunreinigung und ihre enge Beziehung zu dem Problem des Verlangens hervorhebt.

Wenn die Gier im Geist entsteht, dann ist nicht mehr klar zu erkennen, was das eigene Wohl und das der anderen darstellt, eine Lage, die leicht zu einem bösen Verhalten durch Körper, Sprache und Geist führt (AN I 215). In Form der sinnlichen Gier, *kāmarāga*, verleitet die Gier Haushälter dazu, miteinander zu streiten, während die Gier, die sich in dogmatischem Festhalten an Ansichten, *ditṭhirāga*, manifestiert, zu Streitereien unter Mönchen führt (AN I 66). Solch ein gieriges Festhalten steht hinter vielen philosophischen Spekulationen, die letztlich auf die Gier in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen zurückgeführt werden können (SN IV 387).



Hat sich die sinnliche Gier, *kāmarāga*, erst einmal im Geist manifestiert, ist eine ihrer Folgen die Vergesslichkeit, da die Gier es erschwert, sich Dinge zu merken, selbst wenn man sie sich wiederholt eingeprägt hat (SN V 121). Der schwächende Einfluss der Gier beeinträchtigt nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern auch die Wahrnehmung. Wesen, die nicht frei von der Gier nach Sinnesvergnügen sind, leiden unter einer verzerrten Wahrnehmung, *viparītasaññā*, was sie dazu veranlasst, Dingen Glück zuzuschreiben, welche sich bei nüchterner Betrachtung überhaupt nicht als glücksbringend erweisen (MN I 507).

Die täuschenden Vorstellungen, die aus dem Einfluss der Gier auf den Geist resultieren, sind genauso illusorisch, wie die von einem Maler geschaffenen Bilder einer Frau oder eines Mannes – wie real sie auch erscheinen mögen, sie bleiben künstlich geschaffene Abbilder (SN II 101). Trotz ihrer illusorischen Natur sind die Auswirkungen solcher Vorstellungen jedoch real, da die Gier leicht den ganzen Geist entzünden kann (SN I 188). Tatsächlich brennt kein Feuer so sehr wie das Feuer der Gier (Dhp 202).

Ein Mönch oder eine Nonne, die sich ohne Beherrschung der Sinne auf den Almosengang begibt, oder dazu neigt, oft die Gesellschaft anderer aufzusuchen, kann leicht von Gier überwältigt werden, durch die sie innerlich so gequält wird, dass sie entweder einen Regelverstoß begehen oder die Robe ablegen könnte (AN III 95 und AN III 393). Wie weit die Gier zu geistigem Kummer führen kann, zeigt sich am Beispiel der Nonne Siha, die fast zum Selbstmord getrieben wurde, da die sinnliche Gier, *kāmarāga*, sie jahrelang davon abgehalten hatte, ihren inneren Frieden zu finden (Thī 77-81).

Die sinnliche Gier, *kāmarāga*, ist nicht nur in der Gegenwart für das Entstehen von Angst und Furcht verantwortlich, sondern auch für das künftige Entstehen von Angst und Furcht (AN IV 289). Die Angst im gegenwärtigen Augenblick entsteht, wenn man sich mit einem unter dem Einfluss der Gier stehenden Geist an einen abgelegenen Ort im Wald zurückzieht (MN I 17). Angst vor der Zukunft entsteht, wenn man unter einer Krankheit leidet und sich die Furcht vor dem

Tod einstellt, eine Furcht, die nur von jenen überwunden wird, die von sinnlicher Gier frei sind (AN II 173).

Im Hinblick auf diese vielfältigen Nachteile überrascht es nicht, dass die Beseitigung der Gier in der Lehre des Buddha ein zentrales Anliegen darstellt. In deutlichem Kontrast zum gegenwärtigen und künftigen durch Gier verursachten Leiden steht das Glück der Aufgabe, sich von Leidenschaft und Gier zu befreien. Ein solches Glück stellt den Höhepunkt des überweltlichen Glücks, *nirāmisā nirāmisātaram sukham*, dar (SN IV 237). Dies mag auf den ersten Blick nicht offensichtlich sein, da sich ein Mann aus einer weltlichen Perspektive vorstellen könnte, dass das Glück in der Gesellschaft schöner Frauen in einem schön eingerichteten Haus zu finden ist. Doch aufgrund seiner Gier wird ein solcher Mann körperliche und seelische Qualen und Leiden erfahren (AN I 136). Sobald er aber seine Gier überwunden hat, wird er von solchen Qualen frei sein und glücklich leben, selbst wenn er in der freien Natur leben würde, den Launen des Klimas unterworfen wäre und auf dem harten Boden schlafen müsste.

Nachdem er das Verhalten des Buddha und dessen Handlungsweisen beobachtet hatte, kam ein junger Brahmane dem *Brahmāyu-sutta* zufolge u. a. zur folgenden Beobachtung: Der Buddha nahm sein Essen zu sich und erlebte dessen Geschmack, doch ohne dabei Gier für den Geschmack zu empfinden, *rasapaṭisaṃvedī ... no ca rasarāgapāṭisaṃvedī* (MN II 138). Dies macht darauf aufmerksam, dass das durch die Gier erzeugte Problem nicht einfach durch das Vermeiden der Erfahrung gelöst werden kann, sondern vielmehr auf einer tieferen Ebene angegangen werden muss. Jemand, der die Gier erfolgreich auf dieser tieferen Ebene in Angriff genommen hat, ist in der Lage, Sinnesobjekte bewusst wahrzunehmen, ohne dabei unter dem Einfluss von Gier und Wünschen irgendwelche geistigen Reaktionen und Assoziationen zuzulassen.

So, wie zwei Ochseneinander gekettet sind und keiner der beiden für das Angekettetein des anderen verantwortlich ist, sind auch weder die Sinnesorgane noch die Sinnesobjekte für das Gefangensein

verantwortlich, da es das Wünschen und Begehren ist, *chandarāga*, das uns fesselt (SN IV 163).

In der Aufnahme von *rāga* in verschiedene zentrale Kategorien des frühen Buddhismus findet sich die Betrachtung der wichtigen und vielfältigen Auswirkungen von Gier. Eine dieser Kategorien beschreibt die *saṃyojanas*, die „Fesseln“, die die Wesen an das *saṃsārarische* Dasein binden. Hier tritt die Gier als „Sinnesgier“, *kāmarāga*, der ersten der fünf niederen Fesseln, in Erscheinung (MN I 433). Sobald die Sinnesgier überwunden ist, wird die eigene künftige Wiedergeburt ebenso die sinnliche Sphäre übersteigen (SN II 99). Die Gier kommt im Zusammenhang mit den Fesseln, *saṃyojana*, noch an anderer Stelle vor, wo sie auf die materiellen und formlosen Gebiete, *rūparāga* und *arūparāga*, zwei der fünf höheren Fesseln, gerichtet ist (DN III 234). Alternative Aufzählungen der Fesseln sprechen ferner von der „Fessel der Daseinsgier“, *bhavarāgasamyojana* (AN IV 7).

Eine andere dieser Kategorien listet „vier [Arten des] Gebundenseins“, *cattāro yogā*, auf, bei denen die Gier bei dreien dieser vier zugrunde liegt (AN II 10). Diese drei sind das Gebundensein an die Sinne aufgrund von Sinnesgier, *kāmarāga*; das Gebundensein an das Dasein, das durch die Daseinsgier, *bhavarāga*, hervorgerufen wird, und das Gebundensein an Ansichten als eine Manifestation der Gier nach Ansichten, *ditṭhirāga*.

Die Metapher vom Gebundensein kehrt bei den fünf Arten geistigen Gebundenseins, *cetaso vimibandhā*, wieder, die die Inspiration zur Praxis unterminieren und dadurch ein Wachsen im *Dhamma* verhindern (MN I 101). Drei dieser fünf sind Manifestationen von *rāga* in Form von Gier in Bezug auf Sinnesvergnügen, in Bezug auf den Körper und in Bezug auf die Formen. Eine Metapher im *Dhammapada* fasst die verschiedenen Perspektiven auf das durch Gier verursachte Gefangensein so zusammen: Unter dem Einfluss von Gier zu stehen ist ein Leiden, das mit einer Spinne vergleichbar ist, die in ihrem eigenen Netz gefangen ist (Dhp 347).

Eine weitere wichtige Kategorie des frühen Buddhismus beschreibt die *anusayas*, die „verborgenen Tendenzen“, die latent im Geist vor-

handen sind und zum Entstehen der Verunreinigungen des Geistes führen. Die Gier tritt hier in zwei von sieben Fällen in Erscheinung (DN III 254): als verborgene Tendenz zur Sinnesgier, *kāmarāgānūsaya*, und als verborgene Tendenz zur Daseinsgier, *bhavarāgānūsaya*. Die verborgene Tendenz zur Sinnesgier ist schon bei einem neugeborenen Baby vorhanden, obwohl sich ein Kleinkind noch keine Vorstellung von Sinnlichkeit machen kann (MN I 433).

Die Aktivierung der Gier als eine verborgene Tendenz ist eng mit dem Entstehen von angenehmen Gefühlen verbunden. Diese Beziehung ist jedoch keine notwendige, da einige angenehme Gefühle, wie sie z. B. in meditativer Sammlung, *jhāna*, erfahren werden, diese verborgene Tendenz nicht aktivieren (MN I 303). Mit Blick auf die eher profaneren angenehmen Gefühle ist jedoch ein dauerhaftes Bemühen notwendig, um den Einfluss dieser verborgenen Tendenz zu überwinden.

Eine Manifestation von Gier, die nicht zum Bereich des Unheilsamen gehört, könnte *dhammarāga* sein, die „Leidenschaft für den *Dhamma*“. Dieser Begriff erscheint in Beispielen, wo jemand erwähnt wird, der die vollkommene Befreiung nicht erreicht, der aber aufgrund von *dhammarāga* ein Nichtwiederkehrer wird (MN I 350). Aufgrund der Art, wie diese Beispiele formuliert wurden, scheinen zwei Erklärungen möglich: *Dhammarāga* könnte entweder den Faktor darstellen, der für das Nichterreichen der vollkommenden Befreiung verantwortlich ist, oder den Faktor beschreiben, der zumindest das Erreichen der Nichtwiederkehr gewährleistet.

Die Erklärung der Kommentare unterstützt die erste Version und versteht *dhammarāga* als *chandarāga*, „schwelgerische Sehnsucht“ nach den eigenen meditativen Erfahrungen (Ps III 146). Diese Interpretation blieb anscheinend nicht ohne Kritik. Der gleiche Kommentar führt das Argument an, dass nach dieser Interpretation ein unheilvoller Geistesfaktor für eine derart erhabene Verwirklichung wie die Nichtwiederkehr und deren entsprechende Wiedergeburt in den Reinen Bereichen verantwortlich gemacht wird.

Ein solches Problem könnte mit der zweiten Interpretation vermieden werden. Indem man dieses alternative Verständnis so übernimmt, wie es bei den heilsamen Formen des Verlangens, *tanhā*, die im Verlangen nach Befreiung Ausdruck finden, der Fall war, könnte es auch heilsame Formen der Gier, *rāga*, geben, sobald ein solches Verlangen oder Begehren auf heilsame Objekte gerichtet wird.

Wie auch immer, ein geistiger Faktor, der völlig zum Bereich des Unheilsamen gehört, ist *adhammarāga*, die „rechtswidrige Gier“, ein Ausdruck, der sich der *Atthasālinī* zufolge auf ein inzestuöses Begehren bezieht (As 366). Das *Cakkavattisīhanāda-sutta* meint, dass ein solcher *adhammarāga* typisch für Zeiten ist, wo sich die menschliche Zivilisation im Niedergang befindet (DN III 70). Eine andere Lehrrede beschreibt die schrecklichen Folgen des Schwelgens in *adhammarāga*, was anscheinend nicht nur Streitereien und Kämpfen zur Folge hat, sondern auch zu ungünstigen klimatischen Verhältnissen und zur Verstärkung böser Kräfte führt (AN I 160).

## 2.2 Die Beseitigung der Gier

Die Betrachtung des Geistes im *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 59) beinhaltet die Übung, das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein jeglicher Form von Gier zu erkennen. Solch ein introspektives Erkennen der An- oder Abwesenheit von Gier im Geist zeigt, dass die Anweisungen des Buddha eine direkte und unmittelbar sichtbar Lehre sind, die uns einlädt, „zu kommen und zu sehen“, die uns zum Ziel führt und die von weisen Menschen persönlich erfahren werden kann (SN IV 41).

Im Vergleich zu Wut, *dosa*, ist Gier weniger tadelnswert, obwohl es länger dauert, sie zu überwinden (AN I 200). Das Aufsteigen der Gier kann auf zwei Bedingungen zurückgeführt werden: das „Zeichen von Schönheit“, *subhanimitta*, das oft dem physischen Körper des anderen Geschlechts zugeschrieben wird, und das „unweise Ergründen“, *ayoniso manasikāra* (AN I 87). Die Gegenmethode besteht daher darin, das weise Ergründen auf die weniger attraktiven Aspekte des Körpers zu richten, indem man die anatomische Struktur und die Unattraktivität seiner Bestandteile untersucht (AN III 323). Zu den zu-

sätzlichen Gegenmaßnahmen gehören die Entwicklung von Sinnesbeherrschung, Genügsamkeit beim Essen, Wachsamkeit und Achtsamkeit zusammen mit Wissensklarheit (AN IV 166).

Um sich zu vergewissern, dass der Geist nicht von Gier überwältigt ist, kann man sich auf die Eigenschaften des Buddha, des *Dhamma* und des *Sanṅha* besinnen (AN III 286). Von den vier göttlichen Verweilungen, *brahmavihāra*, ist es die meditative Entwicklung des Gleichmuts als Befreiung des Geistes, *upekkhā cetovimutti*, die als ein „Entkommen“, *nissaraṇa*, von der Gier herausragt (DN III 249).

Diese Passagen zeigen, dass die Entwicklung der Geistesruhe, *samatha*, auch als Gegenmittel zur Gier funktionieren kann. Dieser Punkt wird in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* verdeutlicht, die darauf hinweist, dass die Entwicklung der Geistesruhe zur Entwicklung des Geistes führt, wodurch die Gier ausgerottet wird, *samatho bhāvito ... cittaṃ bhāvīyati, cittaṃ bhāvitaṃ ... yo rāgo so pahīyati* (AN I 61).

Der Hintergrund dieser Passage ist, dass die Erfahrung tieferer Sammlungszustände von intensiven Gefühlen der Freude und des Glücks begleitet wird, was allein durch geistige Mittel erzielt wird, und weit über jenem Glücksgefühl steht, das in Abhängigkeit von Sinnesvergnügen entsteht. Daher kann die Entwicklung der Geistesruhe ein starkes Gegenmittel zur Gier bilden, indem man ihren Objekten ihre frühere Attraktivität nimmt.

### 2.3 Gier und Gierlosigkeit

Der Begriff *rāga* ist von der Wurzel *raj*, „färben“ abgeleitet und kann auch „Farbe“ oder „Farbstoff“ bedeuten. In dieser Bedeutung taucht *rāga* in einer Passage des *Vinaya* auf, die eine Gruppe von Mönchen erwähnt, die für ihr schlechtes Verhalten berüchtigt waren und „Gesichtsfarbe“, *mukharāga*, benutzten, anscheinend eine alte indische Form von Make-up (Vin II 107).

Die zwei Bedeutungen von *rāga* stehen gewissermaßen in einem Zusammenhang, da *rāga* als Leidenschaft oder Begierde eine geistige Eigenschaft beschreibt, die den Geist „färbt“. Die Lehrreden veran-

schaulichen diesen färbenden Einfluss der Sinnesgier, *kāmarāga*, durch das Beispiel, wo jemand versucht, sein eigenes Spiegelbild im Wasser zu betrachten, welches mit Farbe vermischt ist (SN V 121). Durch den Farbstoff ist die natürliche Spiegelfunktion des Wassers verzerrt und es ist unmöglich, das Spiegelbild seines Gesichts richtig zu erkennen.

Die alternative Bedeutung von *rāga* als Farbe wird insbesondere im Begriff *virāga* deutlich, was abhängig vom Kontext entweder „Verblässen“, abgeleitet von der Bedeutung Entfärbung, oder „Gierlosigkeit“, abgeleitet vom ursprünglichen Sinn von *rāga* als Gier oder Leidenschaft, bedeuten kann. Diese zwei Bedeutungen von *virāga* können auch bis zu einem gewissen Maß aufeinander bezogen werden, da das Betrachten des „Verblässens“ und damit das Unbeständige aller Phänomene zur „Gierlosigkeit“ führen wird. Ein Wortspiel aus beiden Bedeutungen des Begriffes bezeichnet den Zweck der Lehre des Buddha als *rāgavirāga*, „Verblässen der Gier“ (SN IV 47).

Der Anwendungsbereich und die Bedeutung dieser zwei Aspekte des Begriffes *virāga* als „Verblässen“ und „Gierlosigkeit“ kann am besten an einer Reihe von Beispielen aus verschiedenen Kontexten erläutert werden.

Die Vorstellung des „Verblässens“ scheint mehr in Zusammenhängen im Vordergrund zu stehen, wo *virāga* nach „Unbeständigkeit“ und vor „Verlöschen“, *nirodha*, und „Loslassen“, *paṭinissagga*, steht, wie es bei den letzten vier Schritten der Achtsamkeit auf den Atem der Fall ist (MN III 83). *Virāga* kann alternativ auch nach den Begriffen *anicca*, „Unbeständigkeit“, und *vipariṇāma*, „Veränderung“, stehen, z. B. im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen (SN III 43). Auch hier scheint das „Verblässen“ am besten in den Kontext zu passen.

Dieselbe Vorstellung von „Verblässen“ würde auch dort in den Vordergrund treten, wo *virāga* nach dem Begriff *khaya*, „Zerstörung“ steht. Dies ist z. B. der Fall, wenn beschrieben wird, wie der Geist durch die Zerstörung und durch das Verblässen von Verlangen befreit wird, *taṇhā ... khayā virāgā ... cittaṃ suvimuttaṃ* (SN III 13). Nicht selten finden wir *virāga*, wie es auf *khaya*, „Zerstörung“, und *vaya*, „Verfall“ folgt. Diese drei Attribute können auch auf die drei Arten

von Gefühlen angewendet werden (z. B. MN I 500); auf die fünf Daseinsgruppen (SN III 24); auf die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens, *paṭicca samuppāda* (SN II 26); auf das Wissen um die Gesetzmäßigkeit des Prinzips vom Bedingten Entstehen, *dhammaṭṭhitiñāna* (SN II 60); sie könnten aber auch Teil einer Betrachtung sein, die zur endgültigen Befreiung führt (AN IV 146). In all diesen Beispielen scheint „Verblassen“ die vorherrschende Bedeutung zu sein.

Alternativ dazu kann *virāga* dem Begriff *pahāna*, „Aufgeben“, folgen. In solchen Fällen scheint die Bedeutung von „Gierlosigkeit“ zu überwiegen. Diese zwei Begriffe erscheinen in Verbindung mit fünf „Wahrnehmungen, die in der Befreiung reifen“, *vimutti-paripācāniya saññā* (DN III 243); in Verbindung mit fünf Dingen, deren Entwicklung zur Befreiung des Geistes durch Weisheit führt (AN III 85) und in Verbindung mit der Überwindung einer ganzen Reihe von geistigen Verunreinigungen (AN III 277). Eine Liste von neun Wahrnehmungen, deren Entwicklung große Früchte trägt, findet überdies in der „Wahrnehmung des Aufgebens“, *pahāna-saññā*, und der „Wahrnehmung der Gierlosigkeit“, *virāga-saññā*, ihren Höhepunkt (AN IV 387).

In zahlreichen Beispielen folgt das „Verlöschen“, *nirodha*, dem „Aufgeben“ und der „Gierlosigkeit“, eine Dreiheit, die häufig bei Auflistungen von Wahrnehmungsarten erscheint. Beispiele dafür sind die sechs „Wahrnehmungen, welche die Durchdringung fördern“, *nibbedha-bhāgiya-saññā* (DN III 251), und damit gleichzeitig sechs „das Wissen fördernde Dinge“ sind, *vijjābhāgiyā dhammā* (SN V 345 und AN III 334), und sechs Dinge, die zur Beseitigung verschiedener geistiger Verunreinigungen führen (AN III 452). Ein anderes Beispiel bilden die sieben „Dinge, die den Niedergang verhindern“, *aparihāniyā dhammā* (DN II 79 und AN IV 24). Dies sind sieben Wahrnehmungen (DN III 253), deren Entwicklung zur Überwindung aller Arten von geistigen Verunreinigungen führt (AN IV 148), und daher „Dinge, die entfaltet werden müssen“, *dhammā uppādetabbā* (DN III 283).

Das Thema „Entfaltung von Dingen“ wiederholt sich sowohl in einer neun- als auch in einer zehnteiligen Formulierung (DN III 289 und DN III 291). Beide sollten entwickelt werden, um verschiedene



geistige Verunreinigungen zu überwinden (AN IV 465 und AN V 309). Die Dreiheit „Aufgeben, Gierlosigkeit und Verlöschen“ erscheint auch in einer Liste von zehn Wahrnehmungen, die zu großen Resultaten führen und mit denen sich der Geist gut vertraut machen sollte (AN V 105 und AN V 107); und einer langen Liste von Meditations-themen, deren Entwicklung – selbst wenn sie nur für kurze Zeit geübt werden – sehr empfohlen wird (AN I 41; siehe auch SN V 132).

In den meisten dieser Listen steht die Dreiheit „Aufgeben, Gierlosigkeit, Verlöschen“, *pahāna*, *virāga*, *nirodha*, vor der Dreiheit „Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst“, *anicca*, *dukkha*, *anattā*, oder vor einer Gruppe von Begriffen, zu der neben der Unbeständigkeit und dem Nicht-Selbst noch das Fehlen von Schönheit, *asubha*, oder die „Gefahr“, *ādīnava*, usw. gehören.

Zusammenfassend können wir festhalten: Wenn *virāga* einer Terminologie vorangestellt ist, die sich allein auf die Unbeständigkeit bezieht, scheint seine vorherrschende Bedeutung die des „Verblässens“ zu sein. Wenn *virāga*, wie oft in Zusammenhängen, die sich ebenfalls auf Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst beziehen, dem Begriff „Aufgeben“ vorangestellt ist, dann scheint die Bedeutung der „Gierlosigkeit“ zu dominieren.

Eine solche „Gierlosigkeit“ ist somit das Ergebnis eines vollständigen Verstehens der Wirklichkeit. Ihr geht das „Aufgeben“, *pahāna*, voran, und fast immer folgt das „Verlöschen“, *nirodha*. Die Dreiheit „Aufgeben, Gierlosigkeit, Verlöschen“ bildet somit ein Gegenstück zu der Dreiheit „Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst“, *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Während es sich bei diesen dreien um die Haupteigenschaften der Wirklichkeit handelt, die durch Einsicht verstanden werden müssen, stellt die erste Dreiheit „Aufgeben, Gierlosigkeit, Verlöschen“ die Loslösung dar, die dann einsetzt, wenn die Einsicht in die drei Daseinsmerkmale wächst.

Die der Einsichts-Dreiheit der Merkmale „Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit, Nicht-Selbst“ zugrunde liegende Abfolge ist von wesentlicher Bedeutung, da eins zum anderen führt. So kann die Unzulänglichkeit daher erst verstanden werden, wenn man sich der Unbestän-

digkeit bewusst geworden ist. Aufgrund des Verständnisses der Unzulänglichkeit entsteht wiederum die Einsicht in das Nichtvorhandensein eines Selbst. Diese Dynamik wird in einer sich wiederholenden Abfolge sichtbar, die vom Bewusstwerden der Unbeständigkeit zum Betrachten der unbefriedigenden Eigenschaften alles Unbeständigen übergeht und dann in allem Unzulänglichen das Fehlen eines Selbst erkennt, *aniccasaññā*, *anicce dukkhasaññā*, *dukkhe anattasaññā* (z. B. AN III 85).

Die affektive Dreieit „Aufgeben, Gierlosigkeit und Verlöschen“ beschreibt eine ähnliche Entwicklungsrichtung. Diese Aufeinanderfolge geht von dem aktiveren „Aufgeben“ zur Erfahrung der „Gierlosigkeit“ über, welche dann im „Verlöschen“ ihren Höhepunkt erreicht.

Eine ausführlichere Erklärung der Implikationen dieser drei Schritte findet sich im *Girimānanda-sutta* (AN V 110). Nach dieser Lehrrede verlangt die „Wahrnehmung des Aufgebens“, *pahāna-saññā*, dass man sich keinen Gedanken hingibt, die mit Sinnlichkeit, mit Wut oder mit Verletzen zu tun haben. Die „Wahrnehmung der Gierlosigkeit“, *virāga-saññā*, und die „Wahrnehmung des Verlöschens“, *nirodhasaññā*, stehen dann für die Ausrichtung des Geistes auf das Endziel, indem im Einklang mit der Maxime „Dies ist friedvoll, dies ist hervorragend, nämlich das Zur-Ruhe-Kommen aller Gestaltungen, das Loslassen aller Grundlagen, die Zerstörung des Verlangens, die Gierlosigkeit, das Verlöschen, *Nibbāna*“, *etaṃ santam etaṃ paṇītam, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbupadhipaṭinissaggo taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbānam*, reflektiert wird. Der einzige Unterschied ist, dass im Fall der Wahrnehmung der Gierlosigkeit das „Verlöschen“ und im Fall der Wahrnehmung des Verlöschens die „Gierlosigkeit“ nicht erwähnt wird.

Dies lässt darauf schließen, dass sich die letzten zwei Wahrnehmungen in ihrer Bedeutung ähnlich sind. Das „Verlöschen“ repräsentiert vielleicht eine etwas definitivere und endgültigere Form des Loslassens aller Anhaftungen an die Welt und der Ausrichtung des Geistes auf das *Nibbāna* als die Wahrnehmung der Gierlosigkeit. Die diesen beiden Wahrnehmungen vorangehende Wahrnehmung des Aufgebens beginnt dagegen auf einem gröberen Niveau, auf dem unheilsame

Gedanken noch überwunden werden müssen. Ihr Aufgeben wäre dann die Grundlage für das Ausrichten des Geistes auf den Frieden von *Nibbāna* in Übereinstimmung mit der obigen Maxime

Das Thema *Nibbāna* herrscht auch in einer anderen Begriffsreihe vor, die *virāga* einschließt. Diese Begriffsreihe bezeichnet eine Art von Lehre oder ein Verhalten, das zur Abwendung, zur Gierlosigkeit, zum Verlöschen, zum Frieden, zur höheren Einsicht, zum Erwachen und zum *Nibbāna* führt, *nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati* (z. B. DN I 189). Kern dieser Bezeichnung ist, dass eine solche Lehre oder ein solches Verhalten zur Befreiung führen kann. Damit wird also das Ergebnis der Gierlosigkeit dargestellt, nämlich der innere Frieden, die höhere Einsicht und das Erwachen. Abwendung, Gierlosigkeit und Verlöschen bilden zusammen die wesentlichen Schritte, die zur endgültigen Befreiung führen (z. B. SN III 163).

Eine Lehrrede des *Samyutta-nikāya* greift die Beziehung zwischen Gierlosigkeit und Abwendung, *nibbidā*, auf. Die Lehrrede macht darauf aufmerksam, dass die Abwendung unmittelbare Ursache der Gierlosigkeit, *virāga*, ist (SN II 30). Ferner zeigt dieselbe Lehrrede, dass *virāga* die Vorbedingung für die Befreiung ist. Das bedeutet, dass der alleinige Zweck der Gierlosigkeit die Befreiung ist, *virāgo vimuttattho* (SN III 189), oder das Erkennen und Sehen der Befreiung, *virāgo vimuttiññāḍassanattho* (AN V 312). Und umgekehrt wäre es ohne Gierlosigkeit völlig unmöglich, das Erkennen und Sehen der Befreiung zu erlangen (AN V 314). Daher ist die Befreiung nur durch Gierlosigkeit möglich, *virāgā vimuccati* (z. B. MN I 139).

Die für die Verwirklichung der endgültigen Befreiung notwendigen geistigen Faktoren sind die Erwachensfaktoren, *bojjhaṅga*, und in diesem Zusammenhang tritt auch *virāga* in Erscheinung. Damit die sieben Faktoren des Erwachens zum Wissen und zur Befreiung führen, müssen sie auf der Grundlage von Abgeschiedenheit, „Gierlosigkeit“ und Verlöschen praktiziert werden, sodass sie im Loslassen, *vivekanisita*, *virāganisita*, *nirodhanisita*, *vossaggapariṇāmin* (MN III 88) ihren Höhepunkt finden. Dieselbe Vierergruppierung ist nicht nur im

Zusammenhang mit den sieben Erwachensfaktoren von Bedeutung, sondern auch für die Entwicklung der fünf geistigen Fähigkeiten oder Kräfte (z. B. SN IV 365) und im Zusammenhang mit dem Edlen Achtfachen Pfad (z. B. SN V 45). Das durch diesen Edlen Achtfachen Pfad zu erreichende endgültige Ziel, *Nibbāna*, besteht in nichts anderem als der Vernichtung von Gier oder Leidenschaft, *rāga*, und deren verbündete Übel des Hasses und der Verblendung (SN IV 251). Daher ist *virāga* eines der Attribute von *Nibbāna* (DN II 36).

Als er einmal nach der Ursache für die Läuterung der Wesen gefragt wurde, erklärte der Buddha nach einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya*, dass diese in der Gierlosigkeit, *virāga*, zu finden sei (SN III 70). Eine andere Lehrrede zeigt, dass alles, was zur Gierlosigkeit führt, als Lehre des Buddha betrachtet werden sollte (AN IV 280). Daher besitzen jene, die auf Gierlosigkeit vertrauen, auch das Vertrauen in das Höchste und werden das Höchste daraus gewinnen (It 88).

Diejenigen, die wiederum die Überwindung der Gier und die damit verbundenen Übel lehren, sind Sprecher des *Dhamma*, *dhammavādī*; jene, die zur Überwindung der Gier praktizieren, praktizieren richtig, *suppaṭipanna*; und diejenigen, die die Gier überwunden haben, sind tatsächlich „gut gegangen“, *sugata* (SN IV 252). Von allen Dingen oder Phänomenen ist die Gierlosigkeit das Höchste (AN II 34).

Kurz, die Gierlosigkeit umfasst das gesamte Spektrum des *Dhamma*, zu dem sowohl der zu beschreitende Pfad als auch das zu erreichende Ziel gehören. Als zu beschreitender Pfad wirkt *virāga* den Hauptverantwortlichen des *samsārischen* Elends entgegen, nämlich Gier, Begehren und Verlangen. Ihr Einfluss auf den Geist wird sich allmählich verringern, wenn alle verführerischen Aspekte der Erfahrung so gesehen werden, wie sie wirklich sind. Indem wir es zulassen, dass deren Attraktivität „verblasst“, wird ihre oberflächliche und bunte Erscheinung „entfärbt“.

Das Hauptmittel für ein solches Entfärben oder Verblasen ist die auf ihre Unbeständigkeit gerichtete kontinuierliche Achtsamkeit. Diese direkte Erfahrung der Unbeständigkeit sämtlicher Aspekte der Erfahrung muss jedoch durch ein klares Verständnis der beiden anderen

Eigenschaften, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst ergänzt werden, damit sie in „Gierlosigkeit“ mündet. Mit dem Einsetzen wahrer Gierlosigkeit gewinnt der Pfad an Schwungkraft und führt vom schrittweisen „Verblassen der Gier“, *rāgavirāga*, in Bezug auf jeden Aspekt der Erfahrung mit dem Erreichen des Stromeintritts zu einem gründlichen „Verblassen“ und Verschwinden aller Aspekte der Erfahrung.

Diese erste Erfahrung des Überweltlichen, *Nibbāna*, wird dann beim Stromeintritt zum höchsten vollkommenen „Verblassen“. Hier muss sogar das „Ich“-Gefühl, das sonst alle Erfahrungen durchdringt, zu einem solchen „Verblassen“ kommen, womit alle Identifikationen genauso der „Entfärbung“ unterworfen sind. Auf dieser Stufe ist *virāga* – in seinem höchsten Sinne ein Beiwort für das endgültige Ziel – zu einer erfahrenen Wirklichkeit geworden. Mit dem Fortschreiten zu den höheren Stufen des Erwachens wird *virāga* weiter sein „kühlendes“ Potenzial entfalten. Für den *Arahant* ist *virāga* dann so allumfassend geworden, dass jede Spur von sinnlicher Gier und jede Gier nach einem Selbst oder dem Dasein sich für immer in „Gierlosigkeit“ verwandelt hat. Auf diese Weise wurde der Geist eines *Arahant* völlig von den färbenden Kräften unheilsamer Geistesverfassungen und Tendenzen „entfärbt“.

„Der [edle] Achtpfad ist unter allen Pfaden der höchste,  
 Und von allen Wahrheiten ist es die vierfache [edle Wahrheit],  
 Das höchste [aller] Phänomene ist die Gierlosigkeit,  
 Und von den zweifüßigen [Menschen] ist es der eine, der sieht.“

*Maggān' aṭṭhaṅgiko seṭṭho,  
 saccānaṃ caturo padā,  
 virāgo seṭṭho dhammānaṃ,  
 dipadānañca cakkhumā.*

(Dhp 273)

### 3. Böswilligkeit / *Vyāpāda*

Die negativen Auswirkungen der Böswilligkeit, *vyāpāda* oder *byāpāda*, werden in den Pāli-Lehrreden aus verschiedenen zusammenhängenden Blickwinkeln behandelt, wo die Böswilligkeit in mehreren Kategorien in Erscheinung tritt, in denen unheilsame Geisteszustände und Tendenzen beschrieben werden. Im vorliegenden Essay werde ich mit einem Überblick über die verschiedenen Manifestationen der Böswilligkeit innerhalb dieser Kategorien beginnen (3.1) und wende mich dann ihrem Entstehen (3.2), und ihrer Überwindung zu (3.3).

#### 3.1 Manifestationen der Böswilligkeit

##### 3.1a Die Böswilligkeit als eine Form falscher Absichten

Die Böswilligkeit ist eine der drei Arten falscher Absichten, zu denen die „Absicht zur Sinnlichkeit“, *kāmasaṅkappa*, die „Absicht zur Böswilligkeit“, *vyāpādasāṅkappa*, und die „Absicht des Verletzens“, *vihimsāsaṅkappa*, zählen (z. B. MN III 73). Diese drei Absichten stehen in direktem Gegensatz zum Fortschritt auf dem Pfad zur Befreiung. Ihre Gegenteile – die Absicht des Verzichtens, der Nichtböswilligkeit und des Nichtverletzens – bilden die Rechte Absicht als zweiten Teil des Edlen Achtfachen Pfades.

Bemerkenswert ist, dass in dieser dreiteiligen Auflistung das „Verletzen“ neben der „Böswilligkeit“ steht, obwohl diese beiden in engem Zusammenhang zu stehen scheinen. Der Grund dafür könnte die Betonung der Gewaltlosigkeit, *ahimsā*, unter den Einsiedlern und Wanderasketen im alten Indien sein.

Eine ähnliche Überlegung spiegelt sich in einer Vorschrift des *Vinaya* wider, wonach es für buddhistische Mönche unangebracht ist, Fleisch von einem Tier zu essen, das absichtlich für sie geschlachtet wurde (Vin I 238). Andere *Vinaya*-Vorschriften schützen das Leben der Pflanzen und selbst die im Wasser lebenden Kleinstwesen, was die unter den damaligen Einsiedlern und Asketen vorherrschende Sorge widerspiegelt, keine Lebewesen zu verletzen. Diese Regeln verboten, in der Erde zu graben, Pflanzen abzuschneiden und Wasser auszu-

schütten bzw. zu verwenden, in dem sich Lebewesen befinden (Vin IV 32; Vin IV 34; Vin IV 49; Vin IV 125).

Dieselbe Fürsorge ist auch für Laien verbindlich. Tatsächlich besteht der erste Vorsatz für buddhistische Laienanhänger darin, sich des Tötens von Lebewesen zu enthalten (Khp II; für Ordensangehörige siehe Vin IV 124). Dies zeigt, wie weit unter den frühen Buddhisten das Abstehen vom Verletzen als integraler Bestandteil des rechten Verhaltens betrachtet wurde.

Wie die obigen Beispiele zeigen, waren nicht alle als schädlich betrachteten Handlungen automatisch Ausdruck einer offenen Böswilligkeit. Daher liegt vielleicht das Bedürfnis, das absichtliche Verletzen in Betracht zu ziehen, der Tatsache zugrunde, dass die Lehrreden zwischen drei Arten von falschen Absichten unterscheiden und die Böswilligkeit dem Verletzen an die Seite stellen.

Ein Geist, der von den drei Arten falscher Absichten frei ist, ist dann ein Geist der reinen oder ungestörten Absichten, *anāvīlāsāṅkappa* (AN V 31). Von Böswilligkeit frei und gewaltlos zu bleiben ist für den Fortschritt auf dem Pfad von so großer Bedeutung, dass es mit der Bewaffnung eines Streitwagens (SN V 6) verglichen werden kann. Daher mahnt das *Sallekha-sutta*, den festen Entschluss zu fassen, von Böswilligkeit frei zu bleiben, auch wenn andere voller Böswilligkeit sind (MN I 42).

### 3.1b Böswilligkeit als eine verborgene Tendenz

*Vyāpāda* bildet die letzte von fünf verborgenen Tendenzen, *anusaya*, die im *Mahāmalunkya-sutta* beschrieben werden (MN I 433). In diesem besonderen Beispiel ersetzt *vyāpāda* den eher gewöhnlichen „Groll“, *paṭigha*, der in den Standardlisten der sieben verborgenen Tendenzen zu finden ist (z. B. DN III 254).

Das *Mahāmalunkya-sutta* erklärt, dass schon ein Kleinkind eine verborgene Tendenz zum Groll besitzt. Dies ist möglich, auch wenn ein neugeborenes Baby noch nicht die Wahrnehmung eines „Wesens“ hat, wodurch das Entstehen von Böswilligkeit gegenüber anderen Wesen unmöglich ist (MN I 433).

Die Böswilligkeit gehört somit zu der emotionalen Grundausstattung unerwachter Wesen, unabhängig davon, ob man schon reif genug ist, wirkliche Manifestationen der Böswilligkeit zu erfahren oder nicht.

### 3.1c Böswilligkeit als eine Fessel

*Vyāpāda* ist auch die letzte der fünf niederen Fesseln, *orambhāgiya saṃyojana* (DN III 234). Diese fünf niederen Fesseln binden die Menschen buchstäblich an das Umherwandern in jenen Bereichen von *Saṃsāra*, die mit der Sinnlichkeit in Zusammenhang stehen.

Während die ersten drei niederen Fesseln durch den Stromeintritt überwunden werden, können die Fesseln der Sinnlichkeit und der Böswilligkeit erst mit dem Erreichen der Nichtwiederkehr überwunden werden. Obwohl die völlige Beseitigung der letzten Spuren der Böswilligkeit erst in einem eher fortgeschrittenen Stadium des Pfades stattfindet, müssen ihre gröberen Manifestationen schon am Anfang der Praxis angegangen werden.

### 3.1d Böswilligkeit als eine unheilsame Wirkensfährte

In der Liste der zehn „Wirkensfährten“, *kammaṭṭhā*, erscheint die Böswilligkeit an neunter Stelle nach Habgier. Das *Sāleyyaka-sutta* erklärt, dass zu dieser Art von Böswilligkeit auch der Wunsch gehört, dass andere Wesen getötet, geschlachtet, vernichtet, zerstört und nicht-existent gemacht werden (MN I 287).

Diese Reihe von Wünschen spiegelt wider, wie die eigene Wahrnehmung von einer Person durch Böswilligkeit so weit verengt werden kann, bis diese Person für die problematische Situation allein verantwortlich gemacht wird und ihre Eliminierung die einzig mögliche Lösung darstellt. Als Wirkensfährte stellt eine solche Böswilligkeit ein Verhalten dar, das unweigerlich in künftigem *dukkha* resultiert (MN I 313).

### 3.1e Böswilligkeit als eine körperliche Bindung

In einer Gruppe von vier körperlichen Bindungen, *kāyagantha*, steht die Böswilligkeit an zweiter Stelle (DN III 230). In dieser Liste tritt



Böswilligkeit nach Habgier, *abhijjhā*, auf, welche ihr auch in den zehn Wirkensfährten vorangeht und die in ihrer Art dem sinnlichen Verlangen, *kāmarāga*, ähnelt, das in den Listen der falschen Absichten, der verborgenen Tendenzen und der niederen Fesseln der Böswilligkeit vorangestellt ist. Dieses Muster wiederholt sich auch in zwei weiteren Schemata, nämlich den Hindernissen und den geistigen Verunreinigungen, wo die Böswilligkeit wiederum auf das sinnliche Verlangen und der damit verbundenen Habgier folgt.

Dieses wiederkehrende Muster, in dem die Böswilligkeit nach dem sinnlichen Verlangen oder der Habgier steht, muss kein Zufall sein, sondern könnte auf eine inhärente Beziehung zwischen den beiden deuten. Beide stellen relativ grobe Verunreinigungen des Geistes dar, die überwunden werden müssen, um auf dem Pfad voranzukommen. Sie stehen auch insofern miteinander in Beziehung, als die Böswilligkeit leicht als eine Folge eines unbefriedigten Verlangens entsteht.

Das *Sakkapañha-sutta* untersucht die Frage, warum Wesen, die von Böswilligkeit befreit sein wollen, ihr immer wieder unterliegen (DN II 276). In einer interessanten Analyse einer Reihe von Bedingungen führt die Lehrrede das Entstehen der Böswilligkeit auf Selbstsucht, auf das Hängen an lieb gewordenen Dingen, auf Wünsche, Gedanken und auf begrifflich-konzeptuelles Ausufernd zurück. Der Weg aus diesem Problem besteht dieser Lehrrede zufolge darin, nur solchen Arten der Freude, *somanassa*, nachzugehen, die keine unheilsamen Folgen haben. Daher scheint die Böswilligkeit tatsächlich eng mit Wünschen in Beziehung zu stehen.

### 3.1 f Böswilligkeit als eine geistige Verunreinigung

Im *Vatthūpama-sutta* steht Böswilligkeit im Zusammenhang mit einer ganzen Reihe von geistigen Trübungen oder Verunreinigungen, *upakkilesa*, an zweiter Stelle nach Habgier (MN I 36). Das *Vatthūpama-sutta* vergleicht das Vorhandensein jeder dieser geistigen Verunreinigungen mit Flecken auf einem Kleidungsstück, die es unmöglich machen, es richtig durchzufärben. Nach dem *Cūḷa-assapura-sutta* befindet sich ein Mönch, der die Böswilligkeit noch nicht unter Kontrolle

gebracht hat, nicht wirklich auf dem Pfad, und verdient auch nicht die Bezeichnung *samaṇa*, Einsiedler (MN I 281).

Das Gleiche wird in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* veranschaulicht. Diese Lehrrede zeigt, dass ein Mönch, der durch seinen Gang in die Hauslosigkeit bereits das erreichbare Vergnügen eines Haushälters verloren hat, zudem noch versäumt, ein echter Einsiedler zu werden, wenn er sich dem Einfluss der Böswilligkeit beugt. Seine Lage ist mit einem von einer Leichenverbrennung stammenden Holzstück vergleichbar, das an beiden Enden verkohlt und dazu in der Mitte noch mit Dung beschmiert ist und für nichts mehr zu gebrauchen ist (SN III 93).

### 3.1 g Böswilligkeit als ein Hindernis

Die Böswilligkeit stellt auch das zweite der fünf Hindernisse dar (z. B. DN III 234), wo es nach dem sinnlichem Verlangen, *kāmacchanda*, steht oder in einigen alternativen Auflistungen nach Habgier, *abhijjhā*. Als ein Hindernis ist die Böswilligkeit entweder „innerlich“, d. h., sie entsteht in einem selbst, oder „äußerlich“ in dem Sinne, dass sie in anderen anwesend ist (SN V 110). Beide Aspekte verdienen Aufmerksamkeit. Tadelnswert ist nicht nur unsere eigene Böswilligkeit, sondern auch die Ermutigung anderer zur Böswilligkeit; auch das Billigen von Böswilligkeit in anderen sollte vermieden werden (AN I 299). Ein weiterer Aspekt der Unterscheidung zwischen äußeren und inneren Manifestationen der Böswilligkeit bezieht sich auf ihre Objekte, in den Sinne, dass die Böswilligkeit nicht nur auf andere gerichtet werden kann, sondern sich auch in Form von Selbsthass manifestieren kann.

Eine Gruppe von Gleichnissen beschreibt das Wesen der Hindernisse am Beispiel einer Schüssel voller Wasser, das zum Spiegeln des eigenen Gesichtes verwendet wird. Die Böswilligkeit wird hier mit einem Wasser verglichen, das erhitzt und zum Kochen gebracht wird (SN V 122 und AN III 231). Ein solcher Zustand würde es unmöglich machen, die Wasseroberfläche als Spiegel zu benutzen. Die Metapher des kochenden Wassers veranschaulicht recht gut die Auswirkungen der Böswilligkeit auf den Geist, ein Effekt, der sich auch heute noch

im allgemeinen Sprachgebrauch als „vor Wut kochen“ findet. Der Geist wird buchstäblich durch Böswilligkeit und Wut erhitzt. Jemand, der diesem Hindernis erliegt, befindet sich zudem in einer Lage, die dem kochenden Wasser sehr ähnlich ist: Es muss mit höchster Sorgfalt behandelt werden, um sein Überlaufen und die Gefährdung Nahestehender zu verhindern.

Ein anderes Gleichnis vergleicht das Vorhandensein der Böswilligkeit im Geist mit im Gold befindlichen Kupfereinschlüssen. Aufgrund einer solchen Verunreinigung wird das Gold spröde und zur Weiterverarbeitung durch den Goldschmied ungeeignet, da es seine Geschmeidigkeit und Leuchtkraft verloren hat (SN V 92 und AN III 16). Dieses Bild offenbart den Verlust der Arbeitsfähigkeit des Geistes durch die Anwesenheit der Böswilligkeit. Eine ähnliche Vorstellung liegt einer anderen Metapher zugrunde, in der ein Baum von einer Schlingpflanze umrankt wird, ihn beugt und ihn schließlich zerbricht (SN V 96). So, wie diese Schlingpflanze den Baum völlig überwuchert und schwächt, wird auch das Hindernis der Böswilligkeit die Weisheit schwächen und schließlich zerstören, wenn man zulässt, dass der Geist von diesem Hindernis überwuchert wird.

Im Gegensatz dazu ist die geistige Verfassung, zumindest nach vorübergehender Überwindung der Böswilligkeit, mit der Genesung von einer körperlichen Krankheit vergleichbar (MN I 275). Nach dem *Samaṇamaṇḍika-sutta* hören die mit Böswilligkeit in Zusammenhang stehenden Absichten mit dem Erreichen der *jhānas* vollständig auf (MN II 27). Der *Visuddhimagga* erklärt, dass es insbesondere der *jhāna*-Faktor der „Freude“, *pīti*, ist, der das direkte Gegenstück von Böswilligkeit darstellt (Vism 141).

### 3.2 Das Entstehen und die Folgen der Böswilligkeit

Eine häufige Ursache für das Entstehen von Böswilligkeit ist die unweise Aufmerksamkeit gegenüber dem Zeichen des Ärgers, *paṭigha-nimitta* (AN I 3). Ist die Böswilligkeit erst einmal entstanden, tendiert der Geist dazu, immer wieder zu dem bestimmten Problem, Ereignis oder der Person zurückzukehren, die Anlass für das Entstehen der

Böswilligkeit waren. Auf diese Weise wird das „Zeichen des Ärgers“ buchstäblich zur „Nahrung“, *āhāra*, der Böswilligkeit werden, indem es ihre Kontinuität nährt (SN V 64).

Durch die Anwesenheit des „Böswilligkeitselements“, *vyāpāda-dhātu*, im eigenen Geist entstehen Wahrnehmungen, die mit der Böswilligkeit in Beziehung stehen, *vyāpādasaññā* (SN II 151). Diese führen wiederum zu Absichten, Wünschen, fiebrigen Erregungen und Nachforschungen, die unter dem Einfluss der Böswilligkeit stehen, *vyāpādasaṅkappa*, *vyāpādacchanda*, *vyāpādapariḷāha*, *vyāpādapariyesanā*. Die endgültigen Resultate dieser bedingten Abfolge sind an das Fehlverhalten durch Körper, Sprache und Geist, das von Böswilligkeit beeinflusst ist, gebunden.

Das Vorhandensein von Böswilligkeit im Geist blockiert nicht nur die Fähigkeit, zu erkennen, was für einen selbst und für andere nützlich ist (AN III 63), sondern auch die Fähigkeit, sich an das zu erinnern, was man sich über einen langen Zeitraum eingepägt hat (SN V 122). Nach dem *Cūḷakammavibhaṅga-sutta* sind Böswilligkeit und Wut dafür verantwortlich, dass man hässlich wird oder gar in der Hölle wiedergeboren wird (MN III 204). Die künftigen karmischen Resultate der Böswilligkeit spiegeln die Auswirkungen der Böswilligkeit hier und jetzt wider. Ein wütendes, durch die Spannung der Böswilligkeit verzerrtes Gesicht ist zwangsläufig ein hässliches Gesicht, und jemand, der von Böswilligkeit überwältigt ist, steht innerlich in Flammen, was sich im Großen und Ganzen nicht so sehr von der Art unterscheidet, wie sich Menschen im alten Indien die Bedingungen in einigen Höllenbereichen vorgestellt haben.

Das *Lakkhaṇa-sutta* liefert eine ergänzende Perspektive auf die karmischen Konsequenzen der Böswilligkeit, da es zeigt, dass der Buddha in vorangegangenen Existenzen aufgrund seiner Freiheit von Wut und Böswilligkeit mit einer schönen Gesichtsfarbe und goldschimmernder Haut ausgestattet war (DN III 159). Wie weit das Fehlen von Böswilligkeit den Gesichtsausdruck beeinflussen kann, wird auch in einer Passage des *Mahāsaccaka-sutta* beschrieben. Diesem Bericht zufolge war der Debattierer Saccaka ziemlich überrascht zu

entdecken, dass die Haut des Buddha stärker glänzte und seine Gesichtszüge klarer wurden, wenn dieser von jemandem verbal angegriffen wurde (MN I 250).

So wird jemand, der nicht mit Böswilligkeit und Wut reagiert, nicht nur mit Schönheit ausgestattet wiedergeboren, sondern auch hier und jetzt schöner sein. Das Gesicht von jemandem, der vergibt, der freundlich und geduldig ist, gewinnt ganz natürlich an Schönheit, wie es das *Mahāsaccaka-sutta* schildert.

Schönheit ist jedoch nicht der Hauptgrund, warum man Böswilligkeit vermeiden sollte. Eine ernsthaftere Folge des Überwältigtseins von Böswilligkeit ist die, dass man etwas tun wird, das man nicht tun sollte, und etwas zu tun versäumt, das man tun sollte (AN II 67). Erlaubt man der Böswilligkeit, im Geist zu verbleiben, sind die Konsequenzen schrecklich: Ihr Einfluss führt zu Worten und Handlungen, die von Böswilligkeit motiviert sind (AN I 262). Dies ist mit einem Haus vergleichbar, dessen Dach nicht richtig gedeckt wurde, ein Zustand, der nicht nur den Giebel und die Dachbalken, sondern auch die Mauern des Hauses schädigen wird.

Für eine Person, die noch unter dem Einfluss der Böswilligkeit steht, wird ein Rückzug in die Einsamkeit des Waldes wenig nützlich sein (MN I 18). Tatsächlich stellt die Meditation mit einem Geist, der vom Hindernis der Böswilligkeit überwältigt ist, eine Form von falscher Meditation dar – eine Praxismethode, die nicht die Zustimmung des Buddha fand (MN III 14). Die Auswirkungen der Böswilligkeit können sogar allgemein zu einer allmählichen Verschlechterung der Lebensbedingungen führen. Im *Cakkavattisihanāda-sutta* heißt es, dass sich die Lebensbedingungen in der Welt nach einer langen Periode des kontinuierlichen Verfalls nur dann verbessern werden, wenn die Wesen den Entschluss fassen, die Böswilligkeit und andere unheilsame Handlungen und Geisteszustände hinter sich zu lassen (DN III 74).

### 3.3 Das Überwinden der Böswilligkeit

Das ethische Verhalten ist eine wichtige Grundlage zur Überwindung der Böswilligkeit. Durch das Einhalten der fünf Vorsätze, zu denen

sich ein Laienanhänger des Buddhismus verpflichtet, gibt man anderen Wesen das Geschenk der Furchtlosigkeit, der Nicht-Feindschaft und des Wohlwollens, *abhayaṃ deti averaṃ deti avyāpajjhaṃ deti* (AN IV 246).

Um Gedanken, Wahrnehmungen oder das Element der Böswilligkeit zu überwinden, muss man einfach Gedanken, Wahrnehmungen und das Element des Wohlwollens entwickeln (AN III 446). Um diese Aufgabe zu erfüllen, ist es zunächst notwendig, das Vorhandensein der Böswilligkeit im Geist klar zu erkennen. Das *Satipaṭṭhāna-sutta* beschreibt ein solch klares Erkennen als einen ersten Schritt der Praxis. Dies führt dann zur Einsicht in das, was das Entstehen dieses Hindernisses verursacht hat, sowie zur Einsicht in das, was dessen Beseitigung bewirken wird, und zur Einsicht, wie ein künftiges Entstehen der Böswilligkeit verhindert werden kann (MN I 60).

Der in der Anweisung des *Satipaṭṭhāna-sutta* vermittelte erste Aspekt – klar zu erkennen, dass Böswilligkeit vorhanden ist – ist von wesentlicher Bedeutung. Statt unmittelbar zu reagieren, besteht die Aufgabe darin, der Achtsamkeit Zeit und Raum zu geben, klar zu erkennen, ob Böswilligkeit im Geist anwesend ist, und zu sehen, was ihr Entstehen verursacht hat. Erst wenn dieser erste Schritt – die klare Beurteilung der Situation – voll erfüllt ist, kann mit der Beseitigung der Böswilligkeit begonnen werden.

Im *Itivuttaka* wird dieser zweistufige Ansatz als eine charakteristische Eigenschaft der Lehre des Buddha hervorgehoben, die zunächst einmal verlangt, das Böse als böse zu erkennen, *pāpaṃ pāpakato pasatha*, und erst dann zu dessen Überwindung übergeht (It 33). Ein solches Überwinden stellt dann die Aufgabe des Rechten Bemühens dar, nämlich Energie hervorzurufen und sich anzustrengen, um jegliche Böswilligkeit zu überwinden und ihr Wiedererscheinen zu verhindern (z. B. MN II 11).

Obwohl der zweite Schritt zur Beseitigung der Böswilligkeit gewiss nicht vernachlässigt werden sollte, würde man bei einer zu schnellen Beseitigung der Böswilligkeit eine Gelegenheit verpassen, im Augenblick ihres Entstehens im Geist auf Erfahrung beruhende Weisheit zu

entwickeln. Da eine solche Weisheit schließlich zu der völligen Beseitigung von Böswilligkeit führen wird, ist es aus langfristiger Sicht von wesentlicher Bedeutung, dass man der achtsamen Beobachtung der Böswilligkeit zunächst vollen Raum gibt. Dies setzt voraus, dass man klar erkennt, wie sich die Böswilligkeit manifestiert, und dass man idealerweise auch die Bedingungen versteht, die zu ihrem Entstehen geführt haben. Damit sie ihr befreiendes Potenzial entfalten kann, muss einer solchen Einsicht Zeit und Raum gegeben werden, bevor aktivere Maßnahmen unternommen werden.

Die Heilung von einer körperlichen Krankheit, die oben als Vergleich für einen von Böswilligkeit befreiten Geist angeführt wurde, stellt für die eigentliche Beseitigung der Böswilligkeit ein hilfreiches Beispiel dar (MN I 275). Zusammen mit der Auflistung der Böswilligkeit als körperliche Bindung, *kāyagantha*, lenkt dies die Aufmerksamkeit auf die körperliche Verspannung und das buchstäbliche „Unwohlsein“, die das Entstehen von Böswilligkeit und Wut verursachen können. Eine solche körperliche Anspannung und das geistige Aufsteigen der Böswilligkeit neigen gewöhnlich dazu, sich gegenseitig zu verstärken. So kann dieser Teufelskreis manchmal schon durch das bewusste Entspannen des Körpers und ein tiefes Atemholen verlangsamt werden. Kurzatmen, Zusammenpressen der Zähne und die Anspannung der Schultern sind leicht feststellbare körperliche Anzeichen für das Vorhandensein von Böswilligkeit, und ihnen bewusst durch Entspannung entgegenzuwirken, kann sich beachtlich auf die eigene geistige Verfassung auswirken.

Die bewusste Entspannung kann auch zu beachtlichen Ergebnissen führen, wenn sie direkt auf den Geist angewendet wird. Hier geht es darum, dass Böswilligkeit nie ohne die Begleiterscheinung einer verengten Perspektive auftritt, gewöhnlich eine Fokussierung auf den ärgerlichen und unangenehmen Aspekt der Situation oder Person, mit dem gleichzeitigen Ausblenden aller anderen, den Ärger nicht verstärkenden Aspekte. Diese verengte Sicht kann soweit eskalieren, dass – wie im Fall der Böswilligkeit als unheilvoller Wirkensfährt beschrieben – die einzig mögliche Lösung des Problems die zu sein scheint, die

Person oder das Objekt, welches den Ärger ausgelöst hat, zu beseitigen.

Hier kann ein bewusstes Erweitern der Wahrnehmung viel bewirken, um die Fundamente der Böswilligkeit zu unterminieren. Der Aspekt der Erweiterung des Geistes tritt in einer Beschreibung, wie die Böswilligkeit in Bezug auf unangenehme Sinnesobjekte zu einem verengten Geisteszustand führt, deutlich hervor, *appiyarūpe rūpe vyāpajjati ... parittacetaso* (MN I 266). Sind jedoch Habgier und Böswilligkeit überwunden, dann wird der Geist weit und grenzenlos, *abhijhā pi vyāpādā pi ... tesam pahānā aparittañca me cittaṃ bhavissati, appamāṇaṃ subhāvitaṃ* (MN II 262).

Eine wirkliche Erweiterung erfährt der Geist durch die Entwicklung der liebevollen Güte, *mettā*, deren meditative Strahlung im wahrsten Sinne des Wortes „grenzenlos“, *appamāṇa*, und frei von Wut, *avera*, und Böswilligkeit, *avyāpajjha*, ist (z. B. DN I 251). Tatsächlich kann die Böswilligkeit durch die Entfaltung der liebevollen Güte beseitigt werden, *mettaṃ ... bhāvayato yo vyāpādo so pahīyissati* (MN I 424). Wie ein Vers im *Itivuttaka* zeigt, können diejenigen, die unter dem Einfluss der Böswilligkeit stehen, die im Feuer der Wut brennen, dieses Feuer durch liebevolle Güte löschen (It 92-93). Die liebevolle Güte stellt tatsächlich das perfekte Heilmittel gegen die Böswilligkeit dar. Sie wirkt so stark, dass es der Böswilligkeit unmöglich ist, in einen von liebevoller Güte erfüllten Geist einzudringen und sich einzunisten (DN III 248).

Zu den zusätzlichen Hilfsmitteln zur Überwindung der Böswilligkeit gehören das bewusste Ignorieren der negativen Eigenschaften einer Person, die als ärgerlich empfunden wird. Stattdessen richtet man die Aufmerksamkeit auf alles Positive, das in ihr gefunden werden kann (AN III 186). Ist es unmöglich, etwas Positives zu finden, ist dies die Gelegenheit, Mitgefühl, *karuṇā*, zu entwickeln, da eine Person ohne jegliche positive Eigenschaften natürlich ein Grund sein sollte, das eigene Mitgefühl und Mitleid wachzurufen. Neben der liebevollen Güte und dem Mitgefühl kann Gleichmut helfen, den Ärger zu überwinden, oder auch der Versuch, den Vorfall, der zu der Verärgerung



geführt hat, zu vergessen, oder sich auf die Tatsache zu besinnen, dass alle Wesen die Erben ihrer eigenen Handlungen sind (AN III 185).

Neben der liebevollen Güte und der Besinnung auf die karmischen Konsequenzen der eigenen Taten empfehlen die Pāli-Kommentare wiederholt das weise Nachdenken, die Gesellschaft guter Freunde aufzusuchen und angemessene Gespräche zu führen, um die Böswilligkeit zu überwinden (Ps I 283). Der Hinweis auf die Gesellschaft guter Freunde bekommt in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* noch eine zusätzliche Perspektive, die hervorhebt, dass die unter dem Einfluss von Böswilligkeit Stehenden dazu neigen, sich anderen anzuschließen, die die gleichen geistigen Neigungen haben (SN II 168). Daher fördert das Aufsuchen jener, die frei von Böswilligkeit sind, den eigenen Kampf gegen den Böswilligkeit.

Ist die endgültige Befreiung erreicht worden, dann ist die Böswilligkeit für immer bezwungen, und der Tathāgata ist jemand, der sich am Nichtvorhandensein der Böswilligkeit erfreut (It 31). Wie das *Jīvaka-sutta* zeigt, war die liebevolle Güte des Buddha tatsächlich fest gegründet, da er alle zu Böswilligkeit führenden Verunreinigungen des Geistes für immer ausgerottet hatte (MN I 369).

„Ein Mönch, der in liebevoller Güte verweilt,  
Und der Lehre des Buddha ergeben ist,  
Wird den Pfad des Friedens erlangen,  
Das Glück der Beruhigung [aller] Formationen.“

*Mettvihārī yo bhikkhu  
pasanno Buddhasāsane  
adhigacche padamaṃ santamaṃ  
saṅkhārūpasamaṃ sukhaṃ.*

(Dhp 368)

## 4. Geistige Starre und Mattheit / *Thīnamiddha*

Geistige Starre und Mattheit ist das dritte in der Standardauflistung der fünf Hindernisse, jenen schädlichen Geisteszuständen, die durch ihre Neigung auffallen, das richtige Funktionieren des Geistes zu „behindern“ (DN I 246). In diesem Essay werde ich zuerst das Wesen dieses Hindernisses untersuchen (4.1) und dann zur Beseitigung der geistigen Starre und Mattheit übergehen (4.2).

### 4.1 Das Wesen geistiger Starre und Mattheit

Die Lehrreden zeigen, dass das Hindernis geistiger Starre und Mattheit aufgrund von Unzufriedenheit, Langeweile, Faulheit oder Unmäßigkeit beim Essen sowie aufgrund eines depressiven Geisteszustandes entstehen kann (SN V 64). Die Wirkung des Hindernisses der geistigen Starre und Mattheit wird wieder am Beispiel einer Schale voll Wasser veranschaulicht, in dem man das Spiegelbild seines Gesichts betrachten will (SN V 121 und AN III 232). Ist das Wasser in der Schüssel von Wasserpflanzen und Algen überwachsen, wird seine natürliche Fähigkeit zur Spiegelung beeinträchtigt sein. Ähnlich verhält es sich, wenn der Geist mit geistiger Starre und Mattheit „überwachsen“ ist: Seine natürliche Funktionsfähigkeit wird beeinträchtigt.

Dieses Bild veranschaulicht gleichzeitig die Stagnation als langfristiges Resultat geistiger Starre und Mattheit, ähnlich dem mit Wasserpflanzen überwachsenen Wasser. Von geistiger Starre und Mattheit befreit zu sein, fühlt sich im Gegensatz dazu wie die Entlassung aus einem Gefängnis an (MN I 275). Dieses zusätzliche Gleichnis spiegelt das Ausmaß wider, zu dem geistige Starre und Mattheit den Geist „gefangen“ halten kann.

Der *Vibhaṅga*, das zweite und vielleicht früheste Werk im *Abhidhamma* des Pāli-Kanons, erklärt geistige Starre und Mattheit mit „Unfähigkeit“ oder „fehlender Bereitschaft“ (Vibh 254). Ähnlich dem Aspekt der Unfähigkeit charakterisiert eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* einen unter dem Einfluss von geistiger Starre und Mattheit

stehenden Geist als „innerlich blockiert“, *ajjhataṃ saṅkhittaṃ* (SN V 279).

Obwohl geistige Starre und Mattheit innerhalb der fünf Hindernisse nur als ein einziges Hindernis zählen, besteht es tatsächlich aber aus zwei verschiedenen geistigen Faktoren. Diese Unterscheidung wird in einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* getroffen, die geistiger Starre und Mattheit als eigenständige Hindernisse unterscheidet (SN V 110). Aufgrund ihrer ähnlichen Auswirkungen auf den Geist müssen diese zwei unterschiedlichen geistigen Faktoren zu einem Hindernis zusammengefasst worden sein.

Der *Vibhaṅga* erklärt, dass es sich bei der geistigen Starre, *thīna*, um eine Form von geistiger Unfähigkeit (*cittassa akalyatā*) handelt, während Mattheit, *middha*, sich auf dessen körperliches Gegenstück, *kāyassa akalyatā*, bezieht (Vibh 254). Die Mattheit als eine Form von körperlicher Unfähigkeit wird in einem Vers des *Dhammapada* reflektiert. Dieser Vers bringt das Entstehen von Mattheit, *middha*, mit der Maßlosigkeit beim Essen aus Fressgier in Verbindung; ein erbärmlicher Zustand, der mit einem fetten Schwein vergleichbar ist, das sich gemächlich reckt und herumwälzt (Dhp 325). An anderer Stelle beschreiben die Pāli-Lehrreden eine Person, die sich, nachdem sie zu viel gegessen hat, genüsslich dem Hinlegen, *passasukha*, und Schlafen, *seyyasukha*, hingibt und somit auch dem Vergnügen der Mattheit, *middhasukha* (DN III 238). Einen deutlichen Kontrast hierzu liefert ein Vers aus den *Theragāthā*, demzufolge Anuruddha die Mattheit völlig überwinden konnte, indem er die asketische Praxis des Sich-nicht-Hinlegens ausübte (Th 904).

Dies mag jedoch ein außergewöhnlicher Fall gewesen sein, der nicht die Norm für *Arahants* im Allgemeinen repräsentiert. Mattigkeit als körperliche Ermüdung kann auch ohne übermäßiges Essen oder andere unangebrachte Formen des Genusses auftreten. Das *Mahā-saccaka-sutta* berichtet von einer Situation, in der der Buddha von einem zeitgenössischen Debattierer zur Rede gestellt wurde, weil er sich nachmittags hingelegt hatte. Darauf erklärte der Buddha, dass dies

nicht als Manifestation der Verblendung missverstanden werden sollte (MNI 250).

Das *Peṭakopadesa* bemerkt ausdrücklich, dass die körperliche Müdigkeit eines *Arahant* nicht als Hindernis betrachtet werden sollte (Peṭ 161). Die Mattigkeit zählt im *Milindapañha* zu jenen körperlichen Begleiterscheinungen, die im Allgemeinen nicht unter der Kontrolle eines *Arahant* stehen (Mil 253). Aus diesem Blickwinkel war der Fall von Anuruddha wirklich außergewöhnlich. Der *Vimuttimagga* zählt Mattigkeit zu den Typen von abgeleiteter Materie (T XXXII 445c25, mit einem tibetischen Gegenstück bei Skilling, 1994, S. 189), eine Einschätzung, die vom *Visuddhimagga* abgelehnt wird (Vism 450).

Insgesamt betrachtet steht *thīna* als geistige Starre für Bedingungen der Langeweile, fehlende Inspiration und mangelndes Interesse, während *middha* als Mattheit ein eher ambivalentes Wesen zu haben scheint, da Müdigkeit oder Schläfrigkeit nicht nur durch Maßlosigkeit beim Essen entstehen kann, sondern auch einen ganz natürlichen Zustand beschreibt, der selbst diejenigen betreffen kann, die sich ansonsten vom Einfluss der fünf Hindernisse befreien können.

#### 4.2 Die Beseitigung von geistiger Starre und Mattheit

Ein in den Lehrreden oft genanntes Gegenmittel zur geistigen Starre und Mattheit ist – zusammen mit der Achtsamkeit und der Wissensklarheit – die Entwicklung der „Wahrnehmung von Licht“, *āloka-saññā*, (z. B. DN I 71). Einige Lehrreden verbinden den Ausdruck „Wahrnehmung von Licht“ mit einem bei Tag und Nacht „offenen“, *vivaṭa*, und „unbedeckten“, *apariyonaddha*, Geist und weisen darauf hin, dass eine solche „Wahrnehmung von Licht“ zu Wissen und Erkenntnis führen wird (DN III 223). Dies lässt vermuten, dass sich der Ausdruck „Wahrnehmung von Licht“ auf die Entwicklung geistiger Klarheit bezieht. Ein solches Verständnis findet im *Vibhaṅga* Unterstützung, der die „Wahrnehmung von Licht“ als eine Wahrnehmung kommentiert, die „offen“, *vivaṭa*, „rein“, *parisuddha*, und „sauber“, *pariyodāta*, ist (Vibh 254). Die Kommentare verstehen den Ausdruck „Wahrnehmung von Licht“ jedoch wortgetreuer und schlagen vor, zur

Überwindung dieses Hindernisses natürliches Licht wie z. B. das des Mondes oder der Sonne zu verwenden (Ps I 284).

Eine derartige „Wahrnehmung von Licht“ wird mithilfe der Achtsamkeit und der Wissensklarheit erzielt, mit der zwei Qualitäten als Heilmittel gegen geistige Starre und Mattheit zum Einsatz kommen, die tatsächlich zu einer besseren geistigen Klarheit führen. Dies ist jedoch nicht die einzige Rolle, die die Achtsamkeit in Bezug auf das Hindernis der geistigen Starre und Mattheit spielt. Nach dem *Satipaṭṭhāna-sutta* reicht die Aufgabe der Achtsamkeit hinsichtlich dieses Hindernisses vom klaren Erkennen der Anwesenheit oder Abwesenheit geistiger Starre und Mattheit bis zum klaren Erkennen dessen, was zur Entstehung dieses Hindernisses geführt hat und wie ein künftiges Entstehen von geistiger Starre und Mattheit vermieden werden kann (MN I 60).

Der *Aṅguttara-nikāya* widmet eine ganze Lehrrede der Besprechung des Hindernisses Mattheit, *middha*, und bietet eine Reihe von Gegenmitteln (AN IV 85). Es kann zunächst versucht werden, der Mattheit durch die Änderung seines Meditationsobjekts zu begegnen, oder indem einige Passagen der Lehre des Buddha kontempliert oder rezitiert werden. Sollte dies nicht funktionieren, kann man sich an den Ohren ziehen, den Körper massieren, aufstehen, die Augen mit Wasser besprengen und in den Himmel sehen. Gelingt es dennoch nicht, die Mattheit zu vertreiben, sollte Gehmeditation praktiziert werden.

Dem *Visuddhimagga* zufolge steht das Hindernis der geistigen Starre und Mattheit in direktem Gegensatz zum *jhāna*-Faktor der anfänglichen Hinwendung des Geistes, *vitakka* (Vism 141). Mit dieser Erklärung könnte gemeint sein, dass das klare Erfassen eines Objekts durch die anfängliche Hinwendung des Geistes dem Mangel an Klarheit und der geistigen Benebelung entgegenwirkt, welche durch geistige Starre und Mattheit verursacht wurden. Die anfängliche Hinwendung des Geistes als ein Faktor der *jhānas* stellt einen richtungsweisenden und anregenden Impuls dar und könnte als ein Ausdruck der Qualität von Energie verstanden werden. Energie ist tatsächlich einer der sieben Faktoren des Erwachens, *bojjhaṅga*, der den Lehrreden des Pāli-

Kanons zufolge in direktem Gegensatz zur geistigen Starre und Mattheit steht (SN V 104+105).

Die Notwendigkeit, dieses bestimmte Hindernis zu überwinden und zu beseitigen, sollte nicht unterschätzt werden, da die Anwesenheit der geistigen Starre und Mattheit im Geist das Erkennen des Guten in einem selbst und in anderen blockiert (AN III 63). Geistige Starre und Mattheit führen dazu, dass man etwas tut, was man nicht tun sollte, und das unterlässt, was getan werden sollte (AN II 67).

Übermäßig von geistiger Starre und Mattheit beeinträchtigt zu sein ist ein Faktor, der darauf hinweist, dass ein Mönch das zölibatäre Leben nicht wirklich mit innerer Befriedigung lebt (SN III 106). Der Rückzug in die Waldeinsamkeit wird bei starkem Vorhandensein von geistiger Starre und Mattheit nicht viel nützen (MN I 18). Daher gilt das Meditieren, während der Geist von geistiger Starre und Mattheit durchdrungen ist, als eine Form von Fehl-Meditation (MN III 14). Sich unter dem Einfluss der geistigen Starre und Mattheit zu befinden bedeutet, unter Māras Kontrolle zu stehen (Ud 38). Solange geistige Starre und Mattheit im Geist vorherrschen, bleibt die Befreiung außer Reichweite (AN V 195).

Der Gegensatz von geistiger Starre und Mattheit und der Befreiung wird im Fall des Mönches Bhagu anschaulich dargestellt (Th 271-274). Nach eigenen Angaben hatte Bhagu sich entschieden, seine Behausung zu verlassen, weil er von Mattigkeit befallen war. Er muss sehr müde gewesen sein, denn er stolperte und fiel auf den Boden, als er seine Hütte verließ. Nachdem er sich wieder gefasst hatte, begann er, Gehmeditation zu üben. Indem er entschlossen die Gehmeditation übte, konnte er sich nicht nur von seiner Mattigkeit befreien und Konzentration aufbauen, sondern seine Praxis bei dieser Gelegenheit bis zur Befreiung führen.

Die Beseitigung von geistiger Starre und Mattheit besitzt in diesem Sinn ein beträchtliches Potenzial, und das richtige Verständnis dieses Hindernisses und der Art seiner Überwindung kann beachtliche Früchte tragen.

## 5. Unruhe und Sorge / *Uddhaccakukkucca*

Unruhe und Sorge erscheint in der Standardliste der fünf Hindernisse, die die meditative Entwicklung des Geistes hemmen, an vierter Stelle. Ähnlich wie im Fall von geistiger Starre und Mattheit umfasst auch der Ausdruck *uddhacca-kukkucca* in Wirklichkeit zwei Hindernisse, zum einen die Unruhe, zum anderen die Sorge (SN V 110). Dass Unruhe und Sorge einen ähnlichen Effekt auf den Geist haben, mag der Grund dafür sein, warum diese beiden als ein einziges Hindernis behandelt werden.

In diesem Essay werde ich zuerst die Unruhe untersuchen (5.1), dann die Sorge (5.2) und schließlich werde ich mich den für beide Hindernisse relevanten Quellentexten zuwenden (5.3).

### 5.1 Unruhe

*Uddhacca* bedeutet „Unruhe“ im Sinne von geistiger Erregung, Ablenkung und Aufgeregtheit, was von Natur aus das Gegenteil von geistiger Ruhe und Stille darstellt.

Unruhe kann aufgrund von exzessiver Anstrengung entstehen. Die Lehrreden vergleichen eine solche Situation mit einem Goldschmied, der seinen Schmelzofen durch ständige Zufuhr von Luft so stark erhitzt, dass das darin befindliche geschmolzene Gold verbrennt (AN I 257). Hier wäre eine weniger aggressive Herangehensweise das angemessene Mittel und vielleicht auch eine Einstellung, die etwas weniger zielorientiert ist. Tatsächlich weisen die Lehrreden ausdrücklich darauf hin, dass das „Verlangen“ nach Fortschritt, *atipaggahīta chanda*, auf dem Pfad so übertrieben sein kann, dass es zu Unruhe kommt (SN V 277). Das Gleiche gilt, wenn ein Überschuss an Energie besteht. Obwohl das Verlangen nach Fortschritt wie auch Willenskraft notwendige Voraussetzungen sind, um den Pfad zu entwickeln, können sie, wenn sie den Geist zu sehr dominieren, das Hindernis der Unruhe entstehen lassen und somit den weiteren Fortschritt behindern. Solange diese Unruhe anhält, wird es unmöglich sein, das höchste Ziel zu erreichen (AN III 421).

Dass in dieser Hinsicht eine Balance notwendig ist, wird am Fall von Soṇa ersichtlich, der in einer Lehrrede des *Āṅguttara-nikāya* beschrieben wird. Soṇa wurde depressiv, nachdem er sich übertrieben angestrengt hatte und keinen Fortschritt mehr erzielen konnte. Um ihm unmissverständlich klarzumachen, dass der überaus wichtige mittlere Pfad der Ausgewogenheit bei einer zu ehrgeizigen Einstellung verloren geht, verwendete der Buddha das Gleichnis von einer Laute, ein Instrument, mit dem Soṇa noch aus seiner Zeit als Laie vertraut war (AN III 375).

Obwohl die Saiten der Laute gespannt werden müssen, um einen Klang hervorzubringen, würden sie schrill klingen, wenn sie zu stramm gespannt sind. So wie die Saiten der Laute weder zu locker noch zu fest gespannt sein dürfen, ebenso musste Soṇa zwischen diesen beiden Extremen den mittleren Punkt der Balance finden, um Fortschritte zu machen. In seinem Fall bedeutete dies, das übertriebene Streben und die daraus resultierende Unruhe aufzugeben. Nach dieser Erklärung des Buddha war Soṇa bald in der Lage, das endgültige Ziel zu erreichen.

Eine eher weltlichere Quelle für das Entstehen von Unruhe können provozierende Worte sein. (AN IV 87). Derartige Worte arten leicht in Gespräche und Diskussionen aus, durch die der Geist in Unruhe gerät und die Konzentration verliert. Auch beim Almosengang kann Unruhe auftreten. Wenn z. B. ein Mönch oder eine Nonne keine Spende empfangen konnte, weil die Menschen zu beschäftigt waren, um zu bemerken, dass jemand gekommen war, könnte er oder sie unruhig werden und sich fragen, wer zwischen ihnen und ihren Unterstützern Zwietracht gesät hat (AN IV 87).

Die Anwesenheit von Unruhe macht es schwierig, die Inspiration zu entwickeln, edle Mönche oder Nonnen aufzusuchen und ihre Lehren zu hören, und auch, um eine Neigung zur Kritiksucht aufzugeben (AN V 148). Unruhe ist ein Makel, der von in der Waldabgeschiedenheit Lebenden zu vermeiden ist (MN I 470), da das Besessensein von Unruhe den Niedergang der vom Tathāgata verkündeten Lehre und Disziplin zur Folge hat (AN V 163). Daher sollten Ordensangehörige



regelmäßig innehalten, um zu sehen, ob Unruhe im Geist vorhanden ist (AN V 93). Ist dies der Fall, sollte der feste Entschluss gefasst werden, sie zu überwinden. Ein Hauptmittel zur Überwindung der Unruhe ist die Praxis geistiger Ruhe, *samatha* (AN III 449).

Unruhe, *uddhacca*, erscheint über die fünf Hindernisse hinaus auch als vierte der fünf höheren Fesseln (DN III 234). Da die fünf höheren Fesseln erst beim Fortschreiten von der Nichtwiederkehr zur Arahantschaft überwunden werden, findet die völlige Auslöschung der letzten und subtilsten Spuren der Unruhe erst mit dem Erreichen der letzten Befreiung statt.

Eine beachtenswerte Verwendung von *uddhacca* taucht im *Yuganaddha-sutta* auf, das sich in seiner Beschreibung von einer der zur endgültigen Befreiung führenden Methode auf die Unruhe bezieht (AN II 157). Nach dieser Lehrrede kann der Fortschritt zur Befreiung auch dann erzielt werden, wenn der Geist unter dem Einfluss der Unruhe in Bezug zum *Dhamma*, *dhamm'uddhacca*, steht. Sobald der Geist zur Ruhe kommt und konzentriert wird, stellt sich die Erfahrung des Pfades ein.

Sowohl der Kommentar zu dieser Passage als auch der *Paṭisambhidhāmagga* erklären, dass sich diese Beschreibung auf das Entstehen von Glanz, *obhāsa*, eine der Unvollkommenheiten der Einsicht, bezieht (Mp III 143 und Paṭis II 100). Solange man dies nicht als eine Unvollkommenheit begreift und versäumt, auf dessen Unbeständigkeit zu achten, wird Unruhe entstehen. Eine alternative Interpretation beschreibt *dhamm'uddhacca* als „eine durch Übereifer erzeugte geistige Anspannung, als einen Zustand spiritueller Angst, der manchmal eine unmittelbare Erleuchtungserfahrung auslösen kann“ (Ñāṇaponika & Bodhi 2000: 295 Anm. 69), wie es offensichtlich bei Bāhiya (Ud 8) der Fall war.

## 5.2 Sorge

Die Sorge ist aufgrund ihrer engen Beziehung zu Taten und Unterlassungen ein häufig auftretendes Thema im *Vinaya*. Die zu den zahlreichen Regeln verfassten Hintergrundgeschichten berichten, dass Mön-

che in Bezug auf bestimmte Handlungen besorgt waren und diese nur dann ausführen wollten, wenn der Buddha diesbezüglich seine ausdrückliche Erlaubnis gegeben hatte. Eine derartige Besorgnis war anscheinend ein solch weitverbreitetes Phänomen, dass einige Mönche absichtlich versucht haben, in anderen Mönchen Sorgen hervorzurufen. So musste eine Vorschrift erlassen werden, um diesen Unfug zu beenden (Vin IV 149). Das relativ häufige Auftreten der Sorge unter Ordensangehörigen spiegelt sich auch in dem Umstand wider, dass ein älterer Mönch, um sich als Präzeptor für andere Mönche oder als Tutor für jüngere Mönche zu qualifizieren, die Fähigkeit haben musste, Sorgen auf eine legitime Weise zu zerstreuen (AN V 72 und 73).

Da Sorgen manchmal durchaus angebracht sind, sollte jedoch nicht jede Sorge vertrieben werden. So wie die Triebflüsse (*āsavā*) derjenigen verstärkt werden, die sich um unnötige Dinge Sorgen machen, so verstärken sich auch die Triebflüsse im Fall jener, die sich nicht um Dinge sorgen, über die man besorgt sein sollte (AN I 85). Die Sorge, die im Mönch Sudinna aufkam, nachdem er mit seiner früheren Frau Geschlechtsverkehr gehabt hatte, war durchaus angebracht (Vin III 19). Tatsächlich wäre es besser gewesen, wenn sich die Sorge schon früher eingestellt und ihn von dieser Handlung abgehalten hätte. Doch selbst bei geringfügigeren Angelegenheiten wäre Sorge angebracht. So war es die Sorge, die einen Mönch dazu brachte, sich dem Buddha zu nähern, um formal vor ihm zu beichten, dass bei einem früheren Anlass, bei dem der Buddha die Bedeutung der Vorsätze hervorhob, er mit Missbilligung dachte, der Buddha wäre in dieser Beziehung zu streng gewesen (AN I 237).

Ein Vers im *Sutta-nipāta* verbindet die Beseitigung der Sorge mit einer eifrigen Meditationspraxis an abgelegenen Orten (Sn 925). Ein anderer Vers in der gleichen Sammlung erwähnt die Freiheit von Sorge zusammen mit verschiedenen Aspekten der Enthaltung in Bezug auf das sprachliche Verhalten und umfasst das Freisein von Wut, Überheblichkeit und Arroganz, aber auch den Gebrauch von milden Worten (Sn 850). Obwohl diese Verse keine ausdrückliche Beziehung zwischen der Beseitigung der Sorge und diesen anderen Eigenschaften herstel-

len, ist die Tatsache, dass sie zusammen dargestellt werden, aufschlussreich. Man darf wohl erwarten, dass die durch die Meditationspraxis in Abgeschiedenheit gewonnene innere Sicherheit und durch das Beachten einer solchen Enthaltensamkeit beim sprachlichen Verhalten viel erreicht wird, um das Entstehen von Sorge zu verhindern.

Manchmal kann die Sorge auch für die Unsicherheit in Bezug auf die Lehre stehen. Dies wird in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* erwähnt, in der berichtet wird, wie der Buddha einen Mönch besuchte und sich bei ihm nach irgendwelchen Sorgen erkundigte (SN IV 46; vgl. auch SN III 120; SN III 125 und SN IV 48). Der Mönch erwiderte, dass er tatsächlich beträchtliche Sorgen hätte, stellte jedoch klar, dass er in Bezug auf das ethische Verhalten nichts Tadelnswertes getan hatte, wofür er Reue empfinden würde. Nach der Ursache seiner Sorge befragt, bat der Mönch den Buddha daraufhin, einige Feinheiten der Lehre für ihn zu klären. In solchen Fällen bezieht sich „Sorge“, *kukkucca*, nicht mehr auf eine Reue im moralischen Sinn, sondern repräsentiert eine Art von Sorge, die sich um den Wunsch dreht, die Lehre richtig zu verstehen; ein Fall, der vielleicht mit der oben erwähnten „Unruhe“ zu vergleichen ist, die sich auf die Lehre bezieht, *dhamm’uddhacca*.

### 5.3 Unruhe und Sorge

Eine aufschlussreiche Darstellung der aufregenden Wirkung von Unruhe und Sorge auf den Geist findet sich wieder in dem Gleichnis von der Wasserschüssel, in dem das Gesicht gespiegelt werden soll. Hier ist es der Wind, der die Oberfläche des Wassers verzerrt und Kräuselungen und Wellen erzeugt und es so unmöglich macht, das Spiegelbild des eigenen Gesichts richtig zu erkennen (SN V 123 und AN III 232). Auf ähnliche Weise verursacht das Hindernis der Unruhe und Sorge geistige Kräuselungen und Wellen, sodass das Erkennen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, unmöglich wird. Und so wie vom Wind aufgeweichtes Wasser leicht aus dem Behälter überschwappen kann, so kann auch Unruhe und Sorge leicht „überschwappen“ und in einer

Atmosphäre der Aufgeregtheit und der Beunruhigung viele andere in Mitleidenschaft ziehen.

Eine ziemlich krasse Darstellung der Auswirkung, die Unruhe und Sorge auf die eigene geistige Freiheit haben kann, bietet das *Sāmaññaphala-sutta*, das den Einfluss dieses Hindernisses mit der Sklaverei vergleicht, ein Zustand, in dem man völlig von anderen abhängig geworden ist und nicht mehr gehen kann, wohin man möchte (DN I 72). Dieses Bild zeigt, wie weit das Hindernis der Unruhe und Sorge den Geist kontrollieren und ihn in seiner Gewalt halten kann und ihn in endlose Aktivitäten und Aufregung stürzt. Der Geist wird völlig von Äußerlichkeiten abhängig, weil er seine innere Stabilität verloren hat.

Ein anderes Gleichnis vergleicht die Anwesenheit der fünf Hindernisse mit verschiedenen Metallen, die die Reinheit des Goldes beeinträchtigen. Hier entspricht Unruhe und Sorge dem Blei, dessen Anwesenheit dazu führen wird, dass das Gold seine Reinheit verliert, spröde wird und durch den Verlust seiner Geschmeidigkeit und seines Glanzes für die Weiterverarbeitung durch einen Goldschmied ungeeignet ist (SN V 92 und AN III 16). Auf gleiche Weise verliert der Geist durch den Einfluss von Unruhe und Sorge seine Fähigkeit, zu arbeiten. Sind Unruhe und Sorge erst einmal im Geist erschienen, wird man unfähig, sein eigenes Wohl und das Wohl der anderen zu erkennen und auch das im Gedächtnis zu behalten, was man sich über einen langen Zeitraum eingepägt hat (SN V 123).

Die Überwindung des Hindernisses der Unruhe und Sorge benötigt die Entwicklung eines Geistes, der innerlich ruhig, *ajjhataṃ vūpasanta citta*, ist (z. B. DN I 71). Daher steht das Hindernis der Unruhe und Sorge in direktem Gegensatz zum Erwachensfaktor der inneren Ruhe, *passaddhisambojhaṅga* (SN V 104). Andere Erwachensfaktoren, deren Entwicklung bei einem unruhigen Geist empfohlen werden, sind Sammlung und Gleichmut (SN V 114). Auf diese Weise kann Unruhe allmählich überwunden werden, so wie mit Wasser und Erde ein großes Feuer gelöscht wird.

Auch auf einer relativ hohen Entwicklungsstufe wird es notwendig, Unruhe und Sorge zu beseitigen. Dies wird deutlich in einer Unterweisung, die Anuruddha von Sāriputta erhielt. Anuruddha war besorgt, weil er trotz großer Energie, einer stabilen Achtsamkeit, körperlicher Ruhe und geistiger Einspitzigkeit nicht in der Lage war, sich von den Triebflüssen, *āsavās*, zu befreien (AN I 282). Darauf entgegnete Sāriputta trocken, dass Anuruddhas Besessenheit von Energie, Achtsamkeit, Ruhe und geistiger Einspitzigkeit schlicht eine Manifestation von Unruhe sei und seine Besorgnis, die Vernichtung der Triebflüsse noch nicht erreicht zu haben, nur Sorge sei. So konnte Anuruddha erkennen, wie ihn Unruhe und Sorge auf diese Weise behinderten, und er war bald darauf in der Lage, den entscheidenden Durchbruch zur endgültigen Befreiung zu erzielen.

## 6. Zweifel / *Vicikicchā*

Der Zweifel stellt sowohl im Hinblick auf die Entwicklung der Geistesruhe als auch der befreienden Einsicht ein geistiges Hindernis dar. Die Rolle, die der Zweifel als eine Behinderung der Entwicklung tieferer Stufen der Sammlung spielt, wird deutlich in seiner Aufnahme als das fünfte unter den fünf Hindernissen (z. B. DN I 246). Die schwächende Wirkung des Zweifels in Bezug auf die befreiende Einsicht, seine „bindende“ Kraft an den *Samsāra*, kommt durch die Tatsache zum Ausdruck, dass eine der drei Fesseln, von der man sich für die Verwirklichung des Stromeintritts befreien muss, die des Zweifels ist (z. B. MN I 9). Diese zwei Aspekte der „behindernden“ und „bindenden“ Kräfte des Zweifels unterstreichen, wie wichtig es ist, diese besondere geistige Verfassung und die Methoden zu deren Überwindung richtig zu verstehen.

In diesem vorliegenden Essay werde ich zuerst das Wesen des Zweifels untersuchen, besonders indem ich mich auf verschiedene, mit dem Begriff in Zusammenhang stehende Gleichnisse beziehe (6.1). Danach werde ich mich dem charakteristisch buddhistischen Ansatz zuwenden, den Zweifel durch die Entwicklung der geistigen Fähigkeit des Untersuchens zu überwinden (6.2).

### 6.1 Das Wesen des Zweifels

Das Wesen des Zweifels wird in den Lehrreden durch verschiedene Gleichnisse veranschaulicht. Eines dieser Gleichnisse stellt den Zweifel als die siebte Armee Māras des Bösen dar (Sn 437). Diejenigen, die siegreich gegen diese Armee kämpfen und den Zweifel überwinden, sind nach dem *Sāmaññaphala-sutta* mit jemandem vergleichbar, der eine gefährliche Wüste ohne Verluste und Schaden sicher durchquert hat (DN I 73).

Wie bei der Wüsten-Metapher wird der Zweifel gegenüber dem Lehrer, dem *Dhamma*, dem *Saṅgha* und der Übung verglichen mit einem „vertrockneten Geist“ bzw. einer „Verhärtung des Geistes“, *cetokhila* (MN I 101). Das Thema des Reisens, welches dem Gleichnis

der Wüstendurchquerung aus dem *Sāmaññaphala-sutta* zugrunde liegt, erscheint auch in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya*, wo das Wesen des Zweifels durch das Beispiel eines orientierungslosen Mannes veranschaulicht wird, der an einer Weggabelung, *dvidhāpatha*, steht und dem gesagt werden muss, welchen Weg er einschlagen muss (SN III 108; siehe auch MN I 144).

Diese zwei Bilder der Durchquerung einer gefährlichen Wüste und der Unfähigkeit, sich für den richtigen Weg zu entscheiden, offenbaren die durch den Zweifel hervorgerufene Unsicherheit und Unentschlossenheit sowie die Ungewissheit über den zu beschreitenden Weg. Die Wüsten-Metapher und die Vorstellung von einer Verhärtung des Geistes fügen den Aspekt eines fast sterilen und unfruchtbaren Zustandes hinzu, da der Geist durch die Anwesenheit des Zweifels unproduktiv wird und selbst tiefgründige Lehren wie Samenkörner sind, die auf einen steinigen Boden fallen.

Der Mangel an Klarheit und die Zerstreutheit, die der Metapher der Weggabelung zugrunde liegen, erscheint noch deutlicher in dem schon bekannten Gleichnis, das die Wirkung jedes der fünf Hindernisse mit dem Versuch vergleicht, das Spiegelbild seines eigenen Gesichts in einer mit Wasser gefüllten Schüssel zu sehen. Der Zweifel entspricht in diesem Fall einer im Dunkeln stehenden Schüssel, die mit trübem und schlammigem Wasser gefüllt ist (SN V 123 und AN III 233). Das Wasser kann unter solchen Bedingungen offensichtlich nicht das wahre Bild des eigenen Gesichts klar reflektieren, so wie ein Geist unter dem Einfluss des Zweifels nicht in der Lage ist, das wahre Wesen der Realität genau zu erkennen und zu sehen.

Die Metapher des trübem und schlammigen Wassers als Sinnbild für die vernebelnde und verdunkelnde Wirkung des Zweifels auf den Geist findet ihr Gegenstück in dem anderen Gleichnis, das die fünf Hindernisse mit verschiedenen Metallen vergleicht, die die Reinheit des Goldes beeinträchtigen. Der Zweifel entspricht in diesem Gleichnis dem Silber. Das Vorhandensein von Silber lässt das Gold spröde und für die Verarbeitung durch den Goldschmied ungeeignet werden,

da es aufgrund seiner Vermischung mit Silber seine Geschmeidigkeit verliert (SN V 92 und AN III 16).

Als ein Hindernis kann sich der Zweifel sowohl in Bezug auf innere als auch auf äußere Phänomene manifestieren (SN V 110). Er kann ebenfalls in Bezug auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft entstehen (DN III 217; vgl. auch SN IV 327).

Die für die Fessel des Zweifels verantwortliche inhärente Tendenz ist bereits in einem Neugeborenen vorhanden, obwohl ein Kleinkind noch nicht einmal Dinge kennt, über die ihm Zweifel aufkommen könnten (MN I 433). Daher verlangt die Überwindung und Beseitigung des Zweifels einen entschiedenen Kampf gegen eine tief im Geist verankerte Tendenz.

Nicht alle Formen des Zweifels sind jedoch tadelnswert. Tatsächlich billigte der Buddha einigen Lehrreden zufolge den Zweifel, wenn die den Zweifel auslösenden Umstände durchaus verwirrend seien, *kaṅkhaniye ca pana te thāne vicikicchā uppannā* (SN IV 350; SN IV 399; AN I 189). Nach dem *Mahāparinibbāna-sutta* ermutigte der Buddha die versammelten Mönche selbst kurz vor seinem Tod noch, jeden von ihnen gehegten Zweifel vorzubringen, damit er ausgeräumt werden kann, so lange er noch lebte (DN II 155). Kurz vor dieser Aussage hatte der Buddha die Zweifel des Wanderasketen Subhadda zerstreut (DN II 149). Auch wenn das Aufkommen von Zweifel für die tieferen Stufen der Sammlung und die Einsicht eine Behinderung darstellt, hat er doch seine Berechtigung, wenn er zur Untersuchung von Sachverhalten führt, die untersucht werden sollten.

## 6.2 Zweifel und Untersuchung

Die Zuwendung zu den Zweifel verursachenden Phänomenen mit unweiser Aufmerksamkeit ist der Hauptfaktor oder die „Nahrung“, die zur Manifestation des Zweifels führt (SN V 103). „Unweise Aufmerksamkeit“, *ayoniso manasikāra*, gilt als die Bedingung schlechthin für das Entstehen von Zweifel (AN I 4). Ihr Gegenteil, die „weise Aufmerksamkeit“ oder die „durchdringende Aufmerksamkeit“, *yoniso manasikāra*, richtet sich auf die klare Unterscheidung dessen, was



heilsam und unheilsam, was tadelnswert und untadelig, was minderwertig und hochwertig, was dunkel und hell ist. Das Verständnis dieser wichtigen Unterscheidung stellt das Gegenmittel, den „Nahrungszug“, *anāhāra*, zum Zweifel dar (SN V 106).

Dies zeigt, dass das Hindernis des Zweifels eng mit der Unfähigkeit verbunden ist, klar zu erkennen, was geschickt oder heilsam, *kusala*, und was ungeschickt oder unheilsam, *akusala*, ist. Dies ist insofern bemerkenswert, als der zentrale Faktor oder die „Nahrung“ für den Erwachensfaktor der Untersuchung der Phänomene, *dharmavicaya-sambojjhaṅga*, eben die genannte weise Aufmerksamkeit auf das ist, was heilsam und unheilsam, was tadelnswert und tadellos, was minderwertig und hochwertig und was dunkel und hell ist (SN V 104).

Dieser Gegensatz zwischen dem Hindernis des Zweifels und dem Erwachensfaktor der Untersuchung der Phänomene, bei dem derselbe Faktor, der ersteren überwindet, für die Entwicklung des letzteren verantwortlich ist, ist von großer Bedeutung. Er lässt erkennen, dass der Zweifel im frühen Buddhismus nicht allein durch Vertrauen oder Glaube zu überwinden ist. Dazu ist vielmehr ein Prozess der Untersuchung erforderlich, der den Zweifel aufgrund der dadurch entstehenden Klarheit und Erkenntnis zerstreut.

Nach dem *Ānāpānasati-sutta*, das die Erwachensfaktoren ausführlich behandelt, geht der Erwachensfaktor der Untersuchung der Phänomene aus dem zuvor entwickelten Faktor der Achtsamkeit hervor (MN III 85). Dies zeigt, dass die zur Überwindung des Zweifels benötigte Art der Untersuchung eng mit Achtsamkeit in Beziehung steht, im Sinne eines aufmerksamen „Untersuchens“ des wahren Wesens der „Phänomene“. Tatsächlich eignet sich *satipaṭṭhāna* explizit als ein „geradliniger“ und „direkter“ Pfad, *ekāyano maggo* (MN I 55), ein Ausdruck, über den der Kommentar erklärt, dass mit *satipaṭṭhāna* kein verzweigter Pfad impliziert ist, *eka-maggo ayam, na dvedhā-patha-bhūto* (Ps I 229). So scheint die Entwicklung der Achtsamkeit tatsächlich die beste Methode zur Überwindung des verzweigten Pfades des Zweifels zu sein.

Eine andere Facette desselben Erwachensfaktors stellt eine mehr theoretische Art der Untersuchung dar. Dies wird deutlich anhand der im *Ānāpānasati-sutta* gegebenen Definition, nach der die Entwicklung des Erwachensfaktors der Untersuchung der Phänomene, *dhammavicaya-sambojjhaṅga*, das Untersuchen „dieses *Dhamma*“ mit Weisheit erfordert, *taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicarati parivīmaṃsaṃ āpajjati* (MN III 85). Die verwendete Singularform weist darauf hin, dass die Untersuchung den *dhamma*, im Sinne der „Lehre“ oder der „Wahrheit“, betrifft.

Das Verfahren, den Zweifel durch Untersuchen zu zerstreuen, wird in mehreren Lehrreden beschrieben, die schildern, wie junge Mönche erfahrene ältere Mönche aufsuchen, um ihre Fragen zu klären und somit ihre Zweifel zu beseitigen (z. B. MN I 223). Ein Fall, der sehr gut veranschaulicht, wie das Nachfragen zur Überwindung des Zweifels führen kann, wird im *Sakkapañha-sutta* beschrieben. Diese Lehrrede berichtet, dass Sakka, der König des Himmels der Dreiunddreißig, dem Buddha bei ihrer ersten Begegnung eine Reihe von Fragen stellte (DN II 269). Nachdem er vom Buddha klärende Antworten auf seine Fragen erhalten hatte, verkündete Sakka, dass er seine Zweifel überwunden und beseitigt habe, *tiṇṇā m’ettha kaṅkhā, vigatā kathaṃ-kathā* (DN II 283). Die Lehrrede schließt mit der Aussage, dass Sakkas Zweifel am Ende der Unterweisung völlig ausgeräumt waren, da er den Stromeintritt erlangt hatte (DN II 288).

Die Rolle, die das theoretische Nachforschen und das Verstehen bei der Beseitigung des Zweifels spielen, wird in einer Lehrrede des *Āṅguttara-nikāya* deutlich, in der gezeigt wird, dass das Hören des *Dhamma* bei der Überwindung von Zweifel, *kaṅkhaṃ vitarati*, von Vorteil sein kann (AN III 248). Ein besonderes Beispiel für dieses Potenzial wird im *Sampasādanīya-sutta* erwähnt, wo abschließend die Überwindung des Zweifels in Bezug auf den Buddha hervorgehoben wird (DN III 116).

Die Vertrautheit mit dem *Dhamma* wird selbst in einem künftigen Leben von Vorteil sein, da man die Lehren ohne Weiteres wiedererkennen wird, wenn man ihnen begegnet, so wie jemand, der den

Klang einer Trommel oder Trompetenschnecke hört, in Bezug auf die Art des zuvor gehörten Klanges weder Zweifel noch Ungewissheit haben würde (AN II 185).

Die Notwendigkeit, den Zweifel in Bezug auf Fragen über Angelegenheiten des *Vinaya* zu beseitigen, muss der Grund gewesen sein, warum man dem Kommentar zu den Ordensregeln den Titel „Zerstreuer des Zweifels“, *Kaṅkhavitarāṇī*, gegeben hat. Inwieweit *Vinaya*-Angelegenheiten zur Entstehung von Zweifeln führen können, wird auch aus dem Namen des Mönches *Kaṅkhārevata*, „Revata der Zweifler“, ersichtlich, der diesen Spitznamen angeblich bekommen hatte, weil er sehr um die Bewahrung eines richtigen ethischen Verhaltens besorgt war (Ud-a 314). Eine Lehrrede im *Udāna* berichtet, dass es *Kaṅkhārevata* gelang, seine Zweifel für immer zu überwinden, als er in sitzender Meditation auf seine eigene Läuterung zurückblickte, die er durch die Überwindung des Zweifels erreicht hatte, *kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi* (Ud 60).

Wie dieser Fall zeigt, ist die Beseitigung von *kaṅkhā* – ein Synonym für *vicikicchā* – nicht nur im Hinblick auf den *Vinaya* von Bedeutung, sondern auch in einem allgemeineren Sinne, da es eine bestimmte Stufe in der Reihe von Läuterungsübungen darstellt, die zur völligen Befreiung führen (MN I 147).

Mit dem Erreichen des Stromeintritts ist der Zweifel für immer beseitigt, *kaṅkhā pahīnā*, (SN III 203) und der Stromeingetretene kann als jemand bezeichnet werden, der den Zweifel überwunden hat, *tiṇṇavicikicchā* (DN I 110). Die Beseitigung des Zweifels findet im Augenblick des Stromeintritts statt (AN I 242 und Sn 231), wenn das Element der Todlosigkeit durch Weisheit erkannt und verwirklicht wird (SN V 221). Eine solche direkte Verwirklichung wird in den Lehrreden als das Erscheinen des staublosen und fleckenlosen *Dhamma*-Auges beschrieben, mit dessen Hilfe der Stromeingetretene den *Dhamma* erkennt, erlangt, versteht und ergründet. Durch die Beseitigung des Zweifels und die Überwindung der Verwirrung hat der Stromeingetretene die Furchtlosigkeit erlangt und ist in Bezug auf die Lehre von anderen unabhängig geworden (z. B. MN I 380).

Erst nachdem der Zweifel so überwunden worden ist, wird es möglich sein, Gier, Hass und Verblendung auszurotten (AN V 147). Dass man tödliche Krankheiten mit Fassung erträgt (AN II 175) und in der Lage sein wird, an abgeschiedenen Plätzen in einem Wald oder in der Wildnis ohne Furcht zu leben, sind weitere Vorteile der Überwindung von Zweifel (MNI 18).

Aufgrund der völligen Beseitigung des Zweifels durch die Erfahrung des Stromeintritts ist der edle Schüler mit einem unerschütterlichen Selbstbewusstsein oder Vertrauen ausgestattet, *aveccappasāda* (SN V 357). Mit Blick auf den oben erwähnten Punkt kann man sagen, dass Vertrauen und Selbstbewusstsein nicht so sehr notwendige Bedingungen für die Überwindung des Zweifels sind als vielmehr das Ergebnis einer gelungenen Beseitigung des Zweifels durch Ergründen und Untersuchen.

## 7. Gefühle / *Vedanā*

„Gefühl“ oder „Empfindung“, *vedanā*, bildet die zweite der fünf Anhaftungsgruppen und das siebte Glied in der Standarddarstellung des Bedingten Entstehens, *paṭicca samuppāda* (welches zum Entstehen von Verlangen führt). Die Rolle der Gefühle in diesen beiden Zusammenhängen spiegelt die Bedeutung von *vedanā* in der frühbuddhistischen Analyse der Wirklichkeit wider. Einem in mehreren Lehrreden zu findenden Grundsatz zufolge konvergieren alle Phänomene im Gefühl, *vedanāsamosaraṇā sabbe dhammā*, (AN IV 339; AN V 107). Daher ist eine Einschätzung des Gefühls und dessen Implikationen für ein Verständnis des frühen Buddhismus im Allgemeinen und des Pfades zur Befreiung im Besonderen von wesentlicher Bedeutung.

In vorliegendem Essay werde ich zuerst das Wesen der Gefühle im Allgemeinen untersuchen (7.1). Danach werde ich mich etwas ausführlicher dem Unterschied zwischen den körperlichen und geistigen Gefühlen zuwenden (7.2). Dem folgt die Erforschung der Beziehung von Gefühlen auf die karmische Vergeltung (7.3) sowie der Bildung von Ansichten (7.4).

### 7.1 Das Wesen der Gefühle

Der Begriff *vedanā* ist abgeleitet von der Wurzel *vid*, deren Bedeutungsumfang von „fühlen oder empfinden“ bis zu „wissen oder kennen“ reicht. *Vedanā* kann daher als affektiver Aspekt des Erkenntnisprozesses, sozusagen als das *Wie* der Erfahrung verstanden werden. Obwohl *vedanā* einen stark konditionierenden Einfluss auf die Emotionen ausübt, gehört die Emotion nicht zum Bedeutungsumfang von *vedanā*. Das Konzept der „Emotion“ würde in der Gedankenwelt der frühen Lehrreden sein Pāli-Äquivalent wohl eher im Begriff *citta* finden. Im Gegensatz dazu bezieht sich *vedanā* schlicht auf Gefühle als einer der Grundbausteine solch komplexer Phänomene wie Emotionen.

Als solches steht *vedanā* in enger Beziehung mit der kognitiven Eingabe der „Wahrnehmung“, *saññā*, denn was man fühlt, das nimmt

man wahr, *yaṃ vedeti taṃ sañjānāti* (MN I 293). Nach der Standarddefinition in den Lehrreden „fühlt“ das Gefühl in dem Sinne, dass es solche gefühlsbetonten Töne wie angenehm, unangenehm und sinnlich-neutral, *sukha, dukkha, adukkhamasukha*, fühlt (SN III 86).

Diese Grundunterscheidung zwischen angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen kann weiter auf die sechs Sinne bezogen werden, indem jede dieser Dreierheit mit jedem der sechs Sinne verbunden wird, weiter auf Gefühle, die sich auf das Hausleben und jene, die sich auf das Ordensleben beziehen, und auf die Gefühle in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Auf diese Weise können 108 Gefühlsarten unterschieden werden (SN IV 232). Solche verschiedenen Analysearten sind jedoch nur ergänzende Perspektiven zum Phänomen der Gefühle, und an keine dieser Perspektiven sollte man sich dogmatisch als einzig richtigen Weg der Gefühlsbetrachtung klammern (MN I 398).

Zusätzlich zur Analyse und Kategorisierung der Gefühle in unterschiedliche Arten veranschaulichen die Lehrreden das Wesen der Gefühle anhand vieler Gleichnisse. Eines dieser Gleichnisse zeigt, dass die verschiedenen Arten von Gefühlen wie Winde sind, die aus unterschiedlichen Richtungen kommen und manchmal trocken, heiß oder kalt, sanft oder stürmisch sein können (SN IV 218). Diese Metapher illustriert den zufälligen und unvorhersehbaren Charakter der Gefühle, die sich ihrem Wesen entsprechend in Weisen manifestieren, die oft unkontrollierbar sind. Da es sinnlos ist, sich den Wechselfällen des Wetters entgegenzustellen, wie die Wind-Metapher hervorhebt, begegnet man dem Entstehen ungewollter Gefühle am besten mit Geduld.

In einem anderen Gleichnis werden Gefühle mit verschiedenen Besuchern verglichen, die, aus jeder der vier Richtungen kommend, ein Gasthaus aufsuchen (SN IV 219). Die Gefühle sind so wie die Besucher, sie kommen und gehen. Daher gibt es keinen Grund, sich über ein bestimmtes Gefühl aufzuregen, das sich im Augenblick manifestiert haben könnte, da auch dieser innere „Besucher“ schon bald wieder gehen wird.

Die Kurzlebigkeit der Gefühle wird in einem weiteren Gleichnis noch deutlicher, in dem Gefühle mit vielen kleinen Wasserbläschen verglichen werden, die während des Regens auf einer Wasseroberfläche entstehen (SN III 141). Bei genauer Beobachtung ist leicht zu erkennen, dass diese Bläschen substanzlos, ohne jegliche Essenz sind. In welcher Form die Gefühle auch in Erscheinung treten, sie sind genauso substanzlos und ohne eine Essenz. Wie ein Bläschen werden sie sich manifestieren, nur um sofort wieder zu vergehen, wodurch sie ihre ausgesprochen kurzlebige und substanzlose Art offenbaren.

Die Substanzlosigkeit der Gefühle taucht noch in einem anderen Gleichnis auf, das das Ergreifen eines Gefühls als ein Selbst oder als zu einem Selbst gehörend mit einem Mann vergleicht, der von einem Gebirgsfluss fortgetrieben wird und versucht, sich am Gras des Ufers festzuhalten. Das Gras wird beim Festhalten abreißen und es wird dem Mann nicht gelingen, sich auf diese Weise aus dem Fluss zu befreien (SN III 137).

Gefühle sind substanzlos und leer und entstehen einfach nur aufgrund von Bedingungen (SN II 38). Mehrere Gleichnisse betonen die Abhängigkeit der Gefühle von Kontakt. Der zu den Gefühlen gehörende affektive Ton ist bedingt durch die Art des Kontakts, auf dem das Gefühl basiert, vergleichbar mit der Hitze, die beim Aneinanderreiben zweier Brennholzer erzeugt wird (SN IV 215). Sobald die zwei Hölzer voneinander getrennt werden, vergeht die Hitze, so wie mit dem Aufhören des Kontakts das Aufhören des entsprechenden Gefühls einhergeht.

Das Leuchten einer Öllampe ist das Produkt von Öl, Docht und Flamme. Aufgrund der Unbeständigkeit dieser drei Faktoren muss das Leuchten ebenso unbeständig sein. Und so sind auch die Gefühle das Produkt des Kontakts durch eines der sechs Sinnestore und genauso unbeständig wie diese selbst (MN III 273). Der Schatten eines Baumes ist das Produkt von Wurzeln, Stamm, Zweigen und den Blättern des Baumes. Da diese alle unbeständig sind, muss der Schatten zwangsläufig auch unbeständig sein. Das Gleiche gilt für die Gefühle, die durch

das Berühren der Sinnesobjekte entstehen und somit deren Unbeständigkeit teilen (MN III 274).

Insbesondere schmerzhaft Gefühle werden mit einem unendlichen Abgrund verglichen, einem Abgrund, tiefer als die unvorstellbare Tiefe des Ozeans. Der Grund dafür ist, dass Weltmenschen auf schmerzhaft Gefühle mit Kummer und Klagen reagieren und dadurch ihr Leiden nur vergrößern (SN IV 206).

Das *Salla-sutta* erklärt, dass ein Weltmensch, der auf schmerzhaft Gefühle mit Widerwillen reagiert, jemandem gleicht, der von zwei Pfeilen getroffen wurde: Zusätzlich zum körperlichen Schmerz erzeugt diese Abneigung geistige Qualen und Stress (SN IV 208). Weil sie derart in körperlichen und geistigen Schmerzen versunken sind, kennen die Weltmenschen keinen anderen Ausweg als die Suche nach irgendwelchen Sinnesvergnügen.

Die Erfahrung von Schmerz führt zu immer stärkerer Bindung, wenn man während der Reaktion auf Schmerz der verborgenen Tendenz zum Widerwillen Nahrung gibt, wenn man der verborgenen Tendenz zur Gier durch die Sehnsucht nach Sinnesvergnügen Nahrung gibt oder wenn man der verborgenen Tendenz zur Unwissenheit aufgrund der Nichtbeachtung des wahren Wesens der Gefühle Nahrung gibt.

Im Gegensatz dazu reagiert der edle Schüler nicht auf Schmerzen, sondern erträgt sie mit Fassung. Daher leidet er lediglich durch einen Pfeil, und es entstehen weder Widerwillen noch die Sehnsucht nach Sinnesvergnügen als Mittel, um dem Schmerz zu entgehen. Auf diese Weise führt die Erfahrung von schmerzhaften Gefühlen zur Einsicht und das starke Gebundensein an Gefühle löst sich allmählich auf.

## 7.2 Körperliche und geistige Gefühle

Die Unterscheidung des *Salla-sutta*, Opfer nur des einen Pfeils körperlicher Gefühle zu sein und das Opfer des zusätzlichen Pfeils geistiger Gefühle, ist über diese lehrreiche Metapher hinaus auch für ein allgemeines Verständnis von der Unterscheidung körperlicher und geistiger Gefühle von Bedeutung.



Der Ausdruck „körperliche Gefühle“ mag zuerst verwirrend erscheinen, da Gefühle per definitionem geistig sind und sich auf den Geist beziehen, *cetasikā dhammā, cittaṭṭāṭṭibaddhā* (MN I 301). Aus diesem Grunde sind die Gefühle im Zusammenhang mit der Darstellung von Name-und-Form, *nāma-rūpa*, Teil von *nāma* (MN I 53).

„Körperliche Gefühle“ muss sich deshalb auf den Körper als Quelle beziehen, aus der solch ein Gefühl hervorgegangen ist, und nicht auf das Wesen des Gefühls selbst, das der Definition nach ein geistiges Phänomen ist. Das *Salla-sutta* macht also deutlich, dass sich über die schmerzhaften Gefühle hinaus, die aufgrund eines körperlichen Leidens entstehen können, der zweite Pfeil des Leidens in Gefühlen manifestiert, die Folge geistiger Reaktionen auf körperliche Schmerzen sind.

Die Unterscheidung zwischen körperlichen und geistigen Gefühlen ist somit ein Analyseverfahren, das auf das Sinnestor gerichtet ist, aus dem die Gefühle hervorgehen. Diese Analyse kann alternativ alle sechs Sinnestore in Betracht ziehen und Gefühle in sechs Arten unterteilen, die aufgrund des Kontakts über das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper und den Geist entstehen (SN III 60).

Bedeutet dies, dass es sich bei der Erfahrung von Gefühlen gänzlich um eine geistige handelt, die keine Beziehung zum Körper hat? Dies scheint nicht der Fall zu sein. Tatsächlich zeigt die gewöhnliche Erfahrung angenehmer oder unangenehmer Gefühle, dass sowohl der Körper als auch der Geist daran beteiligt sind. Freude kann sich durch das Aufrichten der Haare und durch Gänsehaut manifestieren, Unbehagen kann sich durch körperliche Anspannung und einen bestimmten Gesichtsausdruck äußern. Das Erlangen oder Verlieren begehrteter Objekte kann sich auf den Herzschlag und den Kreislauf auswirken; intensive Gefühle können dazu führen, dass sich die Atemfrequenz erhöht usw.

In der Auflistung der fünf Daseinsgruppen sind die Gefühle direkt nach dem Körper und vor den anderen geistigen Daseinsgruppen eingeordnet. Diese Positionierung spiegelt sehr gut die Rolle des Vermittlers wider, die die Gefühle im Zusammenhang mit der subjektiven Erfahrung spielen. Über welches Sinnestor auch immer ein angeneh-

mes oder unangenehmes Gefühl entstanden ist, die tatsächliche Erfahrung des Gefühls wird sich sowohl auf den Körper als auch auf den Geist auswirken.

Tatsächlich enthüllen mehrere Lehrreden Aspekte körperlicher Auswirkungen von Gefühlen. So beschreibt das *Kāyagatāsati-sutta*, wie die angenehmen Gefühle tiefer Konzentrationserfahrungen den ganzen „Körper“, *kāya*, durchfluten (MN III 92). Eine Beschreibung, die das Gefühl des eigenen ganzen Seins vermittelt, indem Körper und Geist in Freude und Glückseligkeit eingetaucht sind.

Die Auswirkungen schmerzhafter Gefühle auf den Körper werden in einer Passage beschrieben, die den Buddha beim Zurechtweisen eines Mönches schildern. Als Folge dieser Zurechtweisung sitzt der Mönch bestürzt da, mit hängenden Schultern und gesenktem Kopf (z. B. MN I 132). Hier hat die geistige Bewertung der gerade gehörten Worte Gefühle verursacht, die sich – zusätzlich zur geistigen Erfahrung in Form von Bestürzung und vielleicht auch Scham – so weit körperlich auswirken, dass die gesamte Haltung davon betroffen ist.

Gefühle können somit als Vermittler zwischen Körper und Geist betrachtet werden, die eine konditionierende Wirkung auf beide haben. Ein Aspekt dieser Vermittlerrolle ist, dass durch das Medium der Gefühle geistig gefühlt wird, was immer auch im Körper geschieht, während der andere Aspekt darin besteht, dass der affektive Ton von geistigen Prozessen den Körper durch das Medium der Gefühle beeinflusst. So sind an der eigentlichen Erfahrung des Fühlens gewöhnlich Körper und Geist beteiligt. Eine Ausnahme stellt die Erlangung der formlosen Bereiche dar, wo die körperliche Komponente des Fühlens verschwindet. Mit derartigen Erfahrungen verschwindet ebenso die affektive Vielfalt der Gefühle, da während dieser Erreichungszustände – oder wenn man in einem der entsprechenden Gebiete wiedergeboren wird – nur neutrale Gefühle erfahren werden. In der normalen Lebenssituation eines Durchschnittsmenschen sind jedoch bei der Erfahrung von Gefühlen sowohl Körper als auch Geist beteiligt.

In der Sprache der frühen Lehrreden werden körperliche und geistige Aspekte der Gefühle oft zusammen betrachtet, so wenn *sukha*

oder *dukkha vedanā* sowohl aus körperlich als auch aus geistig gefühlter Erfahrung bestehend definiert werden, *yaṃ kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā ... vedayitaṃ* (MN I 302). Im Zusammenhang mit einer Darstellung der Erfahrung aus der Perspektive der fünf affektiven Fähigkeiten, *indriya*, werden die Begriffe *sukha* und *dukkha* jedoch nur für Gefühle verwendet, die aus dem Körper entstehen, *kāyasamphassa*. Gefühle, die aus dem Geist stammen, *manosamphassa*, werden unter den Überschriften *somanassa* und *domanassa* behandelt (SN V 209). Im *Abhidhamma* und in den Kommentaren dominiert diese Art von Darstellung der Analyse der Gefühle.

Nach einer Untersuchung der Gefühle im *Abhidhammatthasaṅgaha* werden *sukha* und *dukkha* nur im Zusammenhang mit dem Körper-Sinnestor erfahren, wogegen die übrigen Sinnestore der Augen, Ohren, Nase und Zunge ausnahmslos mit neutralen Gefühlen assoziiert werden, während der Geist mit Gefühlsarten wie *somanassa* und *domanassa* assoziiert wird (Abhidh-s 2). Treten die Begriffe *sukha* und *dukkha* in den frühen Lehrreden auf, fungieren sie jedoch oft als Überbegriffe für jedes Gefühl des entsprechenden affektiven Tons und müssen nicht für Gefühle stehen, die allein aus dem körperlichen Sinnestor hervorgegangen sind.

Darüber hinaus werden die Gefühle von den Lehrreden nicht nur in körperliche und geistige, sondern auch in weltliche, *sāmisa*, und überweltliche, *nirāmisa*, unterschieden (MN I 59). Diese Unterscheidung lenkt die Aufmerksamkeit auf die Beziehung der Gefühle zu den verborgenen Tendenzen, *anusaya*. Weltliche Gefühle neigen dazu, die verborgenen Tendenzen zu Gier, Hass und Verblendung zu aktivieren. Überweltliche Gefühle wie z. B. die zur tiefen Sammlung gehörenden Gefühle der Freude oder des Gleichmuts, oder die Trauer, die Befreiung noch nicht erreicht zu haben, aktivieren jedoch diese verborgenen Tendenzen nicht (MN I 303). Der Unterscheidung von Gefühlen, die mit dem Hausleben, und solchen, die mit dem Ordensleben in Zusammenhang stehen, *gehasita/nekhammasita*, liegt eine ähnliche Perspektive zugrunde (MN III 217).

Eine andere zweifache Analyse der Gefühle unterscheidet zwischen Gefühlen mit und ohne Leiden, *savyābajjha* und *avyābajjha* (MN I 389). Diese Perspektive bezieht sich insbesondere auf das Thema Karma und Wiedergeburt, da man aufgrund seiner leidhaften Absichten und Handlungen schließlich leidhafte Gefühle als Vergeltung erfahren wird. Während die Wiedergeburt in der Hölle als äußerst schmerzhaft und unangenehme Erfahrung empfunden wird, wird eine Wiedergeburt im Himmel als eine äußerst angenehme Erfahrung empfunden (MN I 74). Mit der Wiedergeburt als Tier werden in erster Linie schmerzhaft Erfahrungen verbunden, während bei der Wiedergeburt als Mensch hauptsächlich angenehme Erfahrungen vorherrschen.

### 7.3 Gefühle und karmische Vergeltung

Mit Blick auf das Verhältnis zwischen Karma und den Gefühlen (siehe auch de Silva, 1988) erläutert eine Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya*, dass es nicht korrekt wäre, anzunehmen, dass die Vergeltung einer Handlung auf eine Weise gefühlt wird, die genau dem Wesen der Tat entspricht (AN I 249). Eine solche Annahme würde zu einem Determinismus führen und die Möglichkeit einer erfolgreichen spirituellen Praxis untergraben. Vielmehr ist die zu fühlende Vergeltung von einer Reihe von Umständen abhängig.

Ein Gleichnis erläutert dieses Verhältnis: Ein und dieselbe Menge an Salz wird eine ganz unterschiedliche Wirkung haben, wenn sie entweder in ein kleines Glas mit Wasser oder in einen großen Fluss geworfen wird. Während das Wasser im ersten Fall ungenießbar wird, beeinträchtigt das Salz im zweiten Fall die Trinkbarkeit des Wassers nicht. Genauso variieren die Erfahrungen, die man als Vergeltung einer bestimmten Handlung zu spüren bekommt, beachtlich, jeweils abhängig vom allgemeinen Wesen und dem Grad der geistigen Entwicklung sowie der Reinheit der Person, die die Handlung zuvor begangen hat.

Ein Beispiel für dieses Prinzip ist der Fall des Banditen *Āṅgulimāla*, dem es durch den Gang in die Hauslosigkeit und seine Verwirklichung

als *Arahant* gelang, die Aussicht auf das anhaltende Leiden in der Hölle als Vergeltung für seine früheren bösen Handlungen abzuwenden (MN II 104). Trotz seines bemerkenswerten Fortschritts und Persönlichkeitswandels konnte er jedoch einer Vergeltung nicht völlig entgehen, die ihn in Form von körperlichen Angriffen und Schlägen während eines Almosengangs traf.

Das heißt, dass die Vergeltung als solche nicht vermieden werden kann, wenn auch die Intensität aufgrund einer Reihe von Bedingungen variiert (Dhp 127). Eine Handlung, deren Vergeltung man spüren wird, kann nicht in eine Handlung verändert werden, deren Vergeltung überhaupt nicht zu spüren sein wird (MN II 221), lediglich die Intensität der Vergeltung kann beeinflusst werden. Daher können die schmerzhaften Resultate vergangener Handlungen sogar einen *Arahant* erreichen, wie es bei *Aṅgulimāla* der Fall war.

Ein ähnlicher Fall findet sich im *Udāna*, in dem ein Mönch beschrieben wird, der in sitzender Meditation weilend als Folge früherer Taten schmerzhaft Gefühle erlebt, *purāṇakammavipākajaṃ dukkhaṃ* (Ud 21). Der Kommentar erklärt, dass dieser Mönch ebenfalls ein *Arahant* war (Ud-a 165). Aus der kommentariellen Erklärung kann man folgern, dass auch dieser Mönch einen Rest an Vergeltung noch abzutragen hatte. Als *Arahant* ertrug er jedoch die Schmerzen, ohne von dem zweiten Pfeil des geistigen Leidens getroffen zu werden.

Obwohl die Erfahrung von Gefühlen oft mit früheren Taten in Bezug gesetzt wird, ist Karma nicht der einzige Grund für die Entstehung von Gefühlen. Die Lehrreden machen deutlich, dass sich Gefühle auch aufgrund von körperlichen Störungen und Ungleichgewichten manifestieren können, aufgrund wechselnder klimatischer Verhältnisse, aufgrund eines leichtsinnigen Verhaltens oder aufgrund eines Angriffs durch einen anderen (SN IV 230). Man kann daher nicht kategorisch sagen, ob die Erfahrung von Glück oder Schmerz Folge des eigenen Handelns oder von etwas anderem ist. Die korrekte Sicht besteht vielmehr darin, dass die Erfahrung eines Gefühls das in Abhängigkeit entstandene Produkt von Kontakt ist (SN II 38). Nachzuforschen, wer

für das Entstehen der Gefühle verantwortlich ist, oder zu fragen, wer derjenige ist, der fühlt, ist daher sinnlos, *ko vediyati* (SN II 13).

#### 7.4 Gefühle und Ansichten

Sich jemanden vorzustellen, der die Resultate seiner früheren Handlungen fühlt und erfährt, kann durchaus leicht zu falschen Vorstellungen von einem Selbst führen (MN I 8; siehe auch MN I 258). Das *Mahānidāna-sutta* benennt drei Hauptmodi, in denen in Bezug auf Gefühle Vorstellungen von einem Selbst entstehen können (DN II 66; siehe auch Bodhi, 1984). Diese drei sind: die Gefühle mit dem Selbst gleichzusetzen, das Selbst als ohne Gefühle zu betrachten oder die Annahme, dass es das Selbst ist, das fühlt, dass es sozusagen den Gefühlen unterworfen ist.

Im ersten Fall würde die Unbeständigkeit und Bedingtheit der Gefühle bedeuten, dass das Selbst ebenso unbeständig und bedingt ist – eine unhaltbare Vorstellung. Im zweiten und dritten Fall tritt das Problem auf, dass während der Abwesenheit von Gefühlen die Annahme „Ich bin“, *asmi*, oder „Ich bin dies“, *ayam aham asmi*, überhaupt nicht entstehen wird. Das Argument in den letzten beiden Fällen zeigt, wie eng die Erfahrung der Gefühle mit einer Ich-Identität verbunden ist. Würde man das Gefühl entfernen, würde genau der für die Ich-Vorstellungen notwendige Bezugspunkt auch verschwinden.

Gefühle sind jedoch nicht nur die Brutstätte von Vorstellungen von einem „Ich“, sondern stehen auch mit dem Entstehen von Ansichten im Allgemeinen in Beziehung. Dass der Buddha die unter einigen seiner Zeitgenossen herrschende Ansichtsbesessenheit transzendierte, führt das *Brahmajāla-sutta* auf seine durchdringende Einsicht in das wahre Wesen der Gefühle zurück (DN I 17). Aus seiner Perspektive waren diese verschiedenen Ansichten lediglich auf den Einfluss der Gefühle und den Mangel an Klarblick und Wissen zurückzuführen, wodurch man dem Griff des Verlangens nachgibt und sich der Sorge und Aufregung aussetzt (DN I 40).

Worum es in dieser Perspektive auf den Prozess der Ansichtsbildung geht, ist, dass Logik und Denken oft genug nur der Rationalisie-

rung bereits bestehender Vorlieben und Abneigungen dienen. Aufgrund des Entstehens von angenehmen und unangenehmen Gefühlen sind Gedanken und Assoziationen oft eingefärbt und beeinflusst, was einen starken konditionierenden und häufig nicht bemerkten Einfluss auf Ansichten und Meinungen hat.

Der konditionierende Einfluss der Gefühle auf die Erfahrung und die Reaktionen ist das zentrale Thema des Bedingten Entstehens, *paṭicca samuppāda*, in dem das Entstehen von Verlangen, hauptsächlich verantwortlich für das *samsārarische* Leiden, durch Gefühle hervorgehoben wird. An dieser Verbindungstelle, am Übergang von Gefühl zu Verlangen, ist deshalb Einsicht erforderlich. Die Entwicklung einer solchen Einsicht wird im nächsten Essay über die Betrachtung der Gefühle genauer behandelt.

Jemand, der durch das Zerstoren des Verlangens die völlige Befreiung erlangt hat, ist auch über die kontrollierende Macht der Gefühle hinausgegangen. Ist man hinsichtlich jedweden Gefühls ohne Gier, ist man ein *vedagū* geworden, ein Kenner der Gefühle, aber auch ein Kenner des höchsten Wissens, *sabbavedanāsu vītarāgo sabbam vedam aticca vedagū so* (Sn 529).

## 8. Die Betrachtung der Gefühle / *Vedanānupassanā*

Aufgrund der konditionierenden Funktion von *vedanā* auf das Verlangen, die in der zwölfteiligen Kette des Bedingten Entstehens, *paṭicca samuppāda*, eine wichtige Verbindung darstellt, besitzt die Betrachtung der Gefühle und ihr konditionierender Einfluss auf die darauf folgenden geistigen Reaktionen eine zentrale Stelle in der frühbuddhistischen Wirklichkeitsanalyse. Wie von Ñāṇaponika (1983, S. 5) hervorgehoben, besitzt die Betrachtung der Gefühle das faszinierende Potenzial, „die Kette des Leidens an ihrem schwächsten Glied aufzubrechen“.

In diesem Essay werde ich zuerst die im *Satipaṭṭhāna-sutta* gegebene Analyse der Gefühle untersuchen (8.1). Danach wende ich mich der Beziehung zwischen den Gefühlen und den geistigen Reaktionen (8.2) sowie dem Potenzial der Betrachtung der Gefühle zu (8.3). Im letzten Teil werde ich die Gefühle und die Unbeständigkeit (8.4) und die Bedeutung von *dukkha* untersuchen (8.5).

### 8.1 Die Analyse der Gefühle

Den im *Satipaṭṭhāna-sutta* gegebenen Anweisungen zufolge erfordert die Betrachtung der Gefühle, dass man sich bei jedem Gefühl des affektiven Tones als „angenehm“, *sukha*, „unangenehm“, *dukkha*, und „neutral“, *adukkhamasukha*, klar bewusst wird (MN I 59). Diese grundlegende Aufteilung in drei Arten wird dann durch die Unterscheidung in „weltliche“, *sāmisa*, und „überweltliche“, *nirāmisa*, Gefühlsmanifestationen weiterentwickelt. In Übereinstimmung mit einer Praxismethode, die auf jedes *satipaṭṭhāna*-Objekt angewendet werden sollte, umfasst die Betrachtung der Gefühle innere und äußere Gefühle, *ajjhatta / bahiddhā*, und konzentriert sich auf ihr Entstehen und Vergehen, *samudaya / vaya*, mit dem Ziel, unabhängig zu verweilen und an nichts in der Welt anzuhaften, *anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati*.

Diese eher knappen Anweisungen decken ein beträchtliches Gebiet im Feld der Einsicht ab. Der erste Schritt in diesem *satipaṭṭhāna*-



Übungsschema für die Betrachtung der Gefühle besteht darin, dass man den affektiven Ton der gegenwärtigen Erfahrung klar erkennt und dann bei der bloßen Erfahrung des Gefühls innehält, ohne einer Reaktion Raum zu geben.

Hat man bei dem bloßen Gefühl angehalten, sollte die Erfahrung von Gefühlen aus der Perspektive ihrer affektiven Natur beobachtet werden, ohne sich in die individuelle Natur und Charakteristik eines jeden Gefühls, das sich gegenwärtig manifestiert haben könnte, zu verstricken, sei dies z. B. das „Fühlen eines Juckreizes“ oder vielleicht „eine freudige Erregung“ oder was auch immer. Anstatt sich von dem individuellen Inhalt der gefühlten Erfahrung wegtreiben zu lassen, sollte das Gewahrsein auf den allgemeinen Charakter der Erfahrung in Bezug auf die drei möglichen Gefühlsarten gerichtet werden.

Die Gründe für diese Unterteilung der Gefühle in drei affektive Typen, d. h. angenehm, unangenehm oder neutral, finden sich in der Erklärung des *Mahānidāna-sutta*, das darauf hinweist, dass diese drei Gefühlsarten sich gegenseitig ausschließen (DN II 66). Das heißt, in dem Augenblick, in dem eine dieser drei Gefühlsarten erfahren wird, kann nicht gleichzeitig eine der beiden anderen erfahren werden.

Dieser Grundsatz impliziert, dass die Fähigkeit, zu fühlen, keine kompakte Einheit darstellt, nicht etwas Stabiles, das manchmal Vergnügen und manchmal Unbehagen fühlt. Stattdessen stellen die Gefühle einen Prozess dar, der aus einer Reihe von sich gegenseitig ausschließenden Augenblicken gefühlter Erfahrung besteht. Daher stellt sich die Vorstellung von einem „Ich“, das fühlt oder mit dem Gefühl identisch ist, als eine gründlich missverstandene Annahme heraus. Auf diese Weise besitzt die Unterscheidung, die bei diesem ersten Schritt in der Betrachtung der Gefühle eingeführt wurde, ein beachtliches Potenzial, die Wahrheit vom Nichtvorhandensein eines Selbst, *anattā*, verständlich zu machen.

Der nächste Schritt der Praxis verbindet dann das Gewahrsein des affektiven Tones der Erfahrung mit der auf den ethischen Kontext gerichteten Achtsamkeit, was in der Unterscheidung von weltlichen und überweltlichen Gefühlen zum Ausdruck kommt. Der Zweck die-

ser Unterscheidung liegt darin, das Gewahrsein auf die außerordentlich wichtige Beziehung der Gefühle zu den heilsamen oder unheilsamen geistigen Reaktionen zu lenken.

## 8.2 Gefühle und geistige Reaktionen

Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* nähert sich diesem Thema aus der Perspektive der verborgenen Tendenzen, der *anusayas*. Diese Lehrrede erklärt, dass die verborgene Tendenz zu Gier in Bezug auf angenehme Gefühle, die verborgene Tendenz zu Widerwillen in Bezug auf unangenehme Gefühle und die Tendenz zur Verblendung in Bezug auf neutrale Gefühle aufgegeben werden sollte. (SN IV 205). Die Lehrrede betont, dass die Aktivierung der verborgenen Tendenzen in jedem dieser Fälle auf ein unzureichendes Verständnis des jeweiligen Gefühls, *vedanam appajānato*, zurückzuführen ist. Diese Lehrrede benutzt dabei das gleiche Vokabular wie das *Satipaṭṭhāna-sutta* bei der Beschreibung der Gefühlsbetrachtung, das uns eindringlich mahnt, das gegenwärtig empfundene Gefühl klar zu erkennen, *vedanam vediyāmi'ti pajānāti* (MN I 59).

Diese Parallelität verdeutlicht, dass das erforderliche Mittel gegen die Aktivierung der verborgenen Tendenzen darin besteht, das Wesen aller entstandenen Gefühle achtsam zu beobachten. Die auf diese Weise entwickelte Achtsamkeit besitzt ein faszinierendes Potenzial, sich der Reaktion auf ein Gefühl bewusst zu werden und schließlich sogar die Reaktion auf ein Gefühl noch vor ihrem Entstehen zu stoppen.

Die Betrachtung der Gefühle muss jedoch umfassend und kontinuierlich erfolgen, um schließlich in der Lage zu sein, die Reaktion im Keim zu ersticken. Dies wird durch das klare Gewahrsein vom bevorstehenden Einsetzen unheilsamer Gedanken und Emotionen im Augenblick ihres Entstehens in *vedanā* erreicht. Hier erfordert die Betrachtung der Gefühle besondere Anstrengung, vor allem wenn der Geist von sinnlichen Fantasien, Gedanken des Widerwillens oder von eitlen Vorstellungen fortgetragen wird. Die in diesen Momenten entstandenen Gefühle sind offensichtlich weltlicher Natur, deren kondi-

tionierender Einfluss auf den Geist durch weises Betrachten durchbrochen werden kann.

Die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Praxis geht auch aus der oben erwähnten Lehrrede aus dem *Samyutta-nikāya* hervor, die mit dem Hinweis fortfährt, dass die Praxis gewissenhaft und ohne Verlust an Wissensklarheit, *ātāpī sampajaññaṃ na riñcati*, durchgeführt werden sollte. Diese zwei Begriffe spielen auch im *Satipaṭṭhāna-sutta* eine herausragende Rolle und unterstreichen die enge Beziehung der *Samyutta-nikāya*-Passage mit der Achtsamkeitspraxis. Wird die Betrachtung der Gefühle auf diese Weise geübt, so schließt die Lehrrede aus dem *Samyutta-nikāya*, werden weise Praktizierende die Gefühle gründlich verstehen und die Freiheit von den Triebflüssen erreichen, *tato so vedanā sabbā, pariñānāti paṇḍito, so vedanā pariññāya, diṭṭhe dhamme anāsavo*.

Das Bewusstsein auf die im *Satipaṭṭhāna-sutta* eingeführte zusätzliche Unterscheidung zwischen weltlichen und überweltlichen Gefühlen zu richten, ist notwendig, um herauszufinden, welche Manifestationen von angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen zu den verborgenen Tendenzen in Beziehung stehen. Das *Cūḷavedalla-sutta* erklärt, dass die Freude und der Gleichmut der tiefen Sammlung, aber auch die Trauer, die Befreiung noch nicht verwirklicht zu haben, Erfahrungen von Gefühlen darstellen, die die verborgenen Tendenzen zu Gier, Widerwillen und Verblendung nicht aktivieren (MN I 303).

Die Unterscheidung zwischen weltlichen und überweltlichen Gefühlen erscheint auch im *Salāyatanavibhaṅga-sutta*, wo sie unter den Überschriften „auf das Hausleben bezogen“, *gehasita*, und „auf die Entsagung bezogen“, *nekkhamasita*, verwendet wird (MN III 217). Das *Salāyatanavibhaṅga-sutta* erklärt, dass die im Fall der freudigen Gefühle, *somanassa*, mit dem Hausleben im Zusammenhang stehende Freude aufgrund der wünschenswerten und angenehmen Eigenschaften von Sinnesobjekten entsteht. Die mit der Entsagung im Zusammenhang stehende Freude entsteht jedoch, wenn das Unbeständige und Unbefriedigende an den Sinnesobjekten betrachtet wird.

Im Fall von Gefühlen des Missfallens oder der Traurigkeit, *domanassa*, manifestieren sich jene mit dem Hausleben im Zusammenhang stehenden Gefühle, wenn ein Verlangen nach unerreichbaren Sinnesobjekten da ist, während die mit dem Leben in Entsagung im Zusammenhang stehende Traurigkeit aufgrund einer Sehnsucht nach Befreiung erscheint.

Schließlich sind neutrale, mit dem Hausleben im Zusammenhang stehende Gefühle lediglich das Ergebnis von belanglosen Sinnesobjekteigenschaften, die weder ein besonderes Interesse noch eine Reaktion hervorrufen. Im Gegensatz dazu sind die mit dem Leben in Entsagung verbundenen neutralen Gefühle das Ergebnis des Gleichmuts, der durch Einsicht in das Unbeständige und Unbefriedigende bei den Sinnesobjekten erreicht wurde. Daher entsteht die Art des Gefühls, das mit dem Hausleben im Zusammenhang steht, durch die entsprechende Art des Sinnesobjekts, während ein mit dem Leben in Entsagung verbundenes Gefühl über die Grenzen des erlebten Objektes hinausgeht und es transzendiert.

Das *Chachakka-sutta* erklärt, dass es unmöglich ist, *dukkha* ein Ende zu bereiten, wenn nicht die verborgenen Tendenzen in Bezug auf jede der drei Gefühlsarten überwunden werden (MN III 285). Diejenigen, die sich einer entsprechenden Praxis widmen, indem sie ihrem Geist nicht erlauben, an angenehmen Gefühlen festzuhalten oder durch entstehende unangenehme Gefühle frustriert zu werden, und ein klares Verständnis der wahren Natur neutraler Gefühle entwickeln, werden die endgültige Befreiung erreichen. Die Lehrrede berichtet am Schluss, dass sechzig Mönche während dieser Unterweisung die Befreiung erlangten. Eine aufschlussreiche Aussage darüber, welche Wirkung die Entwicklung von Loslösung von den Gefühlen erzielen kann.

### 8.3 Das Potenzial der Betrachtung von Gefühlen

Das in der Betrachtung der Gefühle steckende Potenzial wird auch in einer Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya* hervorgehoben. Darin wird gezeigt, dass *dukkha* hier und jetzt beendet werden kann, wenn bei den

drei Gefühlsarten völlige Loslösung entwickelt wird (AN V 51). Dieses Potenzial überrascht vielleicht nicht, wenn man den entscheidenden Einfluss der Gefühle auf das Verlangen im Kontext des bedingten Entstehens von *dukkha* berücksichtigt, wie es in der zwölfgliedrigen Darstellung vom Bedingten Entstehen, *paṭicca samuppāda*, dargestellt ist.

Die Perspektive, die von diesem entscheidenden konditionierenden Verbindungsglied zwischen Gefühlen und dem Verlangen geboten wird, kann auf den Anfangsabschnitt derselben zwölfgliedrigen Kette bezogen werden (siehe SN III 96), nach der die Aufrechterhaltung des *samsārischen* Leidens auf die Gestaltungen, *saṅkhāras*, zurückgeht, die in Unwissenheit, *avijjā*, wurzeln. Dies macht unmissverständlich klar, dass Achtsamkeit und Gleichmut in Bezug auf die Reaktion auf die Erfahrung von Gefühlen für den Fortschritt auf dem Weg zur Befreiung von überragender Bedeutung sind.

Das Thema, von einer Reaktion auf Gefühle Abstand zu nehmen, erscheint auch im *Mahāsaḷāyatanika-sutta*, wo die Erfahrungen an den sechs Sinnestoren erläutert werden. Diese Lehrrede versichert, dass man sich tatsächlich auf dem Edlen Achtfachen Pfad befindet, wenn man in Bezug auf jedes der Sinnesorgane, ihrer entsprechenden Sinnesobjekte und auf die in Abhängigkeit vom Sinnesorgan und dessen Objekten entstehenden Gefühle von Gier Abstand nimmt. Die Ansicht, die Absicht, das Bemühen, die Achtsamkeit und die Sammlung desjenigen, der auf diese Weise praktiziert, werden ganz natürlich zur Rechten Ansicht, Rechten Absicht, zum Rechten Bemühen, zur Rechten Achtsamkeit und zur Rechten Sammlung (MN III 289).

Das *Mahāsaḷāyatanika-sutta* fügt hinzu, dass die übrigen drei Faktoren des Pfades – Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb – schon vorher geläutert werden müssen. Nach derselben Lehrrede deckt jemand, der den Edlen Achtfachen Pfad auf diese Weise entwickelt, dadurch auch alle vier *satipaṭṭhānas*, sowie die anderen mit dem Erwachen in Zusammenhang stehenden Eigenschaften, *bodhipakkhiya dhamma*, ab. Diese Übung entwickelt *samatha* in Verbindung mit *vipassanā*, eine Entwicklung, die zu Wissen und Befrei-

ung, *vijjā* und *vimutti*, führt. Folglich könnten alle zentralen Aspekte des frühbuddhistischen Pfades zur Befreiung durch diese besondere Praxisform entwickelt werden.

#### 8.4 Gefühle und Unbeständigkeit

Sobald die Achtsamkeit auf ein klares Erkennen der grundlegenden Dreiheit der Gefühlsarten und deren Unterscheidung in weltliche und überweltliche Arten gerichtet wird, verlangt die eigentliche Betrachtung dem *Satipaṭṭhāna-sutta* zufolge, dass das Gewahrsein auf das Entstehen und Vergehen aller Gefühle gerichtet wird, seien es innere oder äußere. Dies macht uns mit der vielleicht wichtigsten Perspektive der Einsicht auf die Gefühle bekannt, nämlich mit dem klaren Gewahrsein ihrer Unbeständigkeit.

Eine Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* behandelt die Betrachtung der Unbeständigkeit der Gefühle nach der Maxime „Nichts ist es wert, festgehalten zu werden“, *sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāya* (AN IV 88). Nach dieser Erklärung sollte jemand, der beabsichtigt, auf diese Weise zu praktizieren, jede der drei Gefühlsarten als unbeständig betrachten, als verblassend, als verlöschend, und als [etwas], das aufgegeben werden muss, *anicca, virāga, nirodha, paṭinissagga*.

Diese Darstellung weist auf eine Stufenfolge der Praxis hin, in der die Betrachtung der Unbeständigkeit der Gefühle in Bezug auf ihr Vergehen und Verlöschen zu dem Gewahrsein ihres Verschwindens führt. Dies verankert einen entscheidenden Aspekt bei der Entwicklung von Einsicht. Indem der Aspekt des Verschwindens betont wird, führt diese leichte Perspektivverlagerung während des Betrachtens dazu, dass sich der Prozess des Loslassens jeglichen Anhaftens an Gefühlen intensiviert und damit in Gierlosigkeit mündet: eine weitere Nuance des Begriffes *virāga*, der das Vertiefen der Einsicht in das letztendlich Unbefriedigende jeder gefühlten Erfahrung ankündigt.

Ñāṇaponika (1983, S. 5) erklärt: „Wenn der Augenblick, in dem die Gefühle verschwinden, während der Einsichtsmeditation deutlicher in Erscheinung tritt, wird sich das Unbeständige der Gefühle tief im Geist des Meditierenden einprägen. Diese Erfahrung ... wird all-

mählich zum Einsichtswissen der Auflösung, *bhaṅga-ñāṇa*, heranreifen. Mit dem Erreichen dieser Stufe wird sich der Meditierende auf dem sicheren Weg zu weiterem Fortschritt wiederfinden.“

Die oben zitierte Lehrrede aus dem *Ānguttara-nikāya* zeigt, dass jemand, der auf diese Weise praktiziert, nichts in dieser Welt mehr ergreifen wird, *na ca kiñci loke upādiyati*. Dieser Ausdruck verbindet die vorliegende Beschreibung mit den Anweisungen aus dem *Satipaṭṭhāna-sutta*. Die Notwendigkeit, jedes Ergreifen zu vermeiden, wurde auch im *Mahādukkhakkhandha-sutta* betont, welches in seiner ausführlichen Untersuchung der Gefühle hervorhebt, dass ihre unbeständige, unbefriedigende und veränderliche Natur ihr Hauptnachteil oder Makel, *ādīnava*, darstellt (MN I 90).

Es ist nicht zu leugnen, dass Gefühle auch Befriedigung bieten, und die Freude und das Vergnügen, das man empfinden mag, ist das Befriedigende, *assāda*, das aus ihnen gewonnen werden kann. Doch mit Blick auf ihre Unbeständigkeit besteht die einzig wahre Lösung, *nissaraṇa*, in Bezug auf Gefühle darin, jedes Verlangen und jede Gier nach ihnen aufzugeben. Nur durch dieses Loslassen ist es möglich, in Übereinstimmung mit den *satipaṭṭhāna*-Anweisungen, unabhängig zu leben, ohne nach irgendetwas in der Welt zu greifen.

Eine detaillierte Perspektive auf die Folgen der Veränderlichkeit jeder der drei Arten von Gefühlen wird im *Cūḷavedalla-sutta* gegeben, das zeigt, dass ein angenehmes Gefühl nur solange angenehm ist, solange es andauert, aber Missfallen verursacht, sobald es sich verändert, *sukkhā vedanā tḥitisukkhā vipariṇāmadukkhā* (MN I 303). Ein unangenehmes Gefühl wird dagegen, solange es andauert, als unangenehm empfunden, und seine Veränderung wird als angenehm erlebt, *dukkhā vedanā tḥitidukkhā vipariṇāmasukhā*, während ein neutrales Gefühl als angenehm erlebt wird, wenn es erkannt wird, aber als unangenehm empfunden wird, wenn es nicht als solches erkannt wird, *adukkhama-sukkhā vedanā ñāṇa-sukkhā aññāṇa-dukkhā*.

Der letzte Fall zeigt, dass ein neutrales Gefühl – obwohl an sich hedonistisch neutral – während der eigentlichen Betrachtung als angenehmes Meditationsobjekt erfahren werden kann, ein Vergnügen, das

aus der Anwesenheit von Wissen herrührt. Außerhalb des meditativen Kontextes können jedoch neutrale Gefühle von jemandem mit fehlendem Gewahrsein schlicht als „langweilig“ erfahren werden, und eine solche Langeweile kann eine starke Motivationskraft werden, nach sinnlicher Ablenkung zu suchen.

### 8.5 Die Bedeutung von *Dukkha*

Ein weiterer entscheidender Aspekt in der Darstellung des *Cūḷavedalla-sutta* ist, dass nicht nur angenehme Gefühle im Augenblick ihrer Veränderung schließlich die Erfahrung von Unerfreulichkeit verursachen werden, sondern unangenehme Gefühle das Vergnügen der Erleichterung hervorrufen können, sobald sie sich verändern und verschwinden. Diese Perspektive ist insofern von Bedeutung, als sie die Aussage erklärt, dass alles, was gefühlt wird, in *dukkha* enthalten ist, *yaṃ kiñci vedayitaṃ taṃ dukkhasmiṃ* (SN II 53).

In diesem Zusammenhang hängt viel von einer richtigen Übersetzung des Begriffes *dukkha* ab. Die weitverbreitete Übersetzung von *dukkha* mit „Leiden“ würde implizieren, dass jegliche gefühlte Erfahrung unter dem Begriff „Leiden“ einzuordnen wäre. Im Licht der oben erwähnten Passage aus dem *Cūḷavedalla-sutta* wäre ein solcher Schluss problematisch, da – obwohl die Anwesenheit von unangenehmen Gefühlen als „Leiden“ erfahren werden kann – das Vorhandensein von angenehmen Gefühlen gewiss nicht als „Leiden“ erlebt wird, und beide schließen nach der Diktion des *Mahānidāna-sutta* einander aus.

Zieht man die künftige Veränderung beider Gefühle in Betracht, könnte man einem angenehmen Gefühl das Prädikat „Leiden“ zuweisen, da seine Veränderung zu Unzufriedenheit führt. Um jedoch die Auswirkungen künftiger Veränderungen angemessen zu behandeln, müsste man auch die Veränderung unangenehmer Gefühle mit berücksichtigen, und eine solche Veränderung wird, wie das *Cūḷavedalla-sutta* verdeutlicht, nicht als „Leiden“ wahrgenommen.

Folglich offenbart die Darstellung des *Cūḷavedalla-sutta* die Grenzen der Übersetzung von *dukkha* als „Leiden“, und es ist ratsam, in diesem Zusammenhang eine andere Übersetzung des Begriffes *dukkha*



zu wählen. Eine Alternative wäre z. B. „unbefriedigend“ oder „unzulänglich“. Obwohl ein angenehmes Gefühl so lange angenehm ist, wie es andauert, ist es dennoch genau deswegen unbefriedigend, weil es nicht ewig andauert. Dies ist auch einer anderen Passage zufolge die Implikation der Aussage, dass alle Gefühle in *dukkha* enthalten ist, nämlich, dass alle gefühlte Erfahrung aufgrund ihrer Unbeständigkeit unbefriedigend ist, egal, wie angenehm sie gegenwärtig sein mag (SN IV 216).

Nach einer im *Itivuttaka* gegebenen Anweisung muss insbesondere die unbefriedigende Natur der Gefühle im Hinblick auf die angenehmen Gefühle betrachtet werden. Im Fall unangenehmer Gefühle sollte man sich ihrer leidhaften Natur zuwenden. Bei der Betrachtung von neutralen Gefühlen sollte der Unbeständigkeit Beachtung geschenkt werden (It 47; vgl. auch SN IV 207).

Aufgrund ihres affektiv ungenauen Wesens sind die neutralen Gefühle unter den drei Gefühlsarten am schwierigsten zu betrachten und können leicht als ein kontinuierlich vorhandener Hintergrund missverstanden werden, vor dem sich angenehme und unangenehme Gefühle manifestieren. Eine genauere Untersuchung offenbart jedoch, dass selbst die vergleichsweise subtile Erfahrung von neutralen Gefühlen von der Charakteristik der Unbeständigkeit und Veränderlichkeit gekennzeichnet ist. Eine in dieser Weise durchgeführte umfassende Praxis besitzt ein außergewöhnliches Potenzial, zu einer befreienden Einsicht zu führen.

Jemand, der die Befreiung verwirklicht hat, wird sich von allen Gefühlen loslösen und hat das klare Verständnis, dass alles Gefühlte unbeständig und nicht wert ist, sich daran zu erfreuen (MN III 244). Er erkennt deutlich, dass die empfundenen Gefühle auf den Körper begrenzt sind, und mit der Auflösung des Körpers wird sich alles Fühlen einfach abkühlen, *kāyassa bheda ... sabbavedayitāni ... sītibhavissanti*.

## 9. Glück / *Sukha*

Die Bedeutung des Pāli-Begriffs *sukha* steht neben der Bestimmung von Gefühlen als „angenehm“ für verschiedene Ebenen eines „glücklichen“ Geisteszustandes. Die im frühen Buddhismus anerkannte und geschätzte Bedeutung von *sukha* als Form verschiedener Arten von Glück kann leicht unterschätzt werden. Eine sorgfältige Prüfung der Pāli-Lehrreden zeigt jedoch, dass die Entwicklung angemessener Glückszustände einen wichtigen Aspekt des frühbuddhistischen Pfades zur Befreiung bildet (siehe auch Premasiri, 1981). So wird dem Thema *sukha* im *Dhammapada* ein ganzes Kapitel gewidmet (Dhp 197-208), und die Erfahrung von Glück ist in den Versen der erwachten Mönche und Nonnen, der *Theragāthā* und *Therīgāthā*, ein immer wiederkehrendes Thema.

Um die Bedeutung von *sukha* in den Lehrreden zu erforschen, werde ich zuerst mit der Untersuchung verschiedener Arten von Glück beginnen (9.1), mich anschließend der ethischen Perspektive des Glücks (9.2) und schließlich der Beziehung zwischen dem Glück und der Entwicklung des Geistes (9.3) zuwenden.

### 9.1 Arten des Glücks

Die Unterscheidung angenehmer Gefühle in „weltliche“, *sāmisā*, und „überweltliche“, *nirāmisā*, Arten (MN I 59) kann genauso auf Formen des Glücks angewandt werden. Weltliche Manifestationen des Glücks, *sāmisā sukha*, entstehen in Bezug auf Sinnesvergnügen. Überweltliche Formen des Glücks, *nirāmisā sukha*, entstehen während der meditativen Sammlung. Die Arten von Glück, welche noch überweltlicher als die überweltlichen sind, *nirāmisā nirāmisātara sukha*, repräsentieren die von den *Arahants* erlebte Freude, wenn sie auf ihre geistige Freiheit von den Verunreinigungen zurückblicken (SN IV 235).

Die gleiche grundsätzliche Unterscheidung zwischen weltlichen und überweltlichen Arten des Glücks liegt einer Serie von analytischen Ordnungsprinzipien zugrunde, die auf *sukha* angewandt werden. Diese stellen das Glück des Laienlebens, *gihisukha*, dem Glück eines in die

Hauslosigkeit Gezogenen, *pabbajitasukha*, gegenüber; oder das sinnliche Glück, *kāmasukha*, dem nicht-sinnlichen Glück, *nekkhammasukha*; oder sie stellen das mit Anhaften im Zusammenhang stehende Glück, *upadhisukha*, dem Glück gegenüber, das frei von Anhaften, *nirupadhisukha*, ist; oder sie stellen das mit den Triebflüssen im Zusammenhang stehende Glück, *sāsavasukha*, dem Glück gegenüber, das von den Triebflüssen befreit ist, *anāsavasukha*; oder sie stellen ein edles Glück, *ariya*, einem unedlen Glück, *anariya*, gegenüber (AN I 80).

Andere Unterscheidungen von Glück beziehen sich auf die Entwicklung tieferer Stufen der Sammlung und stellen das Glück, das zusammen mit dem Entzücken entsteht, *sappītika*, dem Glück gegenüber, das ohne Entzücken, *nippītika*, ist; oder sie stellen das mit Freude verbundene Glück, *sātasukha*, dem mit Gleichmut verbundenen Glück, *upekkhāsukha*, gegenüber; das in der Sammlung gewonnene Glück, *samādhisukha*, dem Glück, das nicht in der Sammlung gewonnen wird, *asamādhisukha*; oder sie stellen das Glück, das eine Form als Objekt hat, *rūpārammaṇa sukha*, dem Glück gegenüber, das ein formloses Objekt, *arūpārammaṇa sukha*, besitzt (AN I 81).

Diese analytischen Schemata heben in Bezug auf das Glück zwei Aspekte hervor. Eine grundsätzliche Unterscheidung besteht zwischen heilsamen und unheilsamen Arten des Glücks, ein Kontrast, der auch der Unterscheidung zwischen weltlichen und überweltlichen Arten des Glücks zugrunde liegt. Über diese eher ethisch orientierte Analyseform hinaus lenken die oben aufgeführten Beispiele die Aufmerksamkeit auf eine sukzessive Verfeinerung des Glücks, die während tiefer Stadien der Sammlung stattfindet.

Beide Aspekte sind in Bezug auf *sukha* von zentraler Bedeutung und bauen aufeinander auf. Der erste zeigt, was kultiviert und was vermieden werden sollte, während der zweite eine zunehmende Verfeinerung dessen beschreibt, was zu entwickeln ist. Diese beiden sich ergänzenden Perspektiven des Glücks – die Unterscheidung zwischen unheilsamen und heilsamen Arten und das Behandeln der Entwicklungsstufen seiner heilsamen Manifestationen – ziehen sich wie ein

roter Faden durch die gesamte Lehre in den Pāli-Lehrreden, von den grundlegenden Anweisungen zum ethischen Verhalten über den Pfad der geistigen Läuterung bis hin zum völligen Erwachen.

## 9.2 Glück aus der ethischen Perspektive

Nach einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* verkündete der Buddha mit Nachdruck, dass, wenn es nicht möglich wäre, das Heilsame zu entwickeln und Heilsames zu tun und wenn die Entwicklung des Heilsamen nicht zu Glück führen würde, er seine Schüler nicht bitten würde, eine solche Aufgabe auf sich zu nehmen. Weil es aber möglich ist und zu Glück führt, wies er seine Schüler dazu an, das Heilsame zu entwickeln und Heilsames zu tun (AN I 58).

Eine andere Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya* macht jedoch deutlich, dass Glück nicht durch bloßes Wünschen erreicht werden kann. Jene, die das Glück wünschen, müssen den zum Glück führenden Pfad auf sich nehmen, *sukhasaṃvattanikā paṭipadā* (AN III 48). Der Pfad zum Glück verlangt jedoch eine langfristige Perspektive, die auf dem Bewusstsein gründet, dass das, was unmittelbar Glück erzeugt, künftiges Glück oder Leiden fördern kann, je nach seiner ethischen Qualität.

Jemandem, der anderen Schaden zufügt und dadurch ihr Glück zerstört, wird es danach nicht gelingen, das Glück zu erreichen (Dhp 131). Ein Verhalten aber, das weder sich noch anderen Schaden zufügt, ist ein Verhalten, das zu Glück führt, *sukhavipāka* (MN II 115). Eine weise Person, die ein ethisches Verhalten pflegt, wird im jetzigen Leben das Glück der Untadeligkeit und das Glück einer günstigen Wiedergeburt als eine künftige Belohnung für ihr heilsames Verhalten erfahren (MN III 171 und It 67). So wie moralische Zurückhaltung – wie z. B. das Abstehen vom Töten, vom Stehlen usw. – zu künftigem Glück führen wird, führt das Begehen unmoralischer Handlungen unvermeidbar zu künftigem Leiden. Folglich stellt das Aufrechterhalten eines tugendhaften Verhaltens und das Vermeiden des Bösen eine fundamentale Bedingung zur Erlangung des Glücks dar (Dhp 333). Jemand, der sich so in Übereinstimmung mit dem *Dhamma* verhält –

ein *dhammacārī* –, wird sowohl in dieser als auch in der nächsten Welt glücklich leben (Dhp 169).

Einige Lehrreden spiegeln eine sehr praktische Bedeutung von Glück wider. Indem sie das Glück aus der Perspektive eines Mannes in der Welt betrachten, beschreiben diese Passagen vier Arten des Glücks, die Haushälter von einem rechtschaffenen Lebensunterhalt erwarten können (AN II 69): das Glück, Wohlstand durch eigene Bemühungen zu erlangen, *atthisukha*; das Glück, diesen Wohlstand zum eigenen Vergnügen zu nutzen und um verdienstvolle Taten zu vollbringen, *bhogasukha*; das Glück, frei von Schulden zu sein, *anaṇasukha*, und das Glück, frei von Tadel zu sein, *anavajjasukha*.

Diejenigen, die ihren rechtmäßig erworbenen Wohlstand sinnvoll nutzen, verhelfen sich selbst und anderen zum Glück (AN II 67). Das Unterstützen jener, die der Unterstützung wert sind, insbesondere die Eltern, aber auch Einsiedler und Brahmanen, stellt eine Quelle des Glücks dar (Dhp 332). Indem man Almosenspenden an Mönche, Nonnen und Einsiedler verteilt, gibt man Glück und wird deswegen selbst mit Glück beschenkt (AN III 42). Daher gilt Verdienst als Synonym für Glück (It 15).

Die wahre Quelle des Glücks liegt jedoch im Geistestraining: Nichts anderes ist dem eigenen Glück so förderlich wie ein Geist, der gut trainiert und entwickelt ist (AN I 6). Wie die berühmten Doppelverse am Anfang des *Dhammapada* verkünden, folgt jemandem, der mit einem reinen Geist spricht und handelt, das Glück wie ein Schatten (Dhp 2).

Das Geistestraining verlangt jedoch eine Neubewertung des Glücksverständnisses. Das *Mahādukkhakkhandha-sutta* gibt bereitwillig zu, dass der Genuss von Sinnesvergnügen Gefühle der Freude hervorruft, was den Aspekt der Befriedigung in den Sinnesvergnügen darstellt, *kāmānaṃ assādo* (MN I 85). Doch dieser Befriedigung stehen ihre vielfältigen Nachteile gegenüber. Obwohl angenehme Gefühle, solange sie andauern, ein Glücksgefühl verursachen können, bedeutet ihre Unbeständigkeit unweigerlich Unzufriedenheit (MN I 303).

Sinnliches Glück ist nicht nur kurzlebig, sondern besitzt auch unerwünschte Nachwirkungen, die die erlangte Freude sogar übertreffen. Das *Mahādukkhakkhandha-sutta* beschreibt die vielfachen Probleme sehr anschaulich, die aus dem Streben nach Sinnesvergnügen resultieren und zeigt, dass Kriminalität und Krieg letztendlich auf das Verlangen nach sinnlicher Befriedigung zurückgeführt werden können (MN I 87).

Ein weiteres Problem beim Streben nach sinnlichen Formen des Glücks besteht darin, dass die Befriedigung zur Verstärkung der Wünsche führt, eine Situation, die mit einem Leprakranken vergleichbar ist, der seine Wunden über einem Feuer verätzt (MN I 507). Obwohl der Leprakranke vorübergehend Linderung erfährt, führt das Ausätzen dazu, dass sich die Wunden weiter entzünden und somit seinen Zustand unweigerlich verschlechtern. Je mehr sich die Wesen den Sinnesvergnügen hingeben, desto mehr wird ihr sinnliches Verlangen brennen – ein Teufelskreis mit einem unerschöpflichen Sog von immer größerem Verlangen, das nach Befriedigung sucht.

Wenn man das über die Sinnvergnügen erlangte Glück aus einer längerfristigen Perspektive untersucht, stellt es sich als mangelhaft und falsch heraus. Wesen, die sich der Sinnlichkeit hingeben, leiden unter einer verzerrten Wahrnehmung, *saññāvīpallāsa*, die bei ihnen dazu führt, dass sie etwas als Glück bezeichnen, das sich nach genauer Betrachtung als das Gegenteil herausstellt (AN II 52).

Dem Ausspruch „Was andere Glück nennen, das nennen die Edlen unbefriedigend“, *yaṃ pare sukhato āhu, tad ariyā āhu dukkhato* (Sn 762), liegt eine gründliche Neubewertung vom Wesen des Glücks zugrunde. Aus der Perspektive einer solchen Neubewertung werden Sinnesvergnügen als eine Form von „Glück“ betrachtet, das „schmutzig“ oder sogar „dungartig“, *mīḥasukha*, ist, ein „gewöhnliches Glück“, *puṭhujjanasukha*, und ein „unedles Glück“, *anariyasukha*, das besser vermieden werden sollte (MN I 454).

Eine Motivation für eine Neuausrichtung gegen den mächtigen Sog sinnlicher Begierden ist die Einsicht, dass es vernünftig ist, ein kleineres Glück aufzugeben, wenn dadurch ein größeres Glück gewonnen

werden kann (Dhp 290). Im *Araṇavibhaṅga-sutta* lud der Buddha seine Schüler ein, für sich selbst herauszufinden, worin das wahre Glück besteht, und dann, auf der Grundlage dieser Erkenntnis danach zu streben, *sukhavinicchayaṃ jaññā, sukhavinicchayaṃ ñatvā ajjhataṃ sukham anuyuñjeyya* (MN III 230).

Die Aufforderung, nach dem zu forschen, was das wirkliche Glück ausmacht, bezieht sich besonders auf das Glück, das während tieferer Stadien der Sammlung erfahren wird – eine Form von Glück, die den Sinnesvergnügungen weit überlegen ist. Ein solches Glück ist ein „himmlisches Glück“, *dibba sukha*, mit dem jedes Interesse an dem gewöhnlichen Glück der Sinnlichkeit verlöscht (MN I 504). Ein derart himmlisches Glück ist ferner das „Glück der Entsagung“, *nekkhamma-sukha*, und das „Glück der Abgeschiedenheit“, *pavivekasukha*. Es ist eine „friedliche Form von Glück“, *upasamasukha*, und eine „Art von Glück, das zum Erwachen führt“, *sambodhasukha*, das angestrebt und entwickelt werden sollte (MN I 454). Da alle Wesen den Wunsch haben, glücklich zu sein, *sukhakāmā hi devā manussā* (DN II 269), kommt es deshalb darauf an, diese natürliche Tendenz so geschickt neu auszurichten, dass es zum wahren Glück führt.

### 9.3 Das Glück und die Entwicklung des Geistes

Die Aufforderung, edle Formen des Glücks zu entwickeln und anzustreben, weist auf die schrittweise Veredelung des Glücks durch das Praktizieren des Pfades hin. Die Funktion und Bedeutung des Glücks als Hilfsmittel für den Fortschritt auf dem Pfad scheint eine direkte Folge aus der Erfahrung des Buddha zu sein, als er noch auf der Suche nach der Befreiung war.

Nach dem *Bodhirājakumāra-sutta* hatte der Buddha vor seinem Erwachen den im alten Indien allgemein üblichen Glauben angenommen, dass man zum Erlangen der Befreiung allen Freuden aus dem Weg gehen müsse (MN II 93). Das *Mahāsaccaka-sutta* berichtet, dass der zukünftige Buddha, nachdem sich seine asketischen Praktiken als erfolglos erwiesen hatten, sich an einen Zustand tiefer Sammlung erinnerte, den er in einer früheren Phase seines Lebens erlebt hatte. Über

dieses Erlebnis nachdenkend, fragte er sich: „Warum fürchte ich mich vor einem Glück, das fern von Sinnlichkeit und unheilsamen Dingen ist?“, *kinnu kho ahaṃ tassa sukhasa bhāyāmi, yaṃ taṃ sukhaṃ aññat’eva kāmehi aññatra akusalehi dhammehi?* Dann kam er zu dem Schluss: „Vor solch einem Glück habe ich keine Angst!“, *na kho ahaṃ tassa sukhasa bhāyāmi* (MN I 246).

Die Erkenntnis, dass dieses Glück nicht vermieden werden muss, da es während tiefer Stadien der Sammlung erfahren wird und eine heilsame und empfehlenswerte Form des Glücks ist, markierte einen entscheidenden Wendepunkt bei seiner Suche nach Befreiung.

Wie das *Cūḷadukkhakkhandha-sutta* betont, stand diese neue Einstellung des Buddha zum Glück in starkem Gegensatz zu seinen asketischen Zeitgenossen. Diese Lehrrede zeigt den Buddha im Gespräch mit anderen Asketen, die der Überzeugung waren, dass man zukünftiges Glück nur erlangt, wenn man sich einem selbstzugefügten Leiden unterzieht. Ihre Diskussion endete mit der humorvollen Bemerkung des Buddha, dass er, im Gegensatz zu dem Schmerz, den sie durch selbst auferlegte Schmerzen erduldeten, in der Lage sei, sieben Tage lang ununterbrochen Glück zu erfahren. Daher überstieg seine Glückserfahrung sogar noch die, die dem König des Landes möglich war (MN I 94).

Auf ähnliche Weise rühmen die erwachten Mönche und Nonnen ihre durch die erfolgreiche Praxis des Pfades erreichte Glückserfahrung. So bestätigt *Sāmaññakāṇi*, dass jemand, der das Glück sucht, es bei richtiger Ausübung der Praxis auch finden wird, *sukhaṃ sukhattho labhate* (Th 35). Pakkha verkündet, dass er das Glück durch Glück erreicht habe, *sukhen’anvāgataṃ sukhaṃ* (Th 63), ebenso wie *Aṅgaṇikabhāradvāja*, *sukhena sukhaṃ laddhaṃ* (Th 220). *Ekavihāri* ruft freudig aus, dass er das Glück der Befreiung gefunden habe, *vimuttisukhena sukhitō ramissāmi* (Th 545). Der frühere Bandit *Aṅgulimāla* berichtete, er lebe nun ein glückliches Leben, sei es beim Hinlegen oder Stehen, *sukhaṃ sayāmi ṭhāyāmi, sukhaṃ kappemi jīvitaṃ* (Th 888). Die Nonne *Sumaṅgalamātā* meditiert glücklich und denkt: „Oh, welch Glück“, *’aho sukhan’ti sukhatō jhāyāmi* (Thī 24).



Die frühbuddhistischen Mönche und Nonnen erfreuten sich so sehr an ihrer Lebensweise, dass ein König, der ihnen einen Besuch abstattete, sie als „lächelnd und heiter, aufrichtig froh und offenkundig erfreut, mit Leichtigkeit und Gelassenheit lebend“ beschrieb (MN II 121).

Wie im *Devadaha-sutta* ausführlich gezeigt, trägt das Bemühen derer Früchte, die das im Einklang mit dem *Dhamma* stehende Glück nicht aufgeben, *dhammikañca sukhaṃ na pariccajati ... evam pi saphalo upakkamo hoti saphalaṃ padhānaṃ* (MN II 223). Hinter einer solchen Aussage verbirgt sich keine höhere Form von Hedonismus, sondern gerade die Tatsache, dass die Entwicklung eines heilsamen Glücks einen entscheidenden Faktor für den Fortschritt auf dem Pfad darstellt. Dies bedeutet, dass das spirituelle Glück im frühbuddhistischen Pfadschema eine klar umrissene Funktion einnimmt.

Aus diesem Blickwinkel wird es zunehmend klar, warum das Erscheinen eines Buddha und dessen Lehren des *Dhamma* eine Quelle des Glücks ist (Dhp 194) und warum die Motivation der Lehrtätigkeiten eines Buddha und seiner Schüler das Glück der Götter und Menschen ist (SN I 105) – einfach deshalb, weil sie durch das Lehren des *Dhamma* den Pfad zum wahren Glück lehren.

Einige Lehrreden zeigen, dass die Entwicklung von Weisheit und das Erreichen der Befreiung auf der Entwicklung von Glück basieren. Diese Lehrreden beschreiben eine sich bedingende Abfolge, die mit „Freude“, *pāmojja*, beginnt und über „Verzückung“, *pīti*, und Gestilltheit zum Entstehen des „Glücks“, *sukha*, führt. Durch die Anwesenheit von Glück entsteht ganz natürlich Konzentration, die wiederum die Grundlage für Weisheit und Verwirklichung ist. Die Dynamik dieser kausalen Abfolge ist mit dem natürlichen Verlauf des Regens vergleichbar, der auf eine Hügelkuppe fällt, zuerst die Bäche und Flüsse füllt und schließlich stromab ins Meer fließt (SN II 32). Wenn spirituelles Glück erst einmal gegenwärtig ist, muss sich der Geist nicht mehr wünschen, sich zu sammeln und Weisheit entstehen zu lassen, da sich dies ganz natürlich ereignen wird (AN V 3).

Das *Kandaraka-sutta* lässt erkennen, dass auf dem schrittweisen Übungspfad eine zunehmende Veredelung des spirituellen Glücks stattfindet (MN I 346). Die erste Stufe dieser aufsteigenden Reihe ist das Glück der Tadellosigkeit, *anavajjasukha*, ein Glück, das dem Aufrechterhalten eines ethischen Verhaltens entspringt. Ein solches Glück der Tadellosigkeit wird weiter zunehmen, sobald Faktoren wie ein genügsamer Lebensstil und Zufriedenheit zusätzlich dazu beitragen. Zufriedenheit ist nach einem Vers im *Dhammapada* selbst eine Quelle des Glücks (Dhp 331).

Nach der Vorstellung des *Kandaraka-sutta* entsteht der nächste Schritt des Glücks durch das Loslassen sinnlicher Ablenkungen durch die Praxis der Sinneszügelung. Diese Art von Glück ist ein „unbeeinträchtigt Glück“, *abyāsekasukha*, da die Sklaverei durch die Sinne vorübergehend ausgeschaltet wird. Ein Sutta im *Itivuttaka* fügt hinzu, dass das Maßhalten beim Essen und die Praxis der Sinneszügelung sowohl zu körperlichem Glück, *kāyasukha*, als auch zu geistigem Glück, *cetosukha*, führen (It 24).

Die Beschreibung des *Kandaraka-sutta* geht dann vom unbeeinträchtigten Glück, das aufgrund der Freiheit von sinnlicher Ablenkung entsteht, auf die verschiedenen Arten des Glücks über, die während der sich vertiefenden Stufen der Sammlung erfahren werden. Diese sind die „Verzückung und das Glück der Abgeschiedenheit“, *vivekajam pītisukham*, die „Verzückung und das Glück der Sammlung“, *samādhijam pītisukham*, und das „glückliche Verweilen in Gleichmut und Achtsamkeit“, *upekkhako satimā sukhavihārī*, welche jeweils dem ersten, zweiten und dritten *jhāna* entsprechen. Solche Arten des Glücks zeugen davon, dass eine unermüdliche Meditationspraxis in der Tat eine Quelle reinen Glücks darstellt (Dhp 27).

Dies trifft nicht nur für die Entwicklung der Geistesruhe zu, sondern auch für die Praxis der Einsichtsmeditation. Die weise Betrachtung der Unbeständigkeit aller Phänomene ist eine Quelle der Freude (MN III 217), und zu erkennen, wie die fünf Daseinsgruppen entstehen und vergehen, kann zu Freude und Glückseligkeit führen (Dhp 374). Die bei der rechten Betrachtung des *Dhamma* entstehende Ver-

zückung übersteigt so sehr alle weltlichen Arten der Verzückung (Dhp 373), dass selbst der Genuss der erhabensten Musik damit nicht zu vergleichen ist (Th 398 und Th 1071).

Obwohl in der Lehre des Buddha von den Vier Edlen Wahrheiten ein starker Akzent auf *dukkha* gelegt wird, befassen sich die dritte und die vierte Edle Wahrheit mit den positiven Werten der Freiheit von *dukkha* und dem praktischen Pfad, der zu dieser Freiheit führt. So ist die Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten keine Angelegenheit von Trauer und Verzweiflung, vielmehr ist sie von Freude und Glück begleitet (SN V 441).

Je weiter der Pfad entwickelt wird, desto tiefer wird das Glück. So überrascht es nicht, dass der höchste Punkt dieser aufeinanderfolgenden Stufen des Glücks, die im *Kandaraka-sutta* beschrieben werden, das mit der Befreiung einhergehende Glück ist, wenn man innerlich wirklich still und kühl geworden ist, *nibbuto sītibhūto sukhaṇṇa-saṃvedī* (MN I 349). Die Auslöschung der Verunreinigungen stellt tatsächlich eine Quelle des Glücks dar (DN I 196).

Eine ergänzende Darstellung einer ansteigenden Reihe von Arten des Glücks findet sich im *Bahuvedanīya-sutta*, in dem nicht nur die vier *jhānas*, sondern auch die vier formlosen Erreichungszustände berücksichtigt werden. Insbesondere die vier formlosen Erreichungszustände werden von dieser Lehrrede auch zu den Arten des Glücks gezählt, obwohl „Gefühle“ des Glücks mit dem Erreichen solch erhabener Sammlungstufen zurückgelassen werden.

Den Höhepunkt dieser Progression im *Bahuvedanīya-sutta* bildet das Erreichen des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl (MN I 400). Dies gilt als eine Art von Glück, die alle vorher erwähnten Arten überragt. Obwohl es widersinnig zu sein scheint, von Glück zu sprechen, wenn jegliches Fühlen aufgehört hat, machte der Buddha dieser Lehrrede zufolge deutlich, dass seine Vorstellung von *sukha* nicht auf die Erfahrung des Fühlens begrenzt sei.

Eine ähnliche Perspektive auf Glück kehrt in jenen Lehrreden wieder, die *Nibbāna* als höchste Form des Glücks bezeichnen. (MN I 508 und Dhp 203). Auf die Frage, wie man *Nibbāna* als Glück bezeichnen

könne, wenn doch im *Nibbāna* alle Gefühle enden, antwortete Sāriputta bereitwillig, dass es gerade das Aufhören des Fühlens sei, was dieses Glück ausmache (AN IV 415).

In diesen Passagen koexistieren die zwei Hauptbedeutungen des Begriffs *sukha* – „angenehmes“ Gefühl und ein „glücklicher“ Geisteszustand – nicht länger. Indem das Aufhören des Fühlens als höchste Art des Glücks dargestellt wird, transzendiert der Höhepunkt der frühbuddhistischen Vorstellung von *sukha* das gesamte Spektrum gefühlter Erfahrung.

Von dem erhabenen Standpunkt einer solcher Transzendenz findet eine grundlegende Veränderung der Haltung gegenüber angenehmen Gefühlen statt. Ein *Arahant* erfreut sich nicht länger an angenehmen Gefühlen oder haftet an ihnen, sondern erfährt sie mit Loslösung und Weisheit (SN II 82). Welche Attraktion könnten sie für jemanden darstellen, der die Vernichtung des Verlangens kennt, ein Glück, das allen weltlichen und himmlischen Formen des Glücks überlegen ist, nämlich das Glück der Befreiung?

## 10. Gleichmut / *Upekkhā*

Der Begriff *upekkhā*, „Gleichmut“, wird von *upa* und *īkṣ* abgeleitet und vermittelt so einen grundlegenden Sinn von „betrachten“. Um die verschiedenen Aspekte dieses „Betrachtens“ durch *upekkhā* zu untersuchen, werde ich damit beginnen, den Gleichmut gegenüber der Sinneserfahrung zu betrachten (10.1). Dann wende ich mich der Rolle des Gleichmuts als ein göttliches Verweilen (10.2) und als ein Wachensfaktor zu (10.3). Zudem werde ich seine Rolle im Hinblick auf die Entwicklung von Einsicht und auf das Erreichen der Sammlung bestimmen.

### 10.1 Gleichmut gegenüber Sinneserfahrungen

In einer Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya* wird der Gleichmut als Ausdruck einer losgelösten Haltung gegenüber den Sinneserfahrungen beschrieben. Nach dieser Lehrrede wird ein Mönch des Respekts und der Almosengaben würdig, wenn er gegenüber allem, was durch die sechs Sinne erfahren wird, weder begeistert, *sumana*, noch deprimiert, *dumana*, ist und stattdessen mit Gleichmut, Achtsamkeit und Wissensklarheit weilt, *upekkhako viharati sato sampajāno* (AN III 279).

Solch eine innere Haltung des Gleichmuts gegenüber Sinnesobjekten ist das Ergebnis eines schrittweisen Trainings. Nach dem *Indriya-bhāvanā-sutta* waren einige Zeitgenossen des Buddha der Meinung, dass die Art und Weise, wie man mit der Anziehungskraft von Sinnesobjekten umgeht, darin besteht, sie einfach zu vermeiden. Jedoch besteht aus der Sicht des Buddha das richtige Verfahren eher darin, Sinneserfahrungen – seien es angenehme oder unangenehme – als etwas Grobes und Bedingtes zu betrachten. Im Gegensatz zu einer solchen groben und bedingten Erfahrung ist der Gleichmut friedvoll und erhaben (MN III 299). Dies vermittelt uns ein Gefühl von innerer Distanz gegenüber Erfahrungen, wodurch es möglich wird, bei allem, was in Erscheinung tritt, das Gleichgewicht zu bewahren.

Dieselbe Lehrrede beschreibt dann, wie Sinneserfahrungen gemeistert werden können. Nach dieser Beschreibung übt man sich darin,

das, was „unangenehm“, *paṭikkula*, ist, als „angenehm“, *appaṭikkula*, wahrzunehmen, und alles, was angenehm ist, als unangenehm. Danach sollen beide als unangenehm und dann als angenehm wahrgenommen werden. Die letzte Stufe bei einer solchen Übung wird erreicht, wenn die Etiketten, „unangenehm“ und „angenehm“ fallen gelassen wurden und man in der Lage ist, in Bezug auf jede Erfahrung in Gleichmut, Achtsamkeit und Wissensklarheit zu verweilen (MN III 301).

Es ist bemerkenswert, dass das *Indriyabhāvanā-sutta* genau wie die obige Passage aus dem *Aṅguttara-nikāya* den Gleichmut in Verbindung mit Achtsamkeit und Wissensklarheit darstellt. Dies hebt die enge Beziehung zwischen dem Gleichmut und jenen Eigenschaften des Geistes hervor, die für die bewusste Wahrnehmung der vorliegenden Situation und für die Anwesenheit von Weisheit stehen.

Das *Salāyatana-sutta* unterscheidet zwischen weltlichen Arten von Gleichmut, *gehasitā upekkhā*, die in Bezug auf Sinnesobjekte von unwissenden Weltmenschen erfahren werden, und auf Entsagung basierendem Gleichmut, *nekkhammasitā upekkhā*, der Folge des Bewusstseins der Unbeständigkeit und Unzulänglichkeit der Sinnesobjekte ist (MN III 219). Die weltlichen Formen von Gleichmut resultieren aus dem Objekt selbst, dessen Eigenschaften weder eine positive noch eine negative Reaktion bewirken. Im Gegensatz dazu transzendiert der auf Entsagung basierende Gleichmut sein Objekt, *ativattati*, da diese Art des Gleichmuts von einer inneren Haltung verursacht wird und nicht durch die äußeren Eigenschaften des Objekts.

Die Lehrreden beziehen sich oft unter der Überschrift „Fähigkeit des Gleichmuts“, *upekkhindriyā*, auf die gefühlte Erfahrung des Gleichmuts. Diese Fähigkeit umfasst das, was körperlich und geistig als weder bequem noch unbequem erfahren wird, *n’eva sātamaṃ nāsātamaṃ vedayitamaṃ* (SN V 211).

Die Fähigkeit des Gleichmuts ist eine von fünf solcher Fähigkeiten. Die anderen vier sind die Fähigkeiten der körperlichen Freude, *sukha*, des körperlichen Schmerzes, *dukkha*, des geistigen Frohsinns, *somanassa*, und des geistigen Kummers, *domanassa* (SN V 209). Während die Fähigkeiten der körperlichen Freude und des geistigen Frohsinns

einem angenehmen Gefühl, *sukhā vedanā*, entsprechen, stimmt die Fähigkeit des körperlichen Schmerzes und des geistigen Kummers mit den unangenehmen Gefühlen, *dukkhā vedanā*, überein; und die Fähigkeit des Gleichmuts entspricht einem neutralen, oder wörtlich „weder-unangenehmen-noch-angenehmen Gefühl“, *adukkhamasukhā vedanā* (SN V 210). Die ersten vier Fähigkeiten lösen sich zunehmend mit dem Erreichen der vier *jhānas* auf, während die Fähigkeit des Gleichmuts erst mit dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl, *saññāvedayitanirodha*, zu Ende geht (SN V 215).

Eine damit verbundene Art der Darstellung zählt *upekkhā* zu einer Liste von sechs Elementen, *dhātu*, in der wiederum die ersten vier *sukha*, *dukkha*, *somanassa*, und *domanassa* sind, die beiden letzten *upekkhā* und „Unwissenheit“, *avijjā* (MN III 62).

## 10.2 Gleichmut als ein göttliches Verweilen

Gleichmütig zu bleiben stellt nicht nur eine wichtige Stufe in der Beherrschung der Wahrnehmung dar, sondern ist auch in Bezug auf andere Wesen von beträchtlichem Vorteil, bei denen der Gleichmut als einer der vier göttlichen Verweilorte, *brahmavihāras*, funktioniert. In der Standardbeschreibung der Praxis von den vier göttlichen Verweilungen als Arten der „Befreiung des Geistes“, *cetovimutti*, erscheint Gleichmut an letzter Stelle (z. B. DN I 251). Er scheint somit den Höhepunkt der Praxis darzustellen. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass in ähnlichen Auflistungen, in denen die vier *jhānas* oder die vier formlosen Erreichungszustände enthalten sind, der letzte in der Reihe den Höhepunkt bildet und auf den vorhergehenden Stufen aufbaut.

Auf diese Weise verstanden, stellt der Gleichmut als ein göttliches Verweilen den Höhepunkt eines Prozesses dar, der auf der Entwicklung von liebevoller Güte, *mettā*, Mitgefühl, *karuṇā*, und Mitfreude, *muditā*, beruht. Dies zeigt deutlich, dass der Gleichmut nicht einfach ein Zustand teilnahmslosen Desinteresses ist, sondern vielmehr ein Geisteszustand, der eine systematische Herzensöffnung komplettiert,

indem er eine „Ergänzung der ersten drei, fürsorglicheren Charaktere“ darstellt (Aronson, 1986, S. 89). Das heißt, „Freude und Unparteilichkeit intensivieren und erweitern den Umfang und die Kraft der Liebe und des Mitgefühls“ (Stoler Miller, 1979, S. 210). Anstatt sich lediglich in einem Zustand abgestumpfter Gleichgültigkeit zu befinden, ist ein derartiger Gleichmut „das Resultat ... einer bewussten Übung und nicht das zufällige Ergebnis einer vorübergehenden Stimmung“ (Ñāṇaponika, 1993, S. 16).

Dass er in der Liste der göttlichen Verweilungen als letzter erscheint, „bedeutet nicht, dass der Gleichmut in unserer künftigen Praxis die ersten drei erhabenen Haltungen ersetzen soll“ (Aronson, 1979, S. 8). Vielmehr wird die künftige Praxis alle vier göttlichen Verweilungen einschließen und nicht auf die Praxis von Gleichmut allein beschränkt sein. Dies wird in einem Vers des *Sutta-nipāta* offensichtlich, der auf eine solche Kontinuität hindeutet (Sn 73).

Dass der Gleichmut aus einer frühbuddhistischen Perspektive nicht immer als den anderen drei göttlichen Verweilungen überlegen betrachtet wird, macht eine Passage aus dem *Aṅguttara-nikāya* deutlich. Dort wird berichtet, dass Sāriputta von einem anderen Mönch mehrmals öffentlich kritisiert wurde. Der Buddha intervenierte schließlich und rügte die anderen Mönche dafür, dass sie nicht früher eingeschritten waren (AN III 194). Warum, fragte er, hatten sie kein Mitgefühl, als ein älterer Mönch öffentlich belästigt wurde, und schauten stattdessen einfach weiter gleichmütig zu? Dies zeigt, dass im frühen Buddhismus der Gleichmut nicht für jede Situation die angemessenste Reaktion darstellte. Stattdessen ist manchmal eine aktive Intervention erforderlich, die im Geiste des Mitgefühls geschehen sollte.

Dasselbe spiegelt sich auch in einer anderen Passage des *Aṅguttara-nikāya* wider, die von einem Besucher beim Buddha berichtet, der vorschlägt, dass es die beste Haltung wäre, von jeglicher Kritik an anderen vollkommen abzustehen, da dies ein überlegener Ausdruck von Gleichmut wäre (AN II 101). Der Buddha widersprach diesem Vorschlag und erklärte, dass man bei jenen Gelegenheiten Kritik üben sollte, bei denen sie angebracht ist.



Das gleiche Thema wird von einer anderen Lehrrede aufgenommen, die das Zurechtweisen eines anderen empfiehlt, solange es die Hoffnung gibt, dass der andere dadurch im Heilsamen Halt findet, auch wenn man sich und dem anderen dadurch Ärger bereitet (MN II 241). Gleichmut gegenüber dieser Person erweist sich nur dann als nützlich, wenn zu erwarten ist, dass der andere im Heilsamen keinen Halt finden wird.

Diese Passagen zeigen deutlich, dass der Gleichmut im frühen Buddhismus nicht als die einzig angemessene Haltung gegenüber anderen betrachtet wurde, sondern vielmehr als eine Haltung, die, trotz ihrer vielen Vorteile, nicht immer angemessen ist. Tatsächlich kann der Gleichmut von zweierlei Art sein, da einige Formen von Gleichmut zu einer Steigerung von heilsamen Geisteszuständen führen, während andere unheilsame Geisteszustände verstärken (DN II 279). Aus diesem Grund sollten bestimmte Arten von Gleichmut nicht entwickelt werden.

Um heilsame Arten von Gleichmut zu entwickeln, empfiehlt das *Mahābatthipadopama-sutta*, sich das bekannte Gleichnis der Säge ins Gedächtnis zu rufen. Dadurch wird es möglich, einen „auf das Heilsame gegründeten Gleichmut“, *upekkhā kusalanissitā*, zu erzeugen, sodass man fähig sein wird, selbst Angriffe mit Fäusten, Stöcken und Messern zu ertragen (MN I 186). Eine weitere Möglichkeit, mit extremen Situationen fertig zu werden, schildert das *Puṇṇovāda-sutta*. Nach dieser Lehrrede war der Mönch Puṇṇa bereit, jegliche Form von Angriff mit dem Gedanken zu ertragen, dass seine Angreifer insofern noch freundlich wären, als sie ihn nicht auf noch schlimmere Weise attackierten (MN III 268).

Diese Passagen offenbaren das Potenzial des Gleichmuts bei der Überwindung der Tendenz zu Ärger, *paṭigha* (MN I 424), oder Wut, *āghāta* (AN III 185). Darüber hinaus wird der als eine Befreiung des Geistes entwickelte Gleichmut zu einem Mittel gegen Gier, *rāga* (AN III 292). Auf die Beziehung zwischen Gleichmut und der Beseitigung von Gier wird in einer anderen Lehrrede näher eingegangen, die erklärt, dass die Anziehungskraft der Sexualität durch die Entwicklung

der Wahrnehmung des Nichtvorhandenseins der Schönheit, *asubhasaññā*, durch Gleichmut ersetzt werden wird (AN IV 47).

Dem *Jīvaka-sutta* zufolge gründete der vom Buddha selbst praktizierte Gleichmut und die Praxis der anderen göttlichen Verweilungen in seiner vollkommenen Freiheit von Gier, Hass und Verblendung (MN I 370). Weil der Gleichmut des Buddha so fern von jeder Verunreinigung war, überstieg sein *brahmavihāra* („brahmisches Verweilen“) sogar das des Brahmā.

Eine Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* zeigt, dass der göttliche Verweilort des Gleichmuts oder der anderen *brahmavihāras* für den Buddha zu einer göttlichen Ruhestätte wurde (AN I 183). Sein Gleichmut als Lehrer war derart, dass er ihn selbst dann noch bewahren konnte, wenn einige Schüler seinen Lehren nicht zuhörten (MN III 221).

Offensichtlich besaß der Buddha bereits vor seinem Erwachen die Eigenschaft des Gleichmuts. Das *Mahāsīhanāda-sutta* beschreibt eine Situation aus früherer Zeit, als der Bodhisattva von Kuhhirten belästigt wurde, die ihn anspuckten, auf ihn urinierten, ihn mit Dreck bewarfen und Stöcke in seine Ohren stießen (MN I 79). Trotz dieser Belästigung blieb er vollkommen gleichmütig. Dem *Cariyapīṭaka* zufolge brachte der Bodhisattva in solch widrigen Umständen seinen Gleichmut zur Vollendung, *upekkhāpāramī* (Cp 102). Interessanterweise markiert der Gleichmut – wie bei den göttlichen Verweilungen – in der Liste der zehn Vollkommenheiten, die nach der Theravāda-Tradition für die künftige Buddhaschaft erforderlich sind, den Höhepunkt. Dies spiegelt wiederum die Rolle des Gleichmuts als eine Eigenschaft wider, die eine systematische Entwicklung von geistigen Qualitäten abrundet.

Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* verdeutlicht, dass die Entwicklung von Gleichmut und der anderen göttlichen Verweilungen nicht nur als buddhistisches Gut betrachtet werden sollte, da diese auch von Zeitgenossen des Buddha praktiziert wurden. (SN V 116; siehe auch Aronson, 1984, S. 19). Die gleiche Lehrrede lässt den entscheidenden Unterschied zwischen ihrer Art der Praxis und der Weise, wie sie im buddhistischen Lehrsystem praktiziert wurde, deutlich werden. Er

liegt in der Kombination der Gleichmutspraxis und der anderen göttlichen Verweilungen mit der Entwicklung der Erwachensfaktoren (SN V 120).

### 10.3 Gleichmut als ein Erwachensfaktor

So wie bei den anderen göttlichen Verweilungen nimmt der Gleichmut auch im Zusammenhang mit den Erwachensfaktoren wiederum den letzten Platz auf der Liste ein. Dem *Ānāpānasati-sutta* zufolge entstehen die Erwachensfaktoren in bedingter Abhängigkeit voneinander (MN III 85). Dies macht deutlich, dass der Gleichmut als Faktor des Erwachens, *bojjhaṅga*, den Höhepunkt eines Prozesses meditativer Entwicklung darstellt, dem die Errichtung der Achtsamkeit, *sati*, das Untersuchen der Phänomene, *dhammavicaya*, Energie, *virīya*, Freude, *pīti*, Gestilltheit, *passaddhi*, und Sammlung, *samādhi*, vorausgehen.

Das *Ānāpānasati-sutta* zeigt, dass der Erwachensfaktor des Gleichmuts dann entsteht, wenn man bei dem an diesem Punkt der Praxis erreichten konzentrierten Geisteszustand mit Gleichmut sieht, *ajjhuppekkhati* (MN III 86). Dasselbe *Ānāpānasati-sutta* spricht in seiner Beschreibung der Betrachtung der Phänomene, *dhammānupassanā*, ebenfalls vom Sehen mit Gleichmut, *ajjhuppekkhati* (MN III 85). Die Lehrrede stellt das Betrachten der Unbeständigkeit, der Gierlosigkeit, des Verlöschens und des Loslassens während des Ein- und Ausatmens als eine Methode zur Betrachtung der Phänomene dar. Bei jeder dieser Betrachtungen ist es eine entscheidende Voraussetzung, dass man mit Gleichmut genau hinschaut, nachdem man das Verlangen und die Unzufriedenheit hinter sich gelassen hat. So weisen die Perspektiven des Gleichmuts im *Ānāpānasati-sutta* auf eine geistige Ausgeglichenheit hin, die sowohl die Geistesruhe als auch die Einsicht umfasst.

Als Erwachensfaktor kann der Gleichmut auf innere oder äußere Objekte gerichtet werden (SN V 111). Um seine Entwicklung zu fördern, sollte die Aufmerksamkeit auf Dinge gerichtet werden, die eine Basis für den Erwachensfaktor des Gleichmuts sind, *upekkhāsambojjhaṅgattṭhānīyā dhammā* (SN V 67). Nähere Erläuterungen dieser Aussage finden sich in den Kommentaren, denen zufolge man insbe-

sondere gegenüber Menschen und Dingen losgelöst bleiben sollte, voreingenommene Menschen meiden, sich unvoreingenommenen Menschen anschließen und seinen Geist auf das Erwecken und Festigen dieses besonderen Erwachensfaktors ausrichten sollte (Ps I 299).

Dass Gleichmut als ein Erwachensfaktor den Höhepunkt einer Entwicklung darstellt, der seine Grundlage in der Achtsamkeit und in der Untersuchung der Phänomene hat, bestätigt einen zentralen Punkt, der oben im Zusammenhang mit den Sinneserfahrungen angemerkt wurde, wo der Gleichmut in Verbindung mit Achtsamkeit und Wissensklarheit auftaucht. Diese enge Verbindung des Gleichmuts mit der klaren Wahrnehmung einer Situation und die Gegenwart von Weisheit spiegelt sich auch in einem Gleichnis des *Samyutta-nikāya* wider, das die sieben Erwachensfaktoren mit den sieben kostbaren Juwelen eines Weltherrschers vergleicht. Im Zusammenhang mit diesem Gleichnis entspricht der Erwachensfaktor des Gleichmuts dem königlichen Berater, *parināyaka*, einer Stellung, die augenscheinlich einen hohen Grad an Scharfsinn und Weisheit verlangt (SN V 99).

Weitere Darstellungen des Gleichmuts im Sinne der geistigen Ausgeglichenheit finden sich in zwei Gleichnissen, die verschiedene Teile einer Kutsche und eines Elefanten verwenden, um geistige Eigenschaften zu veranschaulichen. Darin ist der Gleichmut dafür verantwortlich, dass die von der Kutsche getragene Last im Gleichgewicht gehalten wird (SN V 6), oder er wird durch die zwei parallel verlaufenden weißen Stoßzähne des Elefanten symbolisiert (AN III 346 und Th 694).

Ein anderes Gleichnis beschreibt, wie ein Goldschmied manchmal einfach nur mit Gleichmut zuschaut, *ajjhupekkhati*, nachdem er das Gold abwechselnd erhitzt und dann mit Wasser besprenkelt hat. Auf gleiche Weise sollte man bei der meditativen Entwicklung des Geistes zu bestimmten Zeiten einfach nur seine Aufmerksamkeit auf die Eigenschaft – wörtlich „das Zeichen“ – des Gleichmuts richten, *upekkhā-nimitta* (AN I 257). Nagao (1980, S. 249) weist auf eine Passage im *Samdhinirmocana* hin, wo das Zeichen des Gleichmuts im Kontext einer ähnlichen Darstellung für „Mühelosigkeit“ steht.

Das Gleichgewicht zwischen Bemühen und Nachlässigkeit wird in einer weiteren Metapher verdeutlicht, die am Beispiel eines Feuers die Notwendigkeit für das gleichmütige Beobachten ohne Einmischung veranschaulicht. Ein solches Feuer muss hin und wieder gehütet, eingedämmt und manchmal nur mit Gleichmut betrachtet werden (AN IV 45). Damit die Anstrengungen erfolgreich sind, so das *Devadaha-sutta*, muss man nicht nur wissen, wann es Zeit ist, sich zu bemühen, sondern auch, wann man gleichmütig bleiben sollte (MN II 223). Wie eine andere Lehrrede erklärt, wird jemand die Befreiung nicht erreichen, wenn er nicht dann, wenn es nötig ist, mit Gleichmut zuschaut (AN III 435).

Als ein Ergebnis sich vertiefter Einsicht ist der Gleichmut ein zentraler Aspekt beim Fortschritt auf dem Weg zur Befreiung. Ein Gleichnis, das veranschaulicht, wie der Gleichmut durch Einsicht entsteht, findet sich im oben erwähnten *Devadaha-sutta*. Dieses Gleichnis beschreibt einen Mann, der sehr darunter leidet, wenn er die Frau, die er liebt, dabei beobachtet, wie sie sich lachend mit einem anderen Mann unterhält. Doch den Mann würde, sobald ihm die Ursache seines Kummers bewusst wird und er schließlich seine Zuneigung für die Frau überwindet, ihr Verhalten nicht länger berühren (MN II 223).

Die Gegenwart von Gleichmut und Ausgeglichenheit als ein Ergebnis fortschreitender Einsicht ist in den Lehrreden ein häufig wiederkehrendes Thema, wenn es auch nicht immer ausdrücklich unter der Überschrift *upekkhā* behandelt wird. Eine andere Weise, den gleichen Zustand geistiger Ausgeglichenheit und Loslösung zum Ausdruck zu bringen, ist der Ausdruck „unabhängig weilt er, ohne an irgendetwas in der Welt anzuhafte“, *anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati* (z. B. MN I 56). Ein weiteres Beispiel ist ein Grundsatz aus dem *Āneñjasappāya-sutta*: „Was existiert, was geworden ist, das gebe ich auf“, *yad atthi, yaṃ bhūtaṃ, tad pajahāmi* (MN II 265).

Der gleiche Grundsatz taucht auch in einer anderen Lehrrede auf, nach der jene das volle Erwachen oder die Stufe der Nichtwiederkehr erreichen werden, die durch die Umsetzung dieses Grundsatzes in der Praxis Weisheit entwickelt haben (AN IV 70). Wie das *Āneñjasappāya-*

*sutta* hervorhebt, wird die volle Befreiung nur dann erreicht, wenn auch der durch diesen Grundsatz erreichte veredelte Gleichmut losgelassen wird.

Eine ergänzende Beschreibung der aus tieferer Einsicht resultierenden ausgeglichenen Haltung findet sich im *Dhātuvibhaṅga-sutta*. Diese Lehrrede zeigt, dass auf diesem geistigen Entwicklungsstand sogar Gefühle, die das Nahen des Todes ankündigen, einfach mit einem ausgeglichenen Geist erfahren werden, was noch durch die Gewissheit bestärkt wird, dass alle Gefühle nach dem Tod einfach kühl werden (MN III 244).

Neben der Tatsache, dass Gleichmut ein Ergebnis der Entwicklung von Einsicht ist, spielt er auch in Bezug auf die Entwicklung von Geistesruhe eine wichtige Rolle. Das Vorhandensein von Gleichmut wird in der Standardbeschreibung des dritten *jhāna* ausdrücklich erwähnt, bei dem man zugleich gleichmütig und achtsam in Glück verweilt, *upekhako satimā sukhavihārī* (DN I 75). Während eines solchen Erreichungszustandes ist eine subtile, aber reale Wahrnehmung von Gleichmut und Glück anwesend, *upekkhā-sukha-sukhuma-sacca-saññā* (DN I 183). Gerade dieses Vorhandensein von Gleichmut und Glück stellt den letzten Rest an „Unruhe“, *iñjita* (MN I 454), oder aber den letzten Rest an „Bedrängnis“, *sambādha*, während dieses Erreichungszustandes dar (AN IV 450). Hier besteht die Gefahr, dass man innerlich feststeckt, sobald das Bewusstsein von der aus dieser Erfahrung von Gleichmut und Glück gewonnenen Befriedigung berauscht wird, *upekkhā-sukhassāda-gathita* (MN III 226).

Erst die Überwindung dieses letzten Restes an Unruhe und Bedrängnis führt zum Erreichen des vierten *jhāna*, das in den Standardbeschreibungen als ein Zustand beschrieben wird, der von der durch Gleichmut geläuterten Achtsamkeit geprägt ist, *upekkhā-sati-pari-suddhi* (DN I 75). Dem *Visuddhimagga* zufolge ist die Achtsamkeit während dieser tiefen Sammlungsstufe gerade aufgrund des Gleichmuts so rein (Vism 167). Auf diese Weise führt das Hintersichlassen von *sukha*, *dukkha*, *somanassa* und *domanassa* zu einer Art von Gleichmut, der geläutert und still ist (Sn 67).

Der Gleichmut herrscht auch weiterhin in den vier formlosen Erreichungszuständen vor. Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* bezieht insbesondere die Befreiung des Geistes durch Gleichmut, *upekkhā cetovimutti*, auf das Erreichen des Gebiets der Nichtsheit, *akiñcaññāyatana* (SN V 121).

Der in tieferen *jhāna*-Erfahrungen zur Einheit gebrachte Gleichmut ist bei Weitem höher entwickelt als weltliche, auf Vielfalt basierende Arten des Gleichmuts, *upekkhā nānattā nānattasitā* (MN I 364). Doch auch der erhabene und geläuterte Gleichmut tieferer Sammlungsstufen ist nur ein bedingter Zustand und muss deshalb ebenfalls überwunden werden (MN III 243).

Mit dem Erreichen des überweltlichen Gleichmuts des vierten *jhāna*, *nirāmisā upekkhā*, hat man längst alle weltlichen Arten von Gleichmut in Bezug auf die Sinneswelt hinter sich gelassen, *sāmisā upekkhā* (SN IV 237). Eine noch höhere überweltliche Form von Gleichmut, *nirāmisā nirāmisatarā upekkhā*, entsteht dann, wenn man auf das Erreichen der letzten Befreiung zurückblickt.

Die Rolle, die der Gleichmut während des Prozesses durch die *jhānas* spielt, zeigt, dass es genau das Vorhandensein des Gleichmuts ist, welches „dem Geist erlaubt, äußerst einfühlsam und effektiv zu werden“ (Gethin, 1992, S. 159). Dies bestätigt einen Punkt, der oben in anderen Zusammenhängen im Hinblick auf die Erscheinungsformen des Gleichmuts geäußert wurde, der auf ähnliche Weise über bloße Gleichgültigkeit oder Gefühllosigkeit hinausgeht, und den Gleichmut als Ausdruck einer reifen emotionalen Haltung darstellt. So „stellt die buddhistische Abwendung nicht nur die Kultivierung einer hedonistisch- oder emotional-banalen Neutralität dar, sondern ein Nichtbeziehen von Gefühl auf ein Selbst“ (Katz, 1979, S. 56).

Es ist tatsächlich bemerkenswert, wie der Gleichmut immer wieder mit Achtsamkeit und Wissensklarheit zusammen in Erscheinung tritt. Dies betont, wie sehr der Gleichmut mit dem vollen Gewahrsein und der Weisheit in Verbindung steht. *Upekkhā* ist also zusammengefasst ein Gleichmut, der mit Achtsamkeit und Weisheit etwas „betrachtet“ oder „anschaut“, und keine Gleichgültigkeit, die wegsieht.

## 11. Das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen / *Yathābhūtañāṇadassana*

Der Pāli-Ausdruck *yathābhūtañāṇadassana* steht für ein „Erkennen“ und „Sehen“, das „mit der Wirklichkeit übereinstimmt“. Um die Bedeutung einer solchen mit der Wirklichkeit in Übereinstimmung stehenden Erkenntnis und Sicht zu erforschen, werde ich die Begriffe *yathābhūta* und *ñāṇadassana* zuerst einzeln untersuchen (11.1-2). Dann werde ich einen Überblick zu Passagen aus dem Pāli-Kanon geben, die für *yathābhūtañāṇadassana* beim Erwachen des Buddha von Bedeutung sind (11.3) und schließlich werde ich mich der Entwicklung des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens allgemein zuwenden (11.4).

### 11.1 Die Bedeutung von *yathābhūta*

Die Bezeichnung *yathābhūta* besteht aus *yathā*, „so“, „wie“, oder „in Übereinstimmung mit“, und *bhūta*, was als Partizip Perfekt von *bhavati* für „wahr“ oder „wirklich“ steht, und auch für das, was „geworden“ oder „entstanden“ ist. Kalupahana (1994, S. 51) erklärt, dass die Verwendung des Partizip Perfekts *bhūta* im frühen Buddhismus eine nicht-substantielle Vorstellung von Wahrheit zum Ausdruck bringt, in dem Sinne, dass das, was „wahr“ ist, etwas ist, das „geworden ist“.

Ein Beispiel, in dem *yathābhūta* den Sinn von „wie es geworden ist“ vermittelt, findet sich im *Bhayabherava-sutta*. Diese Lehrrede beschreibt, wie der Buddha, als er vor seinem Erwachen allein in abgelegenen Wäldern lebte, der Angst – in welcher Form sie sich auch manifestierte – unmittelbar ins Auge sah und sie überwand (MN I 21). Das heißt, ohne seine Körperhaltung zu verändern, trat er sofort dem Problem entgegen, so „wie es geworden war“.

Eine ähnliche Bedeutung von *yathābhūta* kehrt in einer Beschreibung der acht weltlichen Bedingungen wieder: Gewinn und Verlust, Ruhm und Schmach, Lob und Tadel, Glück und Leid. Diesen acht weltlichen Bedingungen zu begegnen ist einfach Teil des Lebens in



dieser Welt, „wie sie geworden ist“ (AN II 188). Daher ist es sinnlos, gegen diese Bedingungen anzukämpfen, die nur natürliche Aspekte des Lebens in der Welt, „wie sie geworden ist“, sind.

*Yathābhūta* kann an anderen Stellen in den Lehrreden bezeichnen, wie ein Ordensangehöriger gegenüber seinen Mitmönchen und seinem Lehrer alles über sich ehrlich offenbart (DN III 237). Diese Passage taucht in einer Beschreibung auf, in der ein Schüler weder als betrügerisch noch hinterlistig, *asaṭho amāyāvī*, geschildert wird. Daher wird hier von *yathābhūta* der Sinn von „in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit“ oder „wahrheitsgemäß“ vermittelt.

Ähnliche Implikationen zeigt ein Gleichnis, das zwei Eilboten beschreibt, die ein Stadtoberhaupt aufsuchen und sich ihm über eine bestimmte Route nähern, um eine *yathābhūta*-Nachricht zu überbringen (SN IV 194). In diesem Gleichnis stehen die Boten für Geistesruhe und Einsicht, die von ihnen eingeschlagene Route repräsentiert den Edlen Achtfachen Pfad und das Stadtoberhaupt steht für das Bewusstsein. Die *yathābhūta*-Nachricht, die die Geistesruhe und die Einsicht dem Bewusstsein überbringen, ist *Nibbāna*. *Nibbāna* wird an anderer Stelle im Gegensatz zu dem, was täuschend ist, als „wahr“ beschrieben (MN III 245). Auf das Gleichnis mit den Eilboten angewandt, vermittelt *yathābhūta* insofern eine Bedeutung von „Wahrheit“, als die Botschaft von der Befreiung – *Nibbāna* – gewiss nicht täuscht.

Ein weiterer Aspekt scheint einigen Passagen zugrunde zu liegen, die in einer Art und Weise über die Entwicklung der Erwachensfaktoren sprechen, die *yathābhūta* ist (DN II 83; DN III 101; SN V 161; AN V 195). Diese Beispiele sind Teil von Aussagen darüber, was alle Buddhas, ja sogar alle Wesen auf sich nehmen müssen, um das Erwachen zu verwirklichen. So scheint der *yathābhūta* zugrunde liegende Sinn hier der zu sein, dass die Erwachensfaktoren ernsthaft und in ihrem vollen Potenzial, sozusagen „so, wie sie wirklich sind“, entwickelt werden, um das Erreichen der vollen Befreiung zu ermöglichen.

## 11.2 Erkennen und Sehen

Der Ausdruck „Erkennen und Sehen“ erscheint in den Lehrreden in vielen Zusammenhängen, und reicht z. B. von der direkten Wahrnehmung dessen, was im Geist anderer vorgeht (DN II 216), dem meditativen Sehen von Licht und Formen (AN IV 302), dem Wissen von der Vergangenheit und Zukunft (DN III 134), und verschiedenen übermenschlichen Kräften (DN I 76) bis zu Allwissenheit (z. B. MN I 92). In solchen Zusammenhängen steht das „Sehen“, *dassana*, für ein rein geistiges „Sehen“, und tatsächlich sind in den meisten dieser Beispiele das „Erkennen“ und „Sehen“ von einer übermenschlichen Art, die über das hinausgeht, was mit dem physischen Auge erfasst werden kann.

Das Zusammentreffen der beiden Begriffe „Erkennen“ und „Sehen“ in dem Ausdruck *ñāṇadassana* scheint zwei eng verwandte Aspekte desselben geistigen Erfassens widerzuspiegeln. Das heißt, die Kombination dieser beiden bewusst erfassenden Aktivitäten vermittelt den Sinn, dass das empirische „Sehen“ und das kognitive „Erkennen“ sich in *ñāṇadassana* vereinigen. Daher steht *ñāṇadassana* für eine Art von einsichtsvollem Verstehen, bei dem das Erkennen Sehen ist und das Sehen Erkennen, *yaṃ ñāṇaṃ taṃ dassanaṃ, yaṃ dassanaṃ taṃ ñāṇaṃ* (Vin III 91).

Ein anderer Aspekt desselben Ausdrucks scheint das empirische und umfassende Wesen eines solchen Erkennens und Sehens zu sein. Dies wird offenkundig, wenn man das Erkennen und Sehen des Buddha betrachtet, nämlich dass er das, was er zu wissen behauptete, wirklich wusste und das, was er zu sehen behauptete, wirklich sah, nachdem er es durch direktes Erkennen, *abhiññā*, verwirklicht hatte (MN II 9). Wissend erkannte er und sehend sah er, wodurch er sozusagen das Sehen und Wissen „geworden“ war, *jānaṃ jānāti passamaṃ passati cakkhubbūto ñāṇabhūto* (MN I 111). Das heißt, dass jemand, der behauptet, etwas „zu wissen und zu sehen“, damit beansprucht, bei der vorliegenden Angelegenheit im Besitz direkter und vollständiger Erfahrung zu sein.

Jayatilleke (1963, S. 352) zufolge weist der Ausdruck *yathābhūta-ñānadassana* somit auf eine im frühen Buddhismus geltende Übereinstimmungstheorie der Wahrheit hin, bei der die Wahrheit oder Unwahrheit einer Aussage davon abhängt, ob sie die Welt exakt beschreibt, ob sie wirklich mit den Fakten „übereinstimmt“.

### 11.3 Das Erwachen des Buddha

Eine eher axiomatische Erläuterung vom wirklichkeitsgemäÙen Erkennen und Sehen findet sich im *Dhammacakkapavattana-sutta*, das die Art des wirklichkeitsgemäÙen Erkennens und Sehens beschreibt, die zum Erwachen des Buddha führte. Diese Lehrrede zeigt, dass der Buddha erst dann für sich beanspruchte, das höchste Erwachen erlangt zu haben, als sein wirklichkeitsgemäÙes Erkennen und Sehen von den Vier Edlen Wahrheiten in zwölfacher Weise vollkommen geläutert war (SN V 423).

Diese zwölf Modi resultieren aus der Entwicklung jeder Edlen Wahrheit in drei aufeinanderfolgenden Schritten. Die drei Schritte verlangen das Erkennen und Sehen der entsprechenden Wahrheit, das Erkennen und Sehen dessen, was im Hinblick auf diese Wahrheit zu unternehmen ist, und schließlich das zurückblickende Erkennen und Sehen, dass das, was unternommen werden musste, erreicht ist. Das *Dhammacakkapavattana-sutta* beschreibt das in jedem dieser Schritte verlangte Erkennen und Sehen mit einer ganzen Reihe von Begriffen, die vom „Entstehen der Sicht, von Wissen, von Weisheit, von höherem Wissen und von Klarheit“, *cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā updapādi āloko udapādi*, sprechen.

In Bezug auf die Erste Edle Wahrheit bestehen die drei Schritte darin, zu erkennen und zu sehen, was *dukkha* ist, zu erkennen und zu sehen, dass *dukkha* vollständig verstanden werden muss, *pariññeyyaṃ*, und zu erkennen und zu sehen, dass *dukkha* völlig verstanden worden ist, *pariññātaṃ*. So stellt der erste Schritt die Einsicht in die Wahrheit an sich dar, der zweite Schritt verlangt das Bewusstsein, dass etwas dagegen getan werden muss, und im dritten Schritt erkennt man rückblickend, dass dies erreicht wurde.

Damit das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen in Bezug auf die Zweite Edle Wahrheit vollständig ist, muss die Einsicht in das Entstehen von *dukkha* zu dem Bewusstsein führen, dass die Ursache für dieses Entstehen von *dukkha* aufgegeben werden muss, *pahātabbaṃ*, und in dem Wissen gipfeln, dass die Ursache für dieses Entstehen von *dukkha* aufgegeben wurde, *pabīnaṃ*. Dementsprechend sollte das Erkennen und Sehen des Aufhörens von *dukkha* zum Erkennen und Sehen führen, dass das Aufhören von *dukkha* verwirklicht werden muss, *sacchikātabbaṃ*, und dass es verwirklicht wurde, *sacchikatam*; ebenso sollte das Erkennen und Sehen des Pfades, der zum Aufhören von *dukkha* führt, zum Erkennen und Sehen führen, dass dieser Pfad entwickelt werden muss, *bhāvetabbaṃ*, und dass er entwickelt wurde, *bhāvitam*.

Diese Darstellung zeigt das Spektrum des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens, das von einer entscheidenden ersten Einsicht über den Prozess der Entwicklung zur vollen Verwirklichung fortschreitet. Aus dieser Passage wird deutlich, dass ein solches wirklichkeitsgemäßes Erkennen und Sehen nicht nur ein intellektuelles Verstehen des wahren Wesens der Wirklichkeit darstellt. Innerhalb des Rahmens der Entwicklung von wirklichkeitsgemäßem Erkennen und Sehen hat das intellektuelle Verstehen sicherlich seinen Platz, indem es für den ersten Schritt, der in Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten unternommen werden muss, die Grundlage bildet. Doch die vollständige Entwicklung des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens reicht weit darüber hinaus.

Das Potenzial jeder Edlen Wahrheit kann nur dann völlig gewürdigt werden, wenn klar wird, dass etwas getan werden muss. Hier umfasst das „wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen“ das ganze Spektrum an Übungen, die Teil des Pfades zur Befreiung von *dukkha* sind. Wie das *Dhammacakkapavattana-sutta* zeigt, ist das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen sogar noch über den Höhepunkt des Pfades hinaus relevant, da dieser Begriff auch das rückblickende Erkennen von der Verwirklichung des Ziels mit einschließt. So beleuchtet das im *Dhammacakkapavattana-sutta* behandelte wirklichkeitsge-

mäße Erkennen und Sehen das Ausmaß, bis zu dem das Erkennen und Sehen angewendet und in die Praxis umgesetzt werden muss, um vollkommen verwirklicht zu werden.

Das *Dhammacakkapavattana-sutta* ist nicht die einzige Lehrrede, die das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen beschreibt, das zum Erwachen des Buddha geführt hat. Nach dem autobiografischen Bericht von seinem Erwachen, den der Buddha im *Mahāsaccaka-sutta* gab, erkannte er in der Nacht seines Durchbruchs zur Befreiung unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend, *yathābhūtaṃ abhaññāsīṃ*, die Triebflüsse, *āsavā*, ihr Entstehen, ihr Aufhören, und den Pfad, der zu ihrem Aufhören führt (MN I 249). Das *Brahmajāla-sutta* berichtet, dass der Buddha durch das wirklichkeitsgemäße Sehen, *yathābhūtaṃ veditvā*, vom Entstehen und Vergehen der Gefühle, ihrer Vor- und Nachteile und die Erlösung von ihnen, die endgültige Befreiung erlangt hatte (DN I 17). Andere Lehrreden zeigen, dass der Buddha erst dann beanspruchte, das vollkommene Erwachen erlangt zu haben, als er eine Reihe von unterschiedlichen Einsichten der Wirklichkeit gemäß unmittelbar erkannt hatte, *yathābhūtaṃ abhaññāsīṃ*. Zu diesem unmittelbaren wirklichkeitsgemäßen Erkennen zählte:

- der Vorteil, der Nachteil und die Erlösung in Bezug auf die vier Elemente (SN II 170 und SN II 172);
- der Vorteil, der Nachteil und die Erlösung in Bezug auf die fünf Anhaftungsgruppen (SN III 28 und SN III 29);
- das Wesen der fünf Anhaftungsgruppen, ihr Entstehen, ihr Aufhören und der zu ihrem Aufhören führende Pfad (SN III 59);
- der Vorteil, der Nachteil und die Erlösung in Bezug auf die sechs Sinne und deren Objekte (SN IV 7 und SN IV 8; oder SN IV 9 und SN IV 10; vgl. auch SN V 206);
- der Vorteil, der Nachteil und die Erlösung in Bezug auf die fünf Fähigkeiten (SN V 204);
- und der Vorteil, der Nachteil und die Erlösung in Bezug auf die Welt, *loka* (AN I 259).

Auf diese Weise werden verschiedene Aspekte vom umfassenden, direkten wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen, das der Buddha in der Nacht seines Erwachens verwirklichte, von diesen Lehrreden detailliert herausgearbeitet. Wäre dieses wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen nur ein intellektuelles Verstehen gewesen, könnte man sich fragen, wie eine einzige Einsicht ein solches Spektrum an unterschiedlichen Themen umfassen kann. Die Darstellung im *Dhammacakkapavattana-sutta* zeigt jedoch, dass dies nicht der Fall war, da das vom Buddha erlangte wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen eine Abfolge darstellte, die von einer anfänglichen Einsicht über einen Entwicklungsprozess bis hin zum rückblickenden Wissen, die vollkommene Verwirklichung erreicht zu haben, reichte. Eine solche vollkommene Verwirklichung kann dann aus vielen Perspektiven beschrieben werden, sei es aus der Perspektive der Vier Edlen Wahrheiten, der Elemente, der Daseinsgruppen, der Sinne, der Fähigkeiten oder der Welt. All diese Perspektiven sind nur Facetten des umfassenden wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens des Buddha, das in der Nacht seines Erwachens zur Vollendung gebracht wurde. So könnte das Spektrum vom Erwachen des Buddha mit einem „Rundblick verglichen werden, den man hat, wenn man sich auf dem Gipfel eines Berges befindet ... aber wie unterschiedlich die Landschaften aus den verschiedenen Richtungen auch aussehen mögen, sie alle stellen eine integrierte Erfahrung dar“, wenn sie aus der Perspektive eines Menschen betrachtet werden, der auf dem Gipfel des Berges steht (de Silva, 1987, S. 49).

Einen anderen Aspekt derselben Vollendung des Wissens in der Nacht seines Erwachens stellen die zehn Kräfte eines Tathāgata dar, mit denen der Buddha ausgestattet war. Zu diesen gehören Formen des Wissens, die mit der Wirklichkeit im Einklang stehen. Dem *Mahāsīhanāda-sutta* zufolge erkennt der Buddha wirklichkeitsgemäß, *yathābhūtaṃ pajānāti*, was möglich ist und was unmöglich ist; Karma und die Folgen von Karma; den Weg zu jedem Bestimmungsort [der Wiedergeburt]; die verschiedenen Elemente, aus denen die Welt zusammengesetzt ist; die unterschiedlichen Neigungen der Wesen; die

Fähigkeiten der Wesen und die verschiedenen Aspekte, die mit dem Erreichen der Sammlung und Verwirklichung im Zusammenhang stehen (MN I 69).

Die verbleibenden drei höheren Wissen aus der gesamten Reihe der zehn Kräfte gelten auch als Formen von *yathābhūtañāṇa* (AN III 420), sodass alle zehn Kräfte eines Tathāgata einen weiteren Hinweis auf die Tiefe des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens darstellen, die aus dem Erwachen des Buddha resultierten.

#### 11.4 Das Entwickeln von *Yathābhūtañāṇadassana*

Der im *Dhammacakkapavattana-sutta* gegebene Hinweis, dass es verschiedene Stufen des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens gibt, findet sich auch in anderen Lehrreden, die ebenso zeigen, dass es bei dem Erkennen, das mit der Wirklichkeit übereinstimmt, Stufen des Wachstums gibt. So unterscheidet eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* jemanden, der „das Wissen gemeistert hat“, *vedagū*, von einem, der den „vollkommenen Sieg“, errungen hat, *sabbajī* (SN IV 83). Hier wird die „Meisterung des Wissens“ durch das wirklichkeitsgemäße Erkennen vom Entstehen und Vergehen, vom Vor- und Nachteil und der Erlösung in Bezug auf die sechs Bereiche des Kontakts erreicht. Aber nur einer, der durch ein solches Wissen die Freiheit erlangt hat, gilt als jemand, der den „vollkommenen Sieg“ errungen hat.

Jemand, der der Wirklichkeit gemäß, *yathābhūtaṃ pajānāti*, das Entstehen und Vergehen sowie den Vorteil, den Nachteil und die Erlösung in Bezug auf die fünf Fähigkeiten erkannt hat, kann ein Stromeingetretener werden. Wenn sich das gleiche Wissen weiter entwickelt, bis es zu einer ungeteilten und vollständigen Erfahrung wird, die mit der Wirklichkeit übereinstimmt, *yathābhūtaṃ veditvā*, kann die vollkommene Befreiung erreicht werden (SN V 194). Das heißt, obwohl der Umfang der Einsicht und ihre Wahrhaftigkeit gegenüber der Wirklichkeit der gleiche bleibt, wird das Vertiefen eines solchen Wissens durch die kontinuierliche Praxis von niederen zu höheren Stufen der Befreiung führen.

Genau genommen muss jemand, der der Wirklichkeit entsprechend mit Weisheit erkannt hat, dass das Verlöschen des Werdens *Nibbāna* ist, kein *Arahant* sein, sondern könnte „nur“ eine höhere Ebene des Erwachens erreicht haben. Man wäre dann in einer Situation, die der eines durstigen Mannes ähnelt, der am Grund eines Brunnens Wasser erblickte, aber weder ein Seil noch einen Eimer hätte, mit dem er an das Wasser gelangen könnte, um es zu trinken (SN II 118). Dies zeigt, dass durch das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen verschiedene Ebenen der Reife erreicht werden können, die verschiedenen Verwirklichungsgraden entsprechen.

Selbst im Fall des Buddha sind Stufen der Entwicklung seines wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens erkennbar. Nach dem autobiografischen Bericht über die Zeit seines eigenen Ringens um das Erwachen war er, selbst zu einer Zeit, als er der Wirklichkeit entsprechend mit Weisheit klar gesehen hatte, dass Sinnesobjekte wenig Befriedigung bieten, noch nicht über deren Anziehungskraft hinausgelangt (MN I 92). Dies geschah erst, als seine Einsicht, dass Sinnesobjekte keine Befriedigung bieten, noch durch die Erfahrung einer Art von Glück ergänzt wurde, die jenseits der Sinne lag (welche durch die Entwicklung von tieferen Stufen der Sammlung erreicht werden kann). Dies bildete wiederum die Grundlage für das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen, welches nach der Beschreibung des *Dhammacakkapavattana-sutta* im Augenblick seines Erwachens zur Vollendung gebracht wurde.

Tatsächlich stellen die Entwicklung von Konzentration und die Notwendigkeit, mit Achtsamkeit ausgestattet zu sein, eine wichtige Voraussetzung dar, damit das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen sein Potenzial voll ausschöpfen kann. Die Notwendigkeit für Achtsamkeit wird in einer Lehrrede des *Samyutta-nikāya* thematisiert, die Anuruddhas Besitz einiger Kräfte eines Tathāgata behandelt. Nach dieser Lehrrede waren Anuruddhas Fähigkeiten in dieser Beziehung das Ergebnis seiner Praxis der vier *satipaṭṭhānas* (SN V 304). Da zu den zehn Kräften Formen des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens gehören, weist diese Lehrrede auf ein wichtiges Werkzeug hin,



mit dem man zum wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen gelangen kann, nämlich die Entwicklung der Achtsamkeit.

Dies wird auch in den Anleitungen behandelt, die im *Satipaṭṭhāna-sutta* hinsichtlich der Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten gegeben werden, in denen ausdrücklich von einem wirklichkeitsgemäßen Erkennen, *yathābhūtaṃ pajānāti*, die Rede ist (MN I 62). Obwohl das *Satipaṭṭhāna-sutta* hinsichtlich der übrigen Betrachtungen nur von einem „Erkennen“, *pajānāti*, spricht, ohne die nähere Bestimmung *yathābhūta* zu verwenden, besteht die Hauptaufgabe bei der Entwicklung von Achtsamkeit darin, sich der Dinge, wie sie wirklich sind, präzise bewusst zu werden. Eine andere Passage über die *satipaṭṭhāna*-Praxis verwendet eindeutig den Ausdruck *yathābhūta* für die Betrachtung des Körpers (SN V 144), und bestätigt dadurch, dass das Ziel der *satipaṭṭhāna*-Praxis die Entwicklung eines wirklichkeitsgemäßen Erkennens ist.

Eine andere wichtige Voraussetzung neben der Achtsamkeit ist das Verweilen in Abgeschiedenheit, *paṭisallīna*, um die Dinge der Wirklichkeit entsprechend erkennen zu können (SN III 15; SN IV 80; SN IV 145; SN V 414). Die Abgeschiedenheit steht eng mit der Entwicklung von Geistesruhe in Verbindung und es überrascht daher nicht, dass die Sammlung oft als Voraussetzung par excellence für das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen betrachtet wird. Jemand, der konzentriert ist, wird ganz von selbst erkennen und sehen, wie die Dinge wirklich sind (AN V 3). Konzentration gilt also für das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen als unmittelbare Ursache (SN II 31).

Ein gesammelter Geist ist von den fünf Hindernissen frei, und es ist diese Abwesenheit der Hindernisse, die von besonderer Bedeutung ist, um wirklichkeitsgemäß erkennen und sehen zu können. Eine Reihe von Gleichnissen bringt dies durch beeindruckende Bilder zum Ausdruck: Die Wirkung der Hindernisse auf den Geist wird mit dem Wasser in einer Schüssel verglichen, das sich in einem Zustand befindet, der es unmöglich macht, das eigene Spiegelbild auf der Wasseroberfläche zu erkennen. Wenn das Wasser verfärbt ist, wenn es kocht, mit

Wasserpflanzen und Algen überwachsen ist, Wellen schlägt oder wenn es schlammig ist, dann ist es nicht möglich, wirklichkeitsgemäß zu erkennen und zu sehen (SN V 121 und AN III 230). Dasselbe geschieht, wenn ein Hindernis im Geist anwesend ist. Das Entstehen eines Hindernisses steht wiederum mit dem Verhalten und der Tugend in engem Zusammenhang, weshalb jene, die mit tugendhaftem Verhalten ausgestattet sind, fähig sein werden, wirklichkeitsgemäß zu erkennen und zu sehen, *carāṇasampanno yathābhūtaṃ jānāti passati* (AN II 163).

Die Notwendigkeit einer soliden Basis in der Konzentration weist auf einen Unterschied zwischen dem wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen, *yathābhūtañāṇadassana*, und dem anderen eng verwandten Begriff *yoniso manasikāra* hin: eine „Aufmerksamkeit“, die „weise“ oder „gründlich“ ist. Im Allgemeinen sind diese zwei Eigenschaften der weisen Aufmerksamkeit und des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens eng miteinander verwandt – tatsächlich hat die Bezeichnung *yoniso* viel mit der Bedeutung von *yathābhūta* gemein. So führt z. B. das Richten der weisen Aufmerksamkeit auf die Anhaftungsgruppen oder auf die Sinne zur Betrachtung ihrer wirklichkeitsgemäßen Unbeständigkeit, *yoniso manasi karotha ... yathābhūtaṃ samanupassatha* (SN III 52 und SN IV 142). In solchen Zusammenhängen steht *yoniso manasikāra* für den Einsatz der weisen Aufmerksamkeit während tiefer Stufen der Meditation.

Die weise Aufmerksamkeit umfasst an anderen Stellen auch Formen der Aufmerksamkeit, die auf einer konzeptuellen oder reflektiven Ebene des Geistes stattfinden und deshalb weniger eine solide konzentrierte Basis benötigen. Tatsächlich dient die weise Aufmerksamkeit als Nahrung – im Sinne der Bereitstellung einer Basis – für Achtsamkeit und Wissensklarheit, *sati-sampajañña*, und die vier *satipaṭṭhānas* (AN V 118), die wiederum die Grundlage für die Entwicklung des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens darstellen. So liefert die weise Aufmerksamkeit das Fundament für die Entwicklung von achtsamer Beobachtung, die, wenn sie von einem gesammelten Geist unterstützt wird, zum wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen führt.

Dieser qualitative Unterschied wird auch in einer Passage deutlich, die beschreibt, wie jemand zum Hören der Lehre kommt, weise Aufmerksamkeit errichtet und sich daraufhin in Übereinstimmung mit der Lehre der Praxis widmet. Dies ermöglicht es, der Wirklichkeit entsprechend zu erkennen, was heilsam und was unheilsam ist (DN II 215). Diese Passage beschreibt deutlich die progressiven Stufen, wie das wirklichkeitsgemäÙe Erkennen auf weiser Aufmerksamkeit aufbaut.

So scheint die weise Aufmerksamkeit ein breiteres Spektrum zu haben, da sie auch geistige Aktivitäten umfasst, die auf einem vergleichsweise geringen Konzentrationsniveau des Geistes stattfinden und das zur Entwicklung des wirklichkeitsgemäÙen Erkennens und Sehens nicht ausreichen würde. Tatsächlich hängt es von der Entwicklung der weisen Aufmerksamkeit ab, dass sich die Konzentration entfaltet, und ein auf diese Weise gesammelter Geist erkennt und sieht der Wirklichkeit entsprechend, *yoniso manasikaroto ... samādhīyati, samāhitena cittena yathābhūtaṃ jānāti passati* (DN III 288).

Ein solches wirklichkeitsgemäÙes Erkennen und Sehen wird dann wiederum zur Abwendung und Gierlosigkeit und dadurch zur Befreiung führen. Mit der erreichten Befreiung wird das Erkennen und Sehen zum „Erkennen und Sehen der Befreiung“, *vimuttiññāḍassana* (AN V 311).

Neben seinem zur Befreiung führenden Potenzial stellt die Entwicklung des wirklichkeitsgemäÙen Erkennens und Sehens auch eine Quelle der Freude dar. In Übereinstimmung mit der Wirklichkeit mit Weisheit zu sehen, dass die Sinnesobjekte unbeständig sind und es nicht vermögen, dauerhafte Befriedigung zu gewährleisten, *yathābhūtaṃ sammappaññāya passato*, wird zur Freude der Entsagung führen, *nekkhammasita somanassa* (MN III 217). Jemand, der in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit die unbeständige und unbefriedigende Natur der fünf Anhaftungsgruppen erkennt und gesehen hat, wird solch ein Glück erfahren, dass er als ein in dieser Hinsicht Gestillter, *tadaṅganibbuta*, gelten kann (SN III 43). Wenn jemand die Erfahrung in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit erkennt und

sieht, ist das Verblassen der Unwissenheit eine Quelle des Glücks und der Freude (DN II 215).

Das Spektrum des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens umfasst die wahren Merkmale der Wirklichkeit und steht deshalb oft für ein Erkennen von etwas aus der Perspektive seines Entstehens, Vergehens, seines Vorteils, Nachteils und der Erlösung. Die Einsicht in die Unbeständigkeit ist bei der Entwicklung des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens ein zentraler Aspekt. Dass man die Veränderlichkeit aller bedingten Phänomene in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit mit rechter Weisheit erkannt und gesehen hat, stellt tatsächlich eine der Kräfte dar, die jene besitzen, die die Triebflüsse vernichtet haben (DN III 283).

Die Läuterung des eigenen Sehens durch das Gewahrsein der Unbeständigkeit kann durch das mit wirklichkeitsgemäßem Erkennen vom Entstehen und Vergehen der sechs Sinnesgebiete, der fünf Anhaftungsgruppen, der vier Elemente oder einfach durch das Erkennen, dass was immer auch entsteht, dem Vergehen unterworfen ist, zustande kommen (SN IV 192). Wer so das Entstehen und Vergehen von allem, was *dukkha* unterworfen ist, in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit versteht, wird von Verlangen und Unzufriedenheit frei leben (SN IV 188).

Das wirklichkeitsgemäße Wissen von der Unbeständigkeit der fünf Anhaftungsgruppen führt ganz natürlich dazu, dass man an ihnen das Unbefriedigende, das Nichtvorhandensein eines Selbst, ihre Bedingtheit und ihre Vergänglichkeit erkennt (SN III 57). Jemand, der alle Daseinsgruppen in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit sieht, wird künftiges Sein transzendieren (Th 87); genaugenommen wird das bloße Erkennen des Körpers, wie er wirklich ist, bereits zur Überwindung alles Sinnesverlangens führen (Thī 90; siehe auch Thī 85). Das Nichtvorhandensein eines Selbst in den fünf Anhaftungsgruppen mit rechter Weisheit in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit zu sehen, spielt im *Anattalakkhaṇa-sutta* eine große Rolle, in dem von der vollkommenen Befreiung der ersten fünf Schüler des Buddha berichtet wird (SN III 68).

Der zentrale Gedanke, der durch das wirklichkeitsgemäÙe Erkennen und Sehen vermittelt wird, ist, was immer auch in den Wirkungsbereich des Geistes gelangt, so zu sehen, wie es wirklich ist oder wie es entstanden ist. Ein Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* bietet eine bemerkenswerte Darstellung vom Wissen, *ñāṇa*, das als *yathābhūta* bezeichnet werden kann. Nach dieser Lehrrede ist es für ein mit der Wirklichkeit übereinstimmendes Wissen erforderlich, zu wissen, dass etwas da ist, wenn etwas da ist, und zu wissen, dass etwas nicht da ist, wenn es nicht da ist, *santaṃ vā 'atthī'ti ñassati, asantaṃ vā 'natthī'ti ñassati* (AN V 36). Man sollte auch erkennen können, was niedrig und hoch und was übertrefflich und unübertrefflich ist. Ein derartiges *yathābhūtañāṇa* ist, wie diese Lehrrede nachdrücklich betont, unter allen Formen des Wissens das höchste, da keine andere Art des Wissens vollendeter und erhabener ist (AN V 37).

Diese Lehrrede hebt ein zentrales Merkmal des wirklichkeitsgemäÙen Erkennens und Sehens hervor: Die Art des Erkennens und Sehens, die dem frühen Buddhismus zufolge zur höchsten spirituellen Vollkommenheit führt, beinhaltet keine tiefere Intuition einer mystischen, unaussprechlichen Essenz, welche sich jenseits der Realität befindet, sondern ist vielmehr eine nüchterne und klare Wahrnehmung der Wirklichkeit selbst, eine Wahrnehmung der Phänomene in der Welt, wie sie wirklich sind. Wie die obige Untersuchung der Reichweite des Erkennens und Sehens zeigt, waren die durch anhaltende Meditationspraxis gewonnenen übernatürlichen Erfahrungen sicherlich bekannt und wurden von den frühen Schülern des Buddha entwickelt. Doch nüchtern zu sehen, wie die Alltagsphänomene entstehen und wieder vergehen – in ihrer Bedingtheit und ohne echte Befriedigung und einen dauerhaften Kern –, ist jeder dieser Meisterleistungen weit überlegen. Dieses Erkennen und Sehen ist unübertrefflich und erhaben, da allein diese Art des Erkennens und Sehens letztlich zum *Nibbāna* führt.

Trotz der scheinbar simplen Erscheinung dieses wirklichkeitsgemäÙen Erkennens der Phänomene ist die Entwicklung dieser Fähigkeit eine ziemlich anspruchsvolle Aufgabe, denn sie verlangt das Durchbre-

chen der Selbsttäuschung. Dies ist notwendig, weil man sich mit dem Spektrum des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens in gewisser Weise identifizieren könnte.

Ob nun der Modus, den man zur Entwicklung des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens annimmt, auf den fünf Anhaftungsgruppen oder auf den sechs Sinnesgebieten usw. basiert, der Zweck der Entwicklung eines solchen Erkennens und Sehens ist das Erkennen und Sehen der wahren Natur der eigenen Identität, „wie sie entstanden ist“ und „mit der Wirklichkeit übereinstimmt“. Damit man sich wirklich erkennt und sieht, muss man gegenüber allen Aspekten und Augenblicken der subjektiven Erfahrung die Perspektive der Unbeständigkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst aufrechterhalten und dabei dem Druck, das eigene Selbstbild durch affektive Impulse zu untermauern, und der Neigung der eigenen Wahrnehmungen, ein Bild von der „Welt“ zu konstruieren, widerstehen.

Gewöhnlich führt das Beobachten der eigenen Fehler leicht zu unbewussten Versuchen, das daraus resultierende Gefühl des Unbehagens zu verringern, indem man die wahrgenommenen Informationen vermeidet oder sogar verändert, um sie mit dem eigenen Selbstbild besser in Übereinstimmung zu bringen. Das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen verlangt jedoch, „in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit“ zu erkennen und zu sehen, d. h., dass man sich auch von seinen Projektionen und Erwartungen distanziert.

Die Bedeutung des Erkennens, das mit der Wirklichkeit übereinstimmt, wird in einem Gleichnis im *Ananigana-sutta* verdeutlicht. Dieses Sutta zeigt, dass jemand, der der Wirklichkeit entsprechend nicht erkennt, dass sich an ihm ein Makel befindet, sich auch nicht bemühen wird, diesen zu überwinden; und jemand, der nicht erkennt, dass er frei von Makeln ist, keine angemessenen Maßnahmen ergreifen wird, um diese Stufe der Reinheit zu schützen (MN I 25). Diese beiden Fälle sind vergleichbar einmal mit einem schmutzigen Bronzeteller, der nicht gereinigt wird, und mit einem sauberen Bronzeteller, der – weil er nicht gereinigt oder benutzt wird – wieder schmutzig wird.

Es ist interessant, dass die im *Anaṅgana-sutta* vorgenommene Analyse dem wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen mehr Bedeutung beimisst, als dem Vorhandensein des Makels selbst. Der Grund dafür liegt darin, dass, selbst wenn man gegenwärtig ohne Makel, aber ohne eine solche Selbsterkenntnis ist, in Gefahr gerät, dass ein Makel entsteht. Somit ist die Anwesenheit des wirklichkeitsgemäßen Erkennens und Sehens der entscheidende Faktor für den künftigen Fortschritt, noch wichtiger sogar als das Ausmaß, bis zu dem man zu einem bestimmten Zeitpunkt der eigenen Praxis unter dem Einfluss der Verunreinigungen stehen mag. Ein solches wirklichkeitsgemäßes Erkennen verleiht der Selbstüberprüfung die Macht, das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein geistiger Makel so zu erkennen, „wie sie geworden sind“, und bildet somit die unverzichtbare Grundlage, um hinsichtlich beider Fälle ein angemessenes Verhalten anzunehmen. Mit diesem Wissen ausgestattet kann früher oder später jeder geistige Makel überwunden werden, egal, wie stark oder beharrlich er erscheinen mag.

Jene, die von Unwissenheit überwältigt sind, werden jedoch nicht in der Lage sein, der Wirklichkeit entsprechend zu erkennen, ob eine in bestimmter Weise durchgeführte Handlung künftig zu Leiden führt (MN I 311). Jene, die nicht der Wirklichkeit entsprechend das Wesen der Wahrnehmung erkennen, die nicht zwischen den abwärtsführenden und den aufwärtsführenden Arten der Wahrnehmung unterscheiden können, werden nicht in der Lage sein, die Befreiung zu erreichen (AN II 167). Die Entwicklung eines gewissen Grades an wirklichkeitsgemäßem Erkennen und Sehen ist daher von grundlegender Bedeutung, um unheilbares Verhalten verhindern zu können und auf dem Pfad des Erwachens voranzukommen.

Mit rechter Weisheit klar und wirklichkeitsgemäß zu sehen, ist auch das Mittel zur Überwindung von Ansichten (MN I 40). Tatsächlich können spekulative Ansichten über das künftige Dasein eines erwachten Wesens nur entstehen, wenn die fünf Anhaftungsgruppen nicht der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden (SN IV 386). Wird das Bedingte Entstehen, *paṭicca samuppāda*, mit rechter Weis-

heit und wirklichkeitsgemäß gesehen, ist man in der Lage, jegliches Spekulieren über das Existieren eines Selbst in vergangenen und künftigen Zeiten hinter sich zu lassen (SN II 26). Daher sehen die Weisen, die das Bedingte Entstehen erkennen, wie Karma zustande gekommen ist, und besitzen große Kenntnis in Bezug auf dessen Auswirkungen (Sn 653). Die Welt ist im Großen und Ganzen darin verstrickt, das Dasein zu bestätigen oder zu leugnen, jene aber, die das Entstehen und Vergehen der Welt mit rechter Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen haben, sind über diese beiden Extreme hinausgelangt (SN II 17). Mit rechter Ansicht ausgestattet, stehen sie an der Schwelle zur Todlosigkeit (SN II 80).

„Jene, die gestillt wurden in der Welt,  
Besäßen die Einsicht, die der Wirklichkeit entspricht.“

*Ye cāpi nibbutā loke  
yathābhūtaṃ vipassisum.*

(DN III 196)



## 12. Befreiung / *Vimutti*

„Befreiung“, *vimutti*, ist das Endziel des frühbuddhistischen Pfades und somit auch der eigentliche Zweck des gesamten *Dhamma*. Um die verschiedenen Facetten der Befreiung zu untersuchen, werde ich zunächst die acht Erlösungen, *vimokkha*, untersuchen (12.1) und dann zur Befreiung des Geistes übergehen (12.2). Danach untersuche ich die fünf Möglichkeiten für die Verwirklichung der Befreiung, *vimuttāyatana*, (12.3) und die verschiedenen Klassen von befreiten Wesen (12.4). Im letzten Abschnitt wende ich mich dem Pfad zur Befreiung zu (12.5).

### 12.1 Die acht Erlösungen

Der Begriff *vimokkha*, „Erlösung“, taucht in den Pāli-Lehrreden manchmal als gleichwertig mit *vimutti*, „Befreiung“ auf. In einem spezifischeren Sinne steht *vimokkha* jedoch für die acht Arten der Erlösung.

Diese acht Arten von *vimokkha* sind acht Stufen der „Erlösung“ mit zunehmenden Graden der Verwirklichung, insbesondere im Bereich der konzentrativen Meditation, bei der nur die letzte Erlösung mit der Entwicklung von Einsicht in direktem Zusammenhang steht. Obwohl das Endziel der Erlösung oder Befreiung verlangt, über alle Erreichungszustände im Bereich der Geistesruhe hinauszugehen, erkennt der frühe Buddhismus die Stufen der Erlösung, die an das endgültige Ziel nicht heranreichen, dennoch an und behandelt diese äußerst ausführlich. So bilden die acht Erlösungen einen Teil in den Auflistungen der wichtigsten Punkte der Buddhalehre, wie sie im *Saṅgīti-sutta* und dem *Dasuttara-sutta* (DN III 262 und DN III 288) aufgeführt werden, wobei letzteres angibt, dass diese Erlösungen „verwirklicht werden sollten“, *sachikātabbā*.

Wie weit die acht Erlösungen als integraler Bestandteil des frühbuddhistischen Praxispfades betrachtet wurden, wird anhand mehrerer Lehrreden deutlich. So vergleicht das *Saḷāyatanaṅga-sutta* die Eigenschaft des Buddha, diese acht Erlösungen zu lehren, mit der Geschicklichkeit eines Elefanten-, eines Pferde- oder eines Ochsentrai-

ners. Während ein solcher Trainer den Tieren beibringt, in die gewünschte Richtung zu laufen, lernen die Schüler des Buddha, wie man sich in acht Richtungen bewegt, die die acht Erlösungen darstellen (MN III 222).

Eine Auflistung verschiedener Übungen, die zur Überwindung der Verunreinigungen führen, beinhaltet die acht Erlösungen (AN IV 349); und dem *Mahāsakuludāyi-sutta* zufolge erlangten viele Mönche und Nonnen des Buddha direktes Wissen durch das Erreichen dieser acht Erlösungen (MN II 12).

Daher würde jemand, der die acht Erlösungen entwickelt, und sei es nur für einen kurzen Augenblick, das Gebot des Lehrers erfüllen, und somit die Almosen des Landes nicht zu Unrecht erhalten (AN I 40). Die Fähigkeit, diese acht Erlösungen zu erlangen, ist das Unterscheidungsmerkmal eines auf zweifache Weise befreiten *Arahants*, *ubhatobhāga-vimutto*, dem es möglich ist, die acht Erlösungen vorwärts und rückwärts zu durchlaufen (DN II 71). Zu diesen acht Erlösungen zählen (nach DN II 112 oder AN IV 306):

- 1) das Sehen materieller Formen, während man materielle Form besitzt, *rūpī rūpāni passati*;
- 2) das Sehen äußerer Formen, während innerlich keine Körperlichkeit wahrgenommen wird, *ajjhataṃ arūpasāññī bahiddhā rūpāni passati*;
- 3) zur Wahrnehmung des Schönen geneigt sein, *‘subhan’t’eva adhimutto hoti*;
- 4) das Erreichen des Gebietes der Raumunendlichkeit;
- 5) das Erreichen des Gebietes der Bewusstseinsunendlichkeit;
- 6) das Erreichen des Gebietes der Nichtsheit;
- 7) das Erreichen des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung;
- 8) das Erreichen des Verlöschens von Wahrnehmung und Gefühl.

Die Pāli-Lehrreden, in denen diese Auflistung der acht Erlösungen vorkommen, machen über deren Implikationen keine näheren Angaben. Dem *Paṭisambhidāmagga* zufolge gehört zur ersten Erlösung die

Wahrnehmung einer Farbe, wie blau, gelb, rot oder weiß. Dieser Farbe, oder genauer gesagt, ihrem „Zeichen“, *nimitta*, muss zuerst „innerlich“ Aufmerksamkeit geschenkt werden, *ajjhata paccatta*. Wurde diese Übung gut zur Entfaltung gebracht, muss man sich demselben farbigen Zeichen auch „äußerlich“, *bahiddhā*, zuwenden, was sowohl zu einer inneren als auch äußeren Wahrnehmung von Materie in Bezug auf die entsprechende Farbe führt (Paṭi II 38).

In der *Atthasālinī* wird näher ausgeführt, dass sich das Wahrnehmen einer Farbe im Innern auf die Entwicklung eines *jhāna* bezieht, wobei die Farbe von einem Teil des eigenen Körpers als Grundlage für das Meditationsobjekt dient (As 190). So sollte, um die Farbe „Blau“ wahrzunehmen, das Haar, die Galle oder die Pupille des Auges verwendet werden, für „Gelb“ das Fett, die Haut oder der gelbe Punkt der Augen; für „Rot“ das Muskelfleisch, das Blut, die Zunge, die Handinnenflächen, die Fußsohlen oder das Rot der Augen; und für „Weiß“ die Knochen, die Zähne, die Nägel oder das Weiß des Auges.

Nach der Erläuterung der *Atthasālinī* besteht der nächste Schritt darin, das Sehen dieser Farben im *jhāna* mithilfe eines *kaṣiṇa*-Meditationsobjektes auch äußerlich zu entwickeln. Die zweite der acht Erlösungen beinhaltet dann nicht wie bei der ersten Erlösung, das innere Sehen zu entwickeln, sondern stattdessen unter Zuhilfenahme eines äußeren Hilfsmittels direkt zur Entwicklung des Sehens dieser Farben überzugehen.

Die Interpretation der *Atthasālinī* erscheint etwas gezwungen. So ist es zum Beispiel nur schwer vorstellbar, wie jemand die weiße Farbe seiner eigenen Knochen als Meditationsobjekt verwendet, es sei denn, man hatte gerade einen Unfall, bei dem die Knochen zum Vorschein kamen. Aber dann würden die Auswirkungen eines solchen Zustands auf das eigene körperliche Wohl es vermutlich erschweren, aus dem Anblick der weißen Knochen eine tiefere Sammlung zu entwickeln. Ähnlich verhält es sich auch mit dem Sehen des eigenen Muskelfleisches oder Blutes, um die Wahrnehmung von Rot zu entfalten. Das direkte Betrachten der eigenen Kopfhare, *kesa*, würde für Mönche oder Nonnen ebenfalls keine leichte Aufgabe darstellen, da die Haare

aufgrund der regelmäßigen Kopfrasur nicht lang genug wären, um sie direkt betrachten zu können.

Es ist auch nicht klar, wie das eigene Kopfhaar oder gar die Galle als blau wahrgenommen werden soll; oder wie die dunkle Haut eines Inders als gelb, oder im Fall der Handflächen, als rot wahrgenommen werden sollen; oder wie es möglich sein soll, die Farbe der Pupille des eigenen Auges zu sehen. All diese Anblicke wären nur möglich, wenn man auf ein äußeres Hilfsmittel, wie zum Beispiel einen Spiegel, zurückgreifen würde, obwohl es in diesem Fall einfacher wäre, ein anderes äußeres Objekt mit der entsprechenden Farbe zu verwenden. Würde man einen Spiegel verwenden, wäre die in der *Atthasālinī* gezogene Trennlinie zwischen dem inneren und äußeren Sehen nicht mehr vorhanden.

Daher erscheint die in der *Atthasālinī* gegebene Erklärung der ersten und zweiten Erlösung gekünstelt; diese waren vielleicht nach den acht Bereichen der Transzendenz, *abhibhāyatana*, gestaltet, zu denen einige äußere Anblicke von blauen, gelben, roten oder weißen Formen gehören (z. B. DN III 260).

Eine alternative Erklärung der ersten beiden Erlösungen bieten das *Mahāvibhāṣā* und das *Mahāprajñāpāramitāsāstra* (T XXVII 437c29 und T XXV 215a14). Diese Werke stimmen mit dem *Paṭisambhidāmagga* und der *Atthasālinī* darin überein, dass die erste Befreiung Teile des eigenen Körpers wie z. B. Haare, Knochen, Muskelfleisch usw. als Objekt nimmt. Sie weichen insofern davon ab, als diese Objekte nicht direkt gesehen, sondern vielmehr im Sinne einer Rückbesinnung aus der Perspektive der Unattraktivität und der Unreinheit dieser Teile des eigenen Körpers betrachtet werden sollten.

Sobald die erste Erlösung auf diese Weise entwickelt wurde, sollte dieselbe Betrachtungsweise in Bezug auf den Körper anderer angewandt werden, die, falls erfolgreich durchgeführt, die zweite Erlösung darstellt. Das *Mahāprajñāpāramitāsāstra* zeigt, dass man zuerst einen gewissen Grad an Freiheit von Einbildung und Anhaftung an das eigene körperliche Erscheinungsbild erlangt haben muss, um anschließend in Bezug auf die Körper anderer eine ähnliche Freiheit von Anziehung

und Gier zu entwickeln, wenn man in dieser Weise von der ersten zur zweiten Erlösung fortschreiten will. (T XXV 215a16).

Das *Satipaṭṭhāna-sutta* beschreibt ausführlich die Durchführung einer solchen gesammelten Betrachtung der anatomischen Körperteile (MN I 57), bei der man den ganzen Körper von den Fußsohlen bis zum obersten Punkt des Kopfes hinsichtlich der verschiedenen Arten von Unreinheit wie z. B. Haare, Fleisch, Knochen usw. „prüfen“, *pacca-vekkhati*, sollte. Wie bei der Entwicklung von der ersten zur zweiten Erlösung gehen die Anweisungen des *Satipaṭṭhāna-sutta* von der Betrachtung des eigenen Körpers, *ajjhatta*, zur Betrachtung der Körper anderer, *bahiddhā*, über.

In beiden Fällen ist es nicht notwendig, die verschiedenen Teile tatsächlich zu sehen – was im Fall der Knochen übernatürliche Kräfte oder die Kenntnisse eines Chirurgen erfordern würde –, sondern man untersucht den Zustand des physischen Körpers in dem Grad, wie man mit ihm vertraut ist. Um solch eine Vertrautheit zu erleichtern, bietet der *Visuddhimagga* detaillierte Beschreibungen verschiedener anatomischer Körperteile, die auf diese Weise untersucht werden (Vism 248-265). Einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* zufolge führt die Untersuchung des anatomischen Zustands des Körpers in der im *Satipaṭṭhāna-sutta* beschriebenen Weise zur Wahrnehmung der Unattraktivität, *asubha-saññā* (AN V 109).

Das *Mahāvibhāṣā* erklärt dann, dass die dritte Erlösung, nämlich die Entwicklung der Wahrnehmung des Schönen, *subha*, die übertriebene Sicht der Widerlichkeit und Negativität ausgleicht, die der Wahrnehmung der Unattraktivität eigen sein kann (T XXVII 437c28). Auf diese Weise bauen die ersten drei Erlösungen sinnvoll aufeinander auf.

Liest man nur die reinen Anweisungen in den Pāli-Lehrreden, wird man vielleicht nicht zu dem Schluss kommen, dass die ersten zwei Erlösungen erfordern, das Wesen des Körpers als der Schönheit beraubt, *asubha*, zu betrachten. Doch die Vorstellung, dass sie sich auf eine Form von *kasiṇa*-Meditation beziehen, würde sich den Lesern, die mit den in der *Atthasālinī* gegebenen Erklärungen nicht vertraut

sind, auch nicht sofort erschließen. Werden sie mit letzteren verglichen, erscheinen die im *Mahāvibhāṣā* und dem *Mahāprajñāpāramitāśāstra* gegebenen Empfehlungen einfacher und praktisch gesehen gangbarer. Sie resultieren auch in einer kohärenten Dynamik der Entwicklung der ersten drei Erlösungen.

Dem *Paṭisambhidāmagga* zufolge erfordert das Auf-das-Schöne-Geneigtsein – die dritte der acht Erlösungen – die Entwicklung der vier göttlichen Verweilungen, *brahmavihāra*, als eine Befreiung des Geistes in der Form einer grenzenlosen Strahlung. Der *Paṭisambhidāmagga* erklärt, dass die Wesen aufgrund einer solchen Entwicklung als nicht-widerlich, *appaṭikula*, erscheinen, daher hat man die Erlösung durch das Geneigtsein auf das Schöne erlangt (Paṭis II 39). Die *Atthasālinī* versteht jedoch die dritte Erlösung als Hinweis auf das Erlangen eines *jhāna* mithilfe eines farbigen Hilfsmittels, das vollkommen geläutert ist (As 191). Dieser Kommentar ist beachtenswert, da er zeigt, wie weit die Erklärungen in der *Atthasālinī* von der Vorstellung der *kaṣiṇa*-Meditation beeinflusst sind, und zwar so stark, dass die *Atthasālinī* sogar so weit gehen würde, sich gegen die ansonsten höchst respektierte Darlegung im *Paṭisambhidāmagga* zu stellen.

Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* bezieht die liebevolle Güte allein auf die „schöne Erlösung“, *subha vimokkha* (SN V 119), wohingegen die anderen drei göttlichen Verweilungen zu den nachfolgenden Arten der Erlösungen führen, die mit den ersten drei formlosen Bereichen verbunden sind. Das *Pāṭika-sutta* macht deutlich, dass man beim Erlangen der schönen Erlösung alle Phänomene nicht als „hässlich“, sondern als „schön“ wahrnimmt (DN III 34). Der Kommentar erklärt, dass sich diese Passage auf einen Erreichungszustand bezieht, der mithilfe eines farbigen Hilfsmittels, *vaṇṇa-kaṣiṇa*, zustande gekommen ist (Sv III 830), und damit erneut – sozusagen gegen die in der Lehrrede des *Samyutta-nikāya* gegebenen Hinweise – eine Erklärung gibt, in der eine *kaṣiṇa*-Meditation involviert ist.

So wie die ersten beiden Erlösungen im *Mahāvibhāṣā* und *Mahāprajñāpāramitāśāstra* erklärt werden, würde die Praxis der liebevollen Güte jedoch sehr gut in die Reihe passen, da die Entwicklung

von liebevoller Güte durchaus jede Negativität ausgleichen würde, die durch eine exzessive Betrachtung des Widerwärtigen am eigenen Körper oder am Körper anderer entstanden sein könnte. Der im *Pāṭika-sutta* dargestellte Kontrast zwischen dem Wahrnehmen der Phänomene als hässlich oder als schön könnte auch auf dieses Thema bezogen werden, in dem sozusagen hervorgehoben wird, dass die früher entwickelte Wahrnehmung der fehlenden Schönheit, *asubha*, mit der dritten Erlösung vollständig fallengelassen wurde.

Wie immer das Urteil über die Implikationen der ersten drei Erlösungen ausfallen mag, die übrigen Erlösungen sind ziemlich klar definiert. Die Erlösungen vier bis sieben beinhalten das Erreichen der vier formlosen Gebiete. Praktisch gesehen muss jede Wahrnehmung, die mit dem Materiellen oder mit Vielheit im Zusammenhang steht, auf der Grundlage der im vierten *jhāna* gewonnenen geistigen Stabilität überwunden werden, damit das Gebiet der Raumunendlichkeit erreicht werden kann. Als Nächstes wendet man sich der Erfahrung von Raum aus der Perspektive des Bewusstseins zu, welches das Gebiet der Raumunendlichkeit erfährt, wodurch dann das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit erreicht wird. Das Gebiet der Nichtsheit wird erreicht, indem bei der Erfahrung des Bewusstseinsunendlichkeitsgebietes die Aufmerksamkeit auf den Aspekt des Aufhörens gelenkt wird. Das Fortsetzen der Praxis führt zu der Unterdrückung der Wahrnehmungen bis ein Zustand erreicht ist, der weder als wahrnehmend noch als nicht-wahrnehmend bezeichnet werden kann und der den Eingang in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung bildet.

Mit der letzten der acht Erlösungen tritt aus buddhistischer Sicht das Gefühl von echter Befreiung in den Vordergrund, da das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl die Entwicklung von Einsicht bis zur Stufe der Nichtwiederkehr oder der *Arahantschaft* erfordert (AN III 194 und Vism 702).

## 12.2 Befreiung des Geistes

Wie im Fall von *vimokkha* umfasst der Pāli-Begriff *vimutti*, „Befreiung“, sowohl die Bedeutung der endgültigen Befreiung durch die Vernichtung alles Unheilsamen als auch Arten der Befreiung, die zum Erreichen des endgültigen Ziels des frühen Buddhismus nicht ausreichen. Durch das Unterteilen von *vimokka* (das in diesem Zusammenhang als Äquivalent von *vimutti* verwendet wird) in drei Arten „weltlich“, *sāmisā*, „überweltlich“, *nirāmisā*, und „noch überweltlicher als überweltlich“, *nirāmisā nirāmisatara*, bringen die Lehrreden die Idee einer Einteilung von Graden der Befreiung zum Ausdruck (SN IV 237). Hier steht der weltliche Typ für Erfahrungen der Befreiung oder Erlösung, die mit den vier *jhānas* im Zusammenhang stehen. Sein überweltliches Gegenstück umfasst die Erreichungszustände der formlosen Gebiete, während der Typ von *vimokkha*, der noch überweltlicher als überweltlich ist, das Wissen darstellt, das im Rückblick auf die erfolgreiche Erlösung des Geistes von Gier, Hass und Verblendung entsteht.

Bevor wir fortfahren, muss noch erwähnt werden, dass die in dieser Passage verwendeten Attribute „weltlich“ und „überweltlich“ am besten als relativ verstanden werden, da das Attribut „überweltlich“ in derselben Lehrrede auch auf die *jhānas* angewendet wird. So werden die feinkörperlichen *jhānas* nur im Vergleich mit erhabeneren Arten der Erlösung als „weltlich“ betrachtet.

Beispiele für die ersten dieser drei Ebenen der Befreiung oder Erlösung wären die göttlichen Verweilungen, *brahmavihāra*, deren grenzenloses Strahlen in alle Richtungen eine „Befreiung des Geistes“, *cetovimutti*, darstellt. Während einer solchen auf den göttlichen Verweilungen fußenden Befreiung ist man von Feindseligkeit und Widerwillen, *avera* und *avyāpajjha*, „befreit“ (z. B. MN I 38). Die Abwesenheit von Feindseligkeit und Widerwillen wird verstanden in dem Sinne, dass jede dieser vier Verweilungen auf ihre eigene besondere Weise die durch diese beiden unheilsamen geistigen Eigenschaften auferlegten Grenzen überwindet.



Von den vier göttlichen Verweilungen ist es insbesondere die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte, welche am deutlichsten das „Entkommen“, *nissaraṇa*, aus der Böswilligkeit, *vyāpāda*, darstellt. Die liebevolle Güte besitzt ein bemerkenswertes Potenzial, den Geist vom Einfluss der Böswilligkeit zu befreien. Dies bedeutet, dass man von jemandem, der die liebevolle Güte als eine Befreiung des Geistes entwickelt hat, unmöglich sagen kann, dass die Böswilligkeit immer noch in seinen Geist eindringen und dort bestehen kann (DN III 248). Die Befreiung des Geistes durch „Mitgefühl“, *karuṇā*, erfüllt dieselbe Funktion in Bezug auf „Ärger“, *vihesā*, die Befreiung des Geistes durch „Mitfreude“, *muditā*, in Bezug auf „Unzufriedenheit“ oder „Unlust“, *arati*, und die Befreiung des Geistes durch „Gleichmut“, *upekkhā*, in Bezug auf „Gier“, *rāga*.

Aufgrund solch unterschiedlicher Aspekte bei der Wirkung und auch in der eigentlichen Erfahrung der Befreiung des Geistes durch die vier göttlichen Verweilungen kann jede für sich als eine Art von Befreiung des Geistes betrachtet werden. Daher gibt es *mettā cetovimutti*, *karuṇā cetovimutti*, *muditā cetovimutti* und *upekkhā cetovimutti* (DN III 248).

Die Erfahrung dieser Befreiungen des Geistes ist überdies eine Befreiung von allen Einschränkungen, da der Geist die entsprechende göttliche Verweilung in alle möglichen Richtungen, einschließlich oben und unten, ausstrahlt, bis die eigene Erfahrung wahrlich groß, *mahaggata*, und grenzenlos, *appamāṇa*, wird. Der Begriff *appamāṇā cetovimutti*, „grenzenlose Befreiung des Geistes“, spiegelt diese grenzenlose Strahlung hinreichend wider (MN III 146).

Eine in den Lehrreden vorkommende Metapher veranschaulicht diese alles beherrschende Natur einer grenzenlosen Befreiung des Geistes am Beispiel eines Trompeters, der sich nach allen vier Himmelsrichtungen Gehör verschaffen kann (z. B. MN II 207). Die durch das göttliche Verweilen erreichte Befreiung des Geistes ist nicht nur im räumlichen Sinne grenzenlos, sondern auch aus einer karmischen Perspektive, da jede einschränkende Handlung weder andauern noch fort dauern kann, *yaṃ pamāṇakataṃ kammaṃ, na taṃ tatrāvasissati*,

*na tam tatrāvatiṭṭhati*. Die Kommentare erklären, dass die zu erwartende karmische Frucht bei der durch die göttlichen Verweilungen entwickelten Befreiung des Geistes den negativen karmischen Einfluss einer anderen, zum Bereich der Sinne zählenden „eingeschränkteren“ Handlung vorübergehend außer Kraft setzt (Ps III 449). So wie unbedeutende kleine Geräusche vom alles durchdringenden Klang einer Trompetenschnecke übertönt werden, können unbedeutende Emotionen wie z. B. mit Sinneseindrücken verbundene Zuneigung und Abneigung in einem gut entwickelten Geist, der von unendlicher Güte erfüllt ist, keinen Fuß fassen (de Silva, 1978, S. 124).

Der Lohn der liebevollen Güte als eine Befreiung des Geistes ist von einem solchen überlegenden Ausmaß, dass er mit der Strahlung des Mondes verglichen werden kann, die das Licht aller Sterne übersteigt, oder mit der aufgehenden Sonne, die alles Dunkel zerstreut, oder mit dem in der Dämmerung aufgehenden Morgenstern (It 19). Die durch die liebevolle Güte erreichte Befreiung des Geistes kann es sogar ermöglichen, bis zur Nichtwiederkehr zu gelangen (AN V 300), und ihre Praxis hilft sicherlich, die Fesseln zu schwächen (AN IV 150 und It 21).

Tatsächlich können alle göttlichen Verweilungen zu Werkzeugen für das Voranschreiten zur höchsten Befreiung, *uttarivimutti*, werden, sobald sie mit der Entwicklung der Erwachensfaktoren kombiniert werden (SN V 119). Besonders in Bezug auf die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte gibt es andere, weltlichere Vorteile dieser Praxis: Man wird gut schlafen und gut aufwachen; man wird nicht von bösen Träumen und von aggressiven Handlungen anderer gestört; man wird sich leicht konzentrieren können; man wird angenehme Gesichtszüge haben und von Menschen und anderen Wesen gemocht werden; man wird ohne Verwirrung sterben und in einer nicht-sinnlichen himmlischen Welt wiedergeboren werden (AN V 342; siehe auch AN IV 150).

Die Befreiung des Geistes durch liebevolle Güte wird auch bei der Auseinandersetzung mit Menschen eine schützende Hilfe darstellen (SN II 264), während die durch Mitfreude erreichte Befreiung des

Geistes besonders mit der gemeinschaftlichen Harmonie in Verbindung steht (AN I 243).

Auch wenn diese Art der Befreiung des Geistes noch nicht das endgültige Ziel darstellt, ihre „befreienden“ Wirkungen sind beträchtlich. Sie umfassen eine geistige Freiheit sowohl im räumlichen als auch im emotionalen Sinne und sie führen zu einer vorübergehenden Freiheit von den Auswirkungen einiger Arten von unheilsamer karmischer Vergeltung, aber auch von solchen unangenehmen Erfahrungen wie schlaflosen Nächten, schlechten Träumen und gewalttätigen Einstellungen anderer frei zu sein. Mit Blick auf den Umfang dieser „befreienden“ Wirkungen wird es durchaus verständlich, warum der Entwicklung und den Vorteilen der Praxis der göttlichen Verweilungen als grenzenlosen Befreiungen des Geistes in den Pāli-Lehrreden so viel Aufmerksamkeit gewidmet wird.

Eine verwandte Art der Befreiung ist die „Befreiung des Geistes, der umfassend geworden ist“, *mahaggatā cetovimutti*, welche die Fähigkeit bezeichnet, einen bestimmten Bereich mit seinem eigenen Meditationsobjekt zu durchdringen, sei es den Bereich um die Wurzeln eines Baumes, den Bereich eines ganzen Dorfes oder sogar den Bereich der ganzen Welt (MN III 146). Dass die „Befreiung des Geistes, der umfassend geworden ist“ von der „grenzenlosen Befreiung des Geistes“ unterschieden wird, deutet darauf hin, dass bei ihrer meditativen Durchdringung ein anderes Meditationsobjekt grundlegend ist, wobei es sich den Kommentaren zufolge um die Entwicklung der *jhānas* auf der Grundlage eines *kaṣiṇa*-Objektes handelt (Ps IV 200).

Eine weitere Art der Befreiung des Geistes ist die „weder-unangenehme-noch-angenehme Befreiung des Geistes“, *adukkhamasukhā cetovimutti*, was für die mit der vierten Vertiefung, *jhāna*, erreichten geistigen Freiheit steht (MN I 296). In diesem Fall steht das „befreiende“ Merkmal nicht länger mit einer räumlichen Durchdringung in Beziehung, sondern mit der Tatsache, dass der Geist durch das Erreichen des vierten *jhāna* „befreit“ worden ist, indem er Unbeweglichkeit, *aniñjita*, erreicht hat (MN I 455). Der Geist hat sich dabei vollkommen aus der „angenehm-unangenehm“-Dichotomie entfernt, de-

ren Überwindung gerade die Voraussetzung für den Eintritt in das vierte *jhāna* ist, *sukhassa ca pahānā, dukkhassa ca pahānā, pubb'eva somanassa-domanassānaṃ atthagamā* (z. B. DN I 75).

Basierend auf der geistigen Stärke des vierten *jhāna*, können die formlosen Erreichungszustände entwickelt werden, die vier Arten von Erlösungen, *vimokkha*, aus der achtteiligen Standardliste entsprechen. Eine dieser vier, das Gebiet der Nichtsheit, gilt ebenfalls als eine eigenständige Art von Befreiung des Geistes, *akiñcaññā cetovimutti* (MN I 297). Der Beschreibung der Lehrreden zufolge verlangt das Erreichen dieser Art von geistiger Befreiung, dass man seine Aufmerksamkeit der Nichtsheit widmet, *n'atthi kiñci* (z. B. MN I 41).

Das *Āneñjasappāya-sutta* beschreibt drei zusätzliche Wege, die zum Gebiet der Nichtsheit führen. Zum ersten gehört, dass man das Aufhören aller Wahrnehmungen als friedvoll betrachtet, der zweite verlangt die Einsicht in das Nichtvorhandensein eines Selbst und der dritte basiert auf der Betrachtung, dass man weder zu irgendetwas gehört noch irgendetwas besitzt (MN II 263).

Die Erkenntnis des Aufhörens aller Wahrnehmungen als friedvoll steht zu einer anderen Art von Befreiung in Beziehung: der „geistigen Befreiung durch die Zeichenlosigkeit“, *animittā cetovimutti*, (vorausgesetzt, dass das Gegenstück jeder Wahrnehmung, *saññā*, das „Zeichen“, *nimitta*, des wahrgenommenen Objekts ist). Eine solche geistige Befreiung durch Zeichenlosigkeit stellt das Entkommen vor allen Zeichen dar (DN III 249; ausführlicher siehe Harvey, 1986). Ihre Erreichung setzt voraus, dass man keinem Zeichen Beachtung schenkt und sein Gewahrsein auf das zeichenlose Element richtet (MN I 297).

Der Ausdruck „zeichenlose Erlösung“, *animitta vimokkha*, die darüber hinaus auch als eine „Erlösung“ bezeichnet wird, die sich auf „Leerheit“, *suññata vimokkha*, bezieht, taucht in zwei Versen des *Dhammapada* auf, in denen eindeutig von der Erlangung der endgültigen Befreiung die Rede ist (Dhp 92-93). Tatsächlich stellt die Konzentration auf die Zeichenlosigkeit einen der unterschiedlichen Pfade zur Todlosigkeit dar (SN IV 360). Doch meditative Erfahrungen der Zeichenlosigkeit können auch auf niedrigere Entwicklungsstufen be-

zogen werden. Dies wird in einer Lehrrede des *Āṅguttara-nikāya* deutlich, die beschreibt, wie ein Mönch sich damit rühmt, die zeichenlose Konzentration erreicht zu haben, aber dann durch zu viel Geselligkeit unter den Einfluss von Gier gerät und schließlich seine Robe ablegt (AN III 397). Daher zählen zur zeichenlosen Befreiung des Geistes auch Befreiungsarten, die nur von vorübergehender Natur sind.

Hierbei handelt es sich insofern tatsächlich um das Unterscheidungsmerkmal der bereits besprochenen Befreiungen des Geistes, als sie selbst noch nicht die Erreichung einer dauerhaften Befreiung implizieren, sondern nur von vorübergehender Natur sein können, *sāmāyika*. Das heißt, dass man durch das Erreichen einer Befreiung des Geistes den Einflussbereich von Māra noch nicht unbedingt verlassen haben muss (MN I 156). Selbst eine vorübergehende Befreiung des Geistes verlangt Hingabe und eine Praxis in Abgeschiedenheit (MN III 110 und Sn 54), und ist daher ein Zeichen des Fortschritts auf dem Pfad (siehe auch AN III 349 und AN V 139). Da eine solche Befreiung des Geistes wieder verloren gehen kann, ist ein solcher Erfolg nur vorübergehend.

Dies war offensichtlich bei Godhika der Fall, der seine Befreiung des Geistes einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* zufolge immer wieder verlor (SN I 120). Der Kommentar erklärt, dass dies aufgrund einer körperlichen Erkrankung geschah (Spk I 183). Weitere Gründe für den Verlust der vorübergehenden Befreiung des Geistes sind, wenn man sich an übertriebenen Aktivitäten, Reden, Schlafen und Geselligkeit erfreut; oder wenn man versäumt, den Geist, der eine Befreiung erfahren hat, gründlich zu untersuchen (AN III 173).

Das Erreichen einer vorübergehenden Befreiung des Geistes kann sogar zu einem Hindernis für das Erreichen des endgültigen Ziels werden, wenn man aufgrund einer solch erhabenen Erfahrung seine Inspiration verliert, auf die Auflösung der Persönlichkeitsansicht und Vernichtung der Unwissenheit hinzuarbeiten. (AN II 165). Dies wäre so, als würde man sich an einem mit Harz verschmierten Ast festhalten. Daher sollten solche Befreiungen des Geistes entwickelt und benutzt werden, ohne dem klebrigen Harz der Anhaftung zu erlauben,

das Loslassen dieser Befreiungen zu verhindern, wenn die Zeit gekommen ist, um zur endgültigen Befreiung vorzudringen.

Eine vorübergehende Befreiung des Geistes scheint auch mit dem Ausdruck „edle Befreiung“, *ariyā vimutti*, gemeint zu sein, die einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* zufolge als eine Manifestation der Konzentrationsfähigkeit, *samādhindriya* definiert wird (SN V 223). Sobald der Begriff „edle Befreiung“ noch das zusätzliche Attribut „führende“ bekommt, *ariyā paramā vimutti*, ist hiermit jedoch die „höchste Befreiung“, *adhivimutti* gemeint (DN I 174). Das ist auch beim Begriff „edle Erlösung“, *ariya vimokkha*, der Fall, der in einer anderen Lehrrede als Bezeichnung für die endgültige Befreiung durch die durchdringende Einsicht in das Nichtvorhandensein eines Selbst und das Aufgeben alles Anhaftens erscheint (MN II 265). Eine Befreiung des Geistes, die eine solch durchdringende Einsicht in das Nichtvorhandensein eines Selbst verlangt, ist „die Befreiung des Geistes durch Leerheit“, *suññatā cetovimutti*. Sie wird erreicht, indem man erwägt „dies ist leer von einem Selbst oder von etwas, das zu einem Selbst gehört“, *suññam idam attena vā attaniyena vā* (MN I 297).

Insbesondere stellt dem *Āneñjasappāya-sutta* zufolge dieselbe Einsicht in das Nichtvorhandensein eines Selbst den zweiten der drei Wege dar, die zum Gebiet der Nichtsheit führen (MN II 263). Das *Mahāsuññata-sutta* berichtet, dass der Buddha im Erreichungszustand der inneren Leerheit verweilte, indem er keinem Zeichen Aufmerksamkeit schenkte, *sabbanimittānaṃ amanasikārā ajjhataṃ suññataṃ upasampajja viharitum* (MN III 111). Dies deutet in gewisser Weise auf eine Beziehung zwischen der Befreiung des Geistes durch Leerheit, *suññatā cetovimutti*, und den Befreiungen des Geistes durch Nichtsheit und durch Zeichenlosigkeit hin.

Tatsächlich könnten die grenzenlose Befreiung des Geistes und die Befreiung des Geistes mithilfe der Nichtsheit und Zeichenlosigkeit – *appamāṇā cetovimutti*, *akiñcaññā cetovimutti* und *animittā cetovimutti* – als Ausdrücke verwendet werden, um die endgültige und unerschütterliche Befreiung des Geistes, *akuppa cetovimutti*, zu kennzeichnen (MN I 298). Die endgültige Befreiung des Geistes überwindet die

von den drei Wurzelverunreinigungen Gier, Hass und Verblendung gesetzten „Grenzen“ und „Beschränkungen“, *pamāṇa*. Gleichzeitig überwindet sie ihre „Etwasheit“, *kiñcana*, und ihre Tendenz, „Zeichen zu erzeugen“, *nimitta-karaṇa*. Daher kann man die endgültige Befreiung aus dieser Perspektive als eine Befreiung des Geistes betrachten, die grenzenlos, *appamāṇā*, „nichts besitzend“, *akiñcaññā*, und „zeichenlos“, *animittā*, ist. Doch von den unterschiedlichen Befreiungen des Geistes, die wir bis jetzt behandelt haben, scheint nur die durch Leerheit erreichte Befreiung des Geistes unmissverständlich für das zu stehen, was die Pāli-Lehrreden als die echte und dauerhafte Befreiung betrachten, nämlich die Befreiung von der Vorstellung eines Selbst und den damit einhergehenden geistigen Verunreinigungen.

### 12.3 Möglichkeiten zum Erreichen der Befreiung

In den Lehrreden werden unter der Überschrift „Gebiete der Befreiung“, *vimuttāyatana*, fünf Möglichkeiten zusammengefasst, bei denen es zum Durchbruch zur befreienden Einsicht kommen kann (DN III 241; DN III 279 und AN III 21). Diese Möglichkeiten ergeben sich:

1. beim Hören des *Dhamma*;
2. beim Lehren des *Dhamma* für andere;
3. beim Rezitieren des *Dhamma*;
4. beim Nachdenken über den *Dhamma*;
5. während der Meditation.

Im letzten Punkt heißt es wörtlich: „nachdem ein Zeichen der Konzentration gut erfasst wurde, diesem Zeichen gut Aufmerksamkeit geschenkt wurde, nachdem man es [in seinem Geist] gut festgehalten und es mit Weisheit tief durchdrungen hat“. Obwohl das „Zeichen der Konzentration“ in einigen Pāli-Lehrreden für den Anblick eines verwehenden Körpers steht (DN III 226 und AN II 17), muss die ursprüngliche Bedeutung des fünften Gebietes der Befreiung nicht auf die Betrachtung einer Leiche begrenzt gewesen sein, sondern könnte auch so verstanden werden, dass es jedes Zeichen umfasst, das während der konzentrativen Meditationspraxis erfasst werden kann.

Was bei jeder dieser fünf Möglichkeiten zur Befreiung stattfindet, ist nach der Beschreibung der Pāli-Lehrreden ein direktes Erfassen der Lehre in Sinn und Bedeutung, wodurch Freude und Verzücken entsteht, was wiederum zur Geistesruhe und Konzentration führt.

Urteilt man nach dieser Beschreibung, so scheint es, dass das direkte Erfassen der Lehre, zu dem man über jede dieser fünf Bereiche der Befreiung gelangt, drei Eigenschaften hervorbringt, die auch zur Standardliste der Erwachensfaktoren gehören: Freude, *pīti*, innere Ruhe, *passaddhi*, und Sammlung, *samādhi*.

In der Beschreibung des *Ānāpānasati-sutta* von der stufenweisen Entwicklung der sieben Erwachensfaktoren stehen vor diesen drei Faktoren die Achtsamkeit und die Untersuchung der Phänomene (MN III 85). Wenn die Parallelität zwischen den Erwachensfaktoren und der vorliegenden Beschreibung zutrifft, dann entspräche der Prozess, der bis zum direkten Erfassen der Lehre über jede dieser fünf Gebiete der Befreiung führt und mit ihnen übereinstimmt, der Entwicklung von Achtsamkeit und der Untersuchung der Phänomene.

Die daraus folgende grundlegende Dynamik der Entwicklung, welche auf allen der fünf Gebiete der Befreiung fußt, ist die gleiche. Ihre Unterteilung in fünf Gebiete geschieht durch die Art und Weise, wie diese Entwicklung ausgelöst wird. Das *Peṭakopadesa* erklärt, dass der Auslöser im Fall des ersten Gebietes der Befreiung das [aufkommende Verständnis durch das] Hören der Lehre ist. Im Fall des zweiten und dritten Gebietes der Befreiung ist der entscheidende Faktor das Konsolidieren [des eigenen Verständnisses der Lehre] durch das Lehren oder Rezitieren; das vierte Gebiet der Befreiung beinhaltet eine sorgfältige Überlegung, wenn man über den *Dhamma* nachdenkt; und der fünfte Bereich der Befreiung, die eigentliche Meditation, führt zur Durchdringung [der Lehre] mit Rechter Ansicht (Peṭ 233).

Die im *Dīrgha-āgama* überlieferte chinesische Übersetzung der Beschreibungen dieser fünf Gebiete der Befreiung weichen insofern davon ab, als sie noch eine zusätzliche einleitende Aussage besitzen, nach der diese fünf Gebiete der Befreiung nur dann zur Befreiung führen, wenn man sich ohne Unterlass bemüht, sich an Abgeschieden-



heit erfreut und sowohl Achtsamkeit als auch einen einspitzigen Geist entwickelt hat (T I 51c3 und T I 53c15).

Diese Bedingung macht klar, dass zum Erreichen der Befreiung mehr nötig ist als nur das schlichte Hören, Rezitieren oder Reflektieren des *Dhamma*. Hier darf nicht vergessen werden, dass die fünf Gebiete der Befreiung Möglichkeiten darstellen, in denen die gereifte Praxis in einem Durchbruch zur befreienden Einsicht ihren Höhepunkt erreichen kann. Sie sind keine Beschreibung von dem Ablauf der Übung, die dann zu einem solchen Durchbruch führt. Damit der Geist diesen Reifegrad erreicht, in dem die von jedem dieser fünf Gebiete gebotenen Möglichkeiten in der Befreiung münden können, muss ein Training in Tugend, Sammlung und Weisheit vorausgehen.

In Übereinstimmung mit der Pāli-Version zeigt die Darstellung des *Dīrgha-āgama*, dass durch das Erfassen der Lehre bei einer der fünf Möglichkeiten Freude, Geistesruhe und Konzentration entstehen. Die Beschreibung des *Dīrgha-āgama* fährt nach der Stufe der Konzentration mit dem Hinweis fort, dass ein auf diese Weise gesammelter Geist die Dinge der Wirklichkeit entsprechend sieht (T I 51c9 und T I 53c20). Diese Bedingung findet sich in einer in den Pāli-Lehrreden häufigen Beschreibung wieder, nach der ein gesammelter Geist zu einem wirklichkeitsgemäßen Sehen der Dinge führt, welches dann die Grundlage für das Erreichen der Befreiung bildet (z. B. AN V 3).

Wie das Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, dann zur eigentlichen Befreiung führt, ist den Beschreibungen der fünf Gebiete der Befreiungen zu entnehmen, die im *Śaṅgītiparyāya* und im *Abhidharma-kośavyākhyā* gegeben werden. Dem Bericht zufolge entstehen Abwendung und Gierlosigkeit aufgrund eines solchen wahrheitsgemäßen Sehens. Und eine solche Abwendung und Gierlosigkeit ist es, durch die die Befreiung stattfindet (T XXVI 424a11 und Wogihara, 1971: 54; auch Pāsādika, 1990, S. 26). Das *Śaṅgītiparyāya* erklärt ferner, dass ein solches Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, sich um die Vier Edlen Wahrheiten dreht, ein Sehen, das dann zur Gierlosigkeit gegenüber den fünf Daseinsgruppen führt. Durch die daraus folgende Gierlosigkeit werden die drei Wurzeln des Bösen – Gier, Hass und

Verblendung – überwunden und die Befreiung wird erreicht (T XXVI 425b1).

#### 12.4 Befreite Wesen

Der Fortschritt hin zur endgültigen Befreiung verläuft in Stufen und kann auch die Entwicklung anderer Befreiungsarten in verschiedenen Graden mit einschließen. Die Vielfalt an Ansätzen spiegelt sich in einer Liste wider, in der sieben Arten von Schülern beschrieben werden (z. B. MN I 477). Es sind die...

- auf zweierlei Art Befreiten,
- durch Weisheit Befreiten,
- Körperzeugen,
- zur Rechten Ansicht Gereiften,
- durch Vertrauen Befreiten,
- *Dhamma*-Nachfolger und die
- Vertrauensnachfolger.

Es fällt auf, dass einer dieser Schüler als durch Vertrauen „befreit“, gilt: der oder die *saddhāvīmutta*. Nach der vorliegenden Definition hat ein durch Vertrauen Befreiter nicht die Fähigkeit entwickelt, die formlosen Erreichungszustände zu erlangen. Von seinen oder ihren Triebflüssen wurden überdies nur einige ausgelöscht (MN I 478). Das heißt, dass es sich bei den durch Vertrauen Befreiten um Stromeingetretene, Einmalwiederkehrer oder um Nichtwiederkehrer handeln könnte (AN I 120). Indem sie zumindest den Stromeintritt erreicht haben, sind die durch Vertrauen Befreiten von der Aussicht auf eine Wiedergeburt in niederen Welten und auch von der Unsicherheit des Zweifels und der Verwirrtheit „befreit“, da sie in Bezug auf den Buddha, den *Dhamma* und den *Śaṅgha* ein unerschütterliches Vertrauen, *aveccapasāda*, besitzen (SN V 357).

Die Vorstellung, durch Vertrauen befreit zu sein, führt einen anderen Aspekt in die bisher besprochenen Arten der Befreiung ein, die sich aus der Entwicklung von Konzentration und/oder Weisheit ergeben. Obwohl Sammlung und Weisheit sicherlich auch erforderlich

sind, um ein durch Vertrauen Befreiter zu werden, ist bei dieser Art edler Schüler die Eigenschaft des Vertrauens oder der Zuversicht das auffälligste Unterscheidungsmerkmal (AN I 118).

Eine höhere Ebene der Befreiung wird von einem durch Weisheit Befreiten, *paññāvimutta*, erreicht. Dies bezieht sich auf einen *Arahant*, der nicht die Fähigkeit entwickelt hat, die formlosen Erreichungszustände zu erreichen (MN I 477), der bzw. die sich aber trotzdem ihrer unbeständigen und letztlich unbefriedigenden Natur voll bewusst ist (DN II 70). Dieses Gewahrsein könnte erklären, warum sich durch Weisheit Befreite nach der Verwirklichung der endgültigen Befreiung nicht weiter um die Entwicklung der formlosen Erreichungszustände bemühen. Da die unbeständige und unbefriedigende Natur solcher Erreichungszustände klar erkannt wurde, wäre jedes Bemühen, sie zu erreichen, sinnlos.

Eine Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* unterscheidet verschiedene durch Weisheit befreite *Arahants* nach ihren Fähigkeiten auf dem Gebiet der Konzentration. In dieser Lehrrede ist der Typus eines durch Weisheit Befreiten, der an unterster Stelle steht, in der Lage, das erste *jhāna* zu erreichen (AN IV 452). Dies weist darauf hin, dass ein durch Weisheit Befreiter zumindest aus der Perspektive dieser Lehrrede vom Erreichen eines *jhāna* nicht vollkommen ausgenommen wäre. Dieselbe Lehrrede erwähnt auch einen durch Weisheit Befreiten, der in der Lage ist, die formlosen Erreichungszustände zu erlangen, was nicht leicht mit der an anderen Stellen gegebenen Definition eines durch Weisheit befreiten *Arahant* in Einklang zu bringen ist.

Scheinbar hatten Zeitgenossen des Buddha Schwierigkeiten, das Wesen eines durch Weisheit Befreiten zu verstehen. Das *Susīma-sutta* berichtet in diesem Zusammenhang von der Verwirrung des Wanderasketen Susīma, der Mönch wurde, um die Lehre des Buddha auszuspionieren. Als andere Mönche verkündeten, das endgültige Wissen erlangt zu haben, war Susīma von der Tatsache verwirrt, dass sie weder übernatürliche Kräfte anwenden konnten noch das göttliche Gehör hatten, die Gedanken anderer nicht telepathisch lesen konnten, sich nicht an vergangene Leben zu erinnern vermochten das göttliche

Auge nicht besaßen noch die Fähigkeit, die formlosen Erreichungszustände zu verwirklichen (SN II 123).

Seine Überraschung lässt darauf schließen, dass die Vorstellung eines durch Weisheit vollkommen Befreiten im frühen Buddhismus im altindischen Kontext ungewöhnlich war, wo das Erreichen des endgültigen Ziels scheinbar mit der Fähigkeit assoziiert wurde, übernatürliche Fähigkeiten zur Schau stellen zu können. Als Antwort auf Susīmas Verwunderung erklärte der Buddha, dass es die Einsicht ist, d. h. das Wissen um die Beständigkeit des *Dhamma*, *dhammaṭṭhitiñāna*, das der Erfahrung von *Nibbāna* vorausgehe (SN II 124). Diese Antwort betont, dass die Verwirklichung von *Nibbāna* nicht die Entwicklung irgendwelcher übernatürlichen Kräfte verlangt. Stattdessen ist die durchdringende Einsicht in die wahre Natur der Dinge notwendig, die dann zur Befreiung durch höheres Wissen führt, *aññāvimutti* (AN I 231).

Eine derart durchdringende Einsicht ist das Erkennungsmerkmal der durch Weisheit Befreiten, die die Unwissenheit gänzlich überwunden haben (Sn 847). Nach einer Lehrrede aus dem *Samyutta-nikāya* könnte man den Eindruck gewinnen, dass die durch Weisheit befreiten *Arahants* die zahlreichsten waren. Zumindest hatten bei diesem Anlass in einer Versammlung von fünfhundert *Arahants* sechzig das dreifache Wissen, sechzig besaßen die sechs höheren Wissen, sechzig waren auf beiden Wegen befreit, aber dreihundertzwanzig *Arahants* waren durch Weisheit Befreite (SN I 191). In dieser Darstellung wird auch hervorgehoben, dass ein durch Weisheit Befreiter nicht die ersten beiden der drei Höheren Wissen, *tevijjā*, entwickelt haben musste, für deren Ausübung die gleiche geistige Stärke notwendig ist, die auch die Grundlage für das Erreichen der formlosen Erreichungszustände, nämlich das vierte *jhāna*, bildet.

Ein anderer Typ von *Arahant*, der in der oben erwähnten siebenteiligen Liste von edlen Schülern aufgeführt wird, ist der „auf beiden Wegen Befreite“, *ubhatobhāgavimutta*. Ein solcher *Arahant* ist in der Lage, die formlosen Erreichungszustände zu erlangen (MN I 477) und gilt in dieser Hinsicht als vollendet (AN IV 316). Seine oder ihre „Art

der Befreiung ist aufgrund seiner [oder ihrer] meditativen Fertigkeiten vollkommener“ (Wynne, 2002, S. 35). Das *Mahānidāna-sutta* definiert denselben Typ von *Arahant* in einer etwas anderen Art, indem es zeigt, dass dieser die acht Erlösungen beherrscht (DN II 71). Eine Ergänzung hierzu findet sich in einer Lehrrede des *Aṅguttara-nikāya*, in der ein Arahant beschrieben wird, dem die Fähigkeit, die acht Erlösungen zu erreichen, fehlte (AN II 87). Diese Lehrrede vergleicht einen solchen *Arahant* mit einem farbigen Lotos, während ein Arahant, der das Erreichen der acht Erlösungen beherrscht, mit einem weißen Lotus verglichen wird. So thematisiert diese Darstellung tatsächlich den Unterschied zwischen jenen, die durch Weisheit befreit sind, und jenen, die auf beiden Wegen befreit sind, ein Unterschied, der an anderen Stellen auf Unterschiede in ihren entsprechenden Fähigkeiten, *indriyavematatā*, zurückgeführt wird (MN I 437).

Obwohl sich *Arahants* bei der Vervollkommnung im Bereich der Konzentration unterscheiden mögen, ist ihre Befreiung des Geistes mit der Verwirklichung der *Arahantschaft* unerschütterlich geworden, *akuppā cetovimutti*. Wird die Befreiung des Geistes als unerschütterlich bezeichnet, ist damit in der Tat das endgültige Ziel des frühen Buddhismus gemeint, eine Befreiung, die nicht mehr vorübergehend ist.

Im Verlauf der Geschichte des Buddhismus wurde die Endgültigkeit dieser Verwirklichung unter verschiedenen buddhistischen Schulen schließlich Gegenstand von Diskussionen, und einige Schulen entwickelten die Vorstellung von einem *Arahant*, der von seiner Verwirklichungsstufe durchaus wieder auf frühere Entwicklungsstufen zurückfallen kann: der *parihānadharma arhant* (Abhidh-k 6.56; siehe auch Kv-a 37). Dies scheint jedoch eine spätere Entwicklung zu sein. In den Pāli-Lehrreden ist es nicht vorstellbar, dass jemand, der die unerschütterliche Befreiung des Geistes und die Befreiung durch Weisheit erlangt, *akuppā cetovimutti paññāvimutti*, und dadurch die Triebflüsse vernichtet hat, diese Befreiungsstufe wieder verlieren kann.

## 12.5 Der Pfad zur Befreiung

Die Pāli-Lehrreden betrachten die Befreiung eines *Arahant* als eine Manifestation „rechter Befreiung“, *sammā vimutti*, die das Ergebnis einer erfolgreichen Praxis des Edlen Achtfachen Pfades darstellt und deshalb das genaue Gegenteil von falschen Befreiungen, *micchā vimutti*, ist. Das Erreichen einer solchen rechten Befreiung tritt als letzte in einer Liste von zehn Eigenschaften eines *Arahant* auf, der die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades und des rechten Wissens, *sammā ñāṇa*, vorangehen (MN III 76).

Interessant ist, dass die „rechte Befreiung“, *sammā vimutti*, in den Pāli-Lehrreden ausnahmslos nach dem „rechten Wissen“, *sammā ñāṇa*, erscheint, während wir in den chinesischen *Āgamas* die umgekehrte Reihenfolge vorfinden. So führen Lehrreden des *Dirgha-āgama* (z. B. T I 57b17), des *Madhyama-āgama* (z. B. T I 736b19) und des *Samyukta-āgama* (z. B. T II 122c7) das rechte Wissen an letzter Stelle in ihrer Aufzählung, nach der rechten Befreiung, auf. Dieselbe Abfolge findet sich auch in Sanskritfragmenten des *Sanḡiti-sūtra* und des *Daśottara-sūtra* (Stache-Rosen, 1968, S. 205 und Schlingloff, 1962, S. 25.).

Nach einer im *Madhyama-āgama* und im *Samyukta-āgama* stehenden Erklärung gilt das rechte Wissen als das rückblickende Wissen von der Verwirklichung der rechten Befreiung (T I 736b19 und T II 198c11). Diese Erklärung stimmt mit der der Pāli-Kommentare überein, der zufolge das rechte Wissen ein rückblickendes Wissen darstellt, *paccavekkhaṇāñāṇam ‘sammāñāṇam’ ti vuccati* (Ps I 189).

Folgt man dieser Erklärung, dann erschiene es durchaus passender, das rechte Wissen nach der rechten Befreiung aufzulisten. Tatsächlich geschieht dies in einer anderen Aufzählung in den Pāli-Lehrreden, wo nach der „Gruppe der Befreiung“, *vimuttikkhandha*, die „Gruppe des Erkennens und Sehens der Befreiung“, *vimuttiñāṇadassanakkhandha*, folgt (z. B. SN V 162). Doch dieselbe Aufzählung listet die Gruppe der Befreiung nach der „Gruppe der Weisheit“, *paññākkhandha*, auf, so dass vielleicht der in den Pāli-Lehrreden gegebene Verweis auf das

rechte Wissen als der rechten Befreiung vorausgehend als eine Art von Wissen verstanden werden sollte, das in der Befreiung mündet.

Wie auch immer das Urteil über die richtige Reihenfolge bei der Aufzählung des rechten Wissens und der rechten Befreiung ausfallen mag: Die Art des Wissens und der Weisheit, die zur unerschütterlicher Befreiung führt, muss der Wirklichkeit entsprechen, *yathābhūta*, und sie muss Abwendung und Gierlosigkeit hervorbringen. Damit das Wissen zur Befreiung führen kann, muss es auf dem Fundament der Rechten Sammlung stehen und eine gute Grundlage in ethischem Verhalten, Achtsamkeit und Sinnesbeherrschung haben. All diese Faktoren sind für die Befreiung notwendig, wie bei einem Baum das Laub, die Äste und die Rinde notwendig sind, damit das Kernholz zur Reife gelangen kann (AN IV 336). Doch, wie das *Mahāsāropana-sutta* und das *Cūlasāropana-sutta* deutlich machen, sollte keiner dieser Faktoren mit dem endgültigen Ziel verwechselt werden, so wie das Laub, die Äste oder die Rinde nicht mit dem Kernholz zu verwechseln sind (MN I 197 und MN I 205). Mittel und Zweck dürfen also nicht verwechselt werden.

Das *Mahāvedalla-sutta* bietet eine ergänzende Perspektive auf die Voraussetzungen für die Befreiung und stellt die Rechte Ansicht, ein tugendhaftes Verhalten, Gelehrsamkeit, [angemessene] Unterhaltung, Geistesruhe und Einsicht als die Faktoren dar, die zur Befreiung des Geistes und zur Befreiung durch Weisheit führen (MN I 294). Die vielleicht wichtigsten Voraussetzungen für die Herbeiführung der Befreiung sind die sieben Faktoren des Erwachens, *bojjhaṅga*, deren befreiendes Potenzial sich dann entfalten kann, wenn sie auf der Grundlage von Zurückgezogenheit, Gierlosigkeit und Aufhören entwickelt sind und auf diese Weise zum Loslassen führen (MN III 88).

Nach einer Aufzählung von neun Faktoren beim Bemühen um Läuterung im *Dasuttara-sutta* verlangt die durch die endgültige Befreiung zu erreichende Läuterung, dass sowohl die sieben Stufen der Läuterung als auch die Läuterung durch Weisheit, *paññāvisuddhi*, durchlaufen werden (DN III 288). Das *Sāmuḍḍiya-sutta* erklärt, dass die Läuterung der Befreiung, *vimuttiṭṭhārasuddhi*, dann einsetzt, wenn man mit

rechter Befreiung in Berührung gekommen ist, nachdem man Gierlosigkeit entwickelt und den Geist befreit hat, *rajanīyesu dhammesu cittaṃ virājetvā, vimocanīyesu dhammesu cittaṃ vimocetvā, sammā-vimuttiṃ phusati* (AN II 196).

Diese Erklärung ist wichtig, da sie zeigt, dass die Gierlosigkeit, *virāga*, – obwohl sie manchmal als Synonym für die endgültige Befreiung steht – in Zusammenhängen wie dem vorliegenden für etwas steht, das der eigentlichen Befreiung vorausgeht. Tatsächlich ist in einer Aufzählung von Spendenempfängern im *Dakkhiṇāvibhaṅga-sutta* von einem Außenstehenden die Rede, der gegenüber sinnlichen Dingen die Gierlosigkeit erreicht hatte, *bāhiraka kāmesu vītarāga* (MN III 255). Eine Darstellung, in der offensichtlich nicht sofort erkennbar ist, dass er die endgültige Befreiung erreicht hatte.

Dieses Beispiel liefert das notwendige Hintergrundwissen für eine Aussage im *Aṅguttara-nikāya*, die die Gierlosigkeit im Sinne des Verblassens der Gier mit der Befreiung des Geistes in Zusammenhang bringt, und anschließend das Verblassen der Unwissenheit zur Befreiung durch Weisheit in Bezug setzt, *rāgavirāgā cetovimutti, avijjāvirāgā paññāvimutti* (AN I 61). Diese Darstellung wurde manchmal so verstanden, als würde es sich hier um zwei unterschiedliche Pfade handeln, die zu zwei verschiedenen Arten der Befreiung führen (siehe z. B. Gombrich, 1996, S. 114). Im Licht der oben erwähnten Passagen kann die Bedeutung dieser Darstellung jedoch aufgeklärt werden. Die Gierlosigkeit oder das „Verblassen der Gier“, *rāgavirāga*, ist in der Tat eine Vorbedingung für die Befreiung des Geistes, *cetovimutti*, die verschiedene Stufen der Befreiung umfasst, welche durch die Entwicklung von tieferen Stufen der Sammlung erreicht werden. Eine solche Entwicklung verlangt – wie die Standardbeschreibung des ersten *jhāna* ausdrücklich zeigt –, dass man alle mit Sinnlichkeit in Zusammenhang stehenden Dinge hinter sich lässt, *vivicc’ eva kāmehi* (z. B. DN I 73).

Doch eine solche Befreiung des Geistes durch Gierlosigkeit, die in der obigen Passage aus dem *Aṅguttara-nikāya* eindeutig als das Ergebnis der Entwicklung von Geistesruhe, *samatha*, vorgestellt wird, reicht für das Endziel nicht aus, da diese Art von Befreiung nur vorüberge-



hend ist. Die endgültige Befreiung bedarf zudem noch der Einsicht, *vipassanā*, die zur Entwicklung von Weisheit, *paññā bhāvīyati*, und zur Beseitigung der Unwissenheit, *avijjā sā pahīyati*, führt (AN I 61). Daher will diese Passage aus dem *Aṅguttara-nikāya* nicht zwei unterschiedliche Pfade zu zwei verschiedenen Zielen beschreiben, sondern zwei einander ergänzende Aspekte des Pfades zum endgültigen Ziel, von dem einer es nicht vermag, allein zur vollkommenen Befreiung zu führen.

Der zentrale Punkt bleibt die Beseitigung der Unwissenheit. Und es ist diese Beseitigung der Unwissenheit, die dazu führt, dass man durch die endgültige Erkenntnis, *sammadaññāvimutta*, vollkommen befreit wird (MN III 30). Mit dieser endgültigen Erkenntnis ist ein innerer Zustand der Erlösung erreicht worden, in dem alles Anhaften vernichtet wurde und alle Triebflüsse versiegt sind (SN II 54). Eine solche Befreiung setzt voraus, dass Freude und Gier vollkommen vernichtet wurden (SN III 51). Sobald die Befreiung durch Nicht-Anhaften erreicht ist (SN II 18), hat man den Kreislauf [des Weiterwanderns im *Samsāra*] für immer verlassen (SN IV 391). Auf diese Weise ist die Freiheit erreicht, mit den fünf Daseinsgruppen identifiziert zu werden (MN I 487), und durch die höchste Erlösung ist man von der Wahrnehmung befreit (Sn 1071).

Diese höchste Erlösung von der Wahrnehmung ist nichts anderes als die Erfahrung von *Nibbāna*, die das „Gegenstück“ zur Befreiung darstellt (MN I 304), und die „Zuflucht“ der Befreiung ist (SN V 218); weshalb *Nibbāna* der eigentliche Zweck der Befreiung ist (SN III 189).

Eine aufschlussreiche Beschreibung der befreienden Verwirklichung von *Nibbāna* als die höchste Erlösung von der Wahrnehmung ist uns von der *bhikkhunī* Paṭācārā überliefert, die erklärt, dass so wie das *Nibbāna* ihrer Lampe, die sie soeben gelöscht hatte, auch ihre Befreiung des Geistes sei (Thī 116).

Eine solche Befreiung zu verwirklichen stellt die Quintessenz aller Dinge dar, *vimuttisārā sabbe dhammā* (AN V 107). Alle vom Buddha verkündeten Lehren und Anweisungen zielten auf diese Verwirkli-

chung. So wie der Ozean nur einen Geschmack hat, nämlich den des Salzes, so haben auch alle Lehren des Buddha nur einen Geschmack, nämlich den der Befreiung (Ud 56). Mit dem Erreichen der endgültigen Befreiung wurde das heilige Leben gelebt und getan, was getan werden musste. Die Wahrscheinlichkeit einer künftigen Geburt ist beseitigt und ein erneutes Werden in jeglicher Form wird es nicht mehr geben (z. B. DN I 84).

Durch die gewonnene Befreiung hat der edle Schüler oder die edle Schülerin diese enorme Menge an Unwissenheit durchdrungen, so wie ein geschickter Krieger mit seinem Pfeil große Objekte durchdringt (AN II 202). Die auf diese Weise erlangte Befreiung ist wie das weiße Sonnensegel einer Kutsche (SN IV 291); oder wie das letzte Abreiben und Bürsten eines Pferdes durch seinen Trainer, durch dessen sorgfältiges Training das Pferd würdig geworden ist, in den Diensten des Königs zu stehen (MN I 446).

Jemand, der die endgültige Befreiung des Geistes und die Befreiung durch Weisheit erreicht hat, hat den Querbalken gehoben, den Wassergraben gefüllt, den Pfeiler aus der Verankerung gehoben, die Türriegel zurückgezogen, das Banner gesenkt, die Last fallen gelassen und ist ungefesselt (AN III 84). Der Querbalken steht für die Unwissenheit, der Wassergraben für das Weiterkreisen im *Samsāra*, der Pfeiler für das Verlangen, die Türriegel für die fünf niederen Fesseln, und das Banner und die Last stehen für die „Ich bin“-Einbildung.

Genau wie ein gesalbter König, der mit Schätzen, einer starken Armee und weisen Beratern ausgestattet, überall in seinem Reich zu Hause ist, so sind diejenigen, die eine solche Befreiung erreicht haben, wo auch immer sie weilen mögen, im Geiste befreit (AN III 152). So im Geiste befreit weilend, stehen sie über der Welt wie eine Lotusblume, die sich über das Wasser erhoben hat (AN V 152). Wie eine Lotusblume über dem Wasser, rein und frei wie der Wind, der in keinem Netz gefangen werden kann, ist ein Befreiter ein Wegweiser für andere, einer, der keiner Führung mehr durch andere bedarf (Sn 213).

---

## Abkürzungen

Abhidh-k	<i>Abhidharmakośabhāṣya</i>
Abhidh-s	<i>Abhidhammattha-saṅgaha</i>
AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
As	<i>Atthasālinī</i>
Cp	<i>Cariyāpiṭaka</i>
Dhp	<i>Dhammapada</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
It	<i>Itivuttaka</i>
Khp	<i>Khuddakapāṭha</i>
Kv-a	<i>Kathāvattthu-aṭṭhakathā</i>
Mil	<i>Milindapañha</i>
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Mp	<i>Manorathapūraṇī</i>
Nett	<i>Nettipakaraṇa</i>
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>
Peṭ	<i>Peṭakopadesa</i>
Ps	<i>Papañcasūdanī</i>
Sn	<i>Sutta-nipāta</i>
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
Spk	<i>Sāratthappakāsinī</i>
Sv	<i>Sumaṅgalavilāsinī</i>
T	<i>Taishṣ</i>
Th	<i>Theragāthā</i>
Thī	<i>Therīgāthā</i>
Ud	<i>Udāna</i>
Ud-a	<i>Paramatthadīpanī</i>
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>
Vin	<i>Vinaya</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

Das diesem Buch zugrunde liegende Material wurde ursprünglich in der *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, unter den folgenden Stichwörtern veröffentlicht: Rāga, Sukha, Taṇhā, Thīnamidda, Ud-dhaccakukkucca, Upekkhā, Vedanā, Vedanānupassanā, Vibhavataṇhā, Vicikicchā, Vimokkha, Vimuttāyatana, Vimutti, Virāga, Vyāpāda und Yathābhūtañāṇadassana.



## Bibliografie

- Aronson, Harvey B. 1979: "Equanimity (Upekkhā) in Theravāda Buddhism", *Studies in Pali and Buddhism*, A.K. Narain (ed.), Delhi: B.R. Publishing Corporation, 1–18.
- Aronson, Harvey B. 1980: *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Aronson, Harvey B. 1984: "Buddhist and Non-buddhist Approaches to the Sublime Attitudes (brahma-vihāra)", *Buddhist Studies in Honor of Hammalava Saddhatissa*, Dhammapāla et al. (ed.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, 16–24.
- Bodhi, Bhikkhu 1978: *The All-Embracing Net of Views, The Brahma-jāla Sutta and its Commentaries, Translated from the Pali*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu 1984: *The Great Discourse on Causation, The Mahānidāna Sutta and its Commentaries, Translated from the Pali*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- de Silva, Lily 1978: "Cetovimutti, Paññāvimutti and Ubatobhāgavimutti", *Pali Buddhist Review*, 3.3: 118–145.
- de Silva, Lily 1987: "The Buddha and the Arahant Compared (A Study based on the Pali Canon)", in *Papers on Buddhism and Sri Lankan Studies in Commemoration of Gate Mudaliyar W. F. Gunawardhana*, M.H.F. Jayasuriya (ed.), Dehiwala, 37–52.
- de Silva, Lily 1988: „Vedanānupassanā: On the Management of Kamma“, *Sri Lanka Journal of the Humanities*, 14.1/2, 171–178.
- Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening*, Leiden: Brill.
- Gombrich, Richard F. 1996: *How Buddhism Began*, London: Athlone.
- Harvey, Peter 1986: "'Signless' Meditations in Pāli Buddhism", *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, 9.1, 25–52.
- Jayatileke, K.N. 1980: *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kalupahana, David J. 1994: *A History of Buddhist Philosophy*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Katz, Nathan 1979: "Does the 'Cessation of the World' Entail the Cessation of Emotions? The Psychology of the Arahant", *Pāli Buddhist Review*, 4.3, 53–65.
- Matthews, Bruce 1983: *Craving and Salvation, A Study in Buddhist Soteriology*, Ontario, Waterloo: Canadian Corporation for Studies in Religion.

- Nagao, Gadjin M. 1980: “Tranquil Flow of Mind: An Interpretation of Upekṣā“, in *Indianisme et Bouddhisme*, Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste, 245–258.
- Ñāṇaponika Thera 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaponika Thera 1986: *The Roots of Good and Evil*, Kandy: BPS
- Ñāṇaponika Thera 1993: *The Four Sublime States*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaponika, Thera & Bodhi, Bhikkhu 2000: *Numerical Discourses of the Buddha*, Delhi: Vistaar Publications.
- Pāsādika, Bhikkhu 1990: „Zu den Zitaten in Yaśomitra’s Abhidharma-kośavyākhyā“, *Ānanda: Papers on Buddhism and Indology*, Y. Karunadasa (ed.), Colombo: Felicitation Volume Editorial Committee, 22–32.
- Premasiri, P.D. 1981: “The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System“, *Sri Lanka Journal of the Humanities*, 7, 61-81.
- Schlingloff, Dieter 1962: *Dogmatische Begriffsreihen im Älteren Buddhismus I*, Berlin: Akademie Verlag.
- Skilling, Peter 1994: “Vimuttimaggā and Abhayagiri: The Form-aggregate According to the Saṃskṛtāsaṃskṛta-viniścaya“, *Journal of the Pali Text Society*, 20, 171–210.
- Stache-Rosen, Valentina 1968: *Dogmatische Begriffsreihen im Älteren Buddhismus II*, Berlin: Akademie Verlag.
- Stoler Miller 1979: “On cultivating the immeasurable change of heart: The Buddhist brahma-vihāra formula“, *Journal of Indian Philosophy*, 7.2, 209-221.
- Wogihara, Unrai 1971: *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā by Yaśomitra*, Tokyo: Sankibo.
- Wynne, Alexander 2002: “An Interpretation of ‘Released on both Sides’ (*Ubhato-bhāga-vimutti*) and the Ramifications for the Study of Early Buddhism“, *Buddhist Studies Review*, 19.1, 31–40.

## Stichwortverzeichnis

- Absicht, falsche 20, 44, 91  
Adhimutta 17  
Affe (Gleichnis) 10  
*ahiṃsā* 44  
Aṅgulimāla 82, 83, 102  
Ajita Kesakambalī 14  
*Alagaddūpama-sutta* 16  
*ālokasaññā* 58  
*Anaṅga-sutta* 132-33  
Ānanda 27, 40  
*Ānāpānasati-sutta* 71, 72, 113, 150  
*Anattalakkhaṇa-sutta* 130  
*Āneñjasappāya-sutta* 115, 146, 148  
Angst 16, 31, 63, 102, 118  
Ansichten 8, 14, 15, 20, 25, 30, 33, 75, 84, 85, 113  
Anuruddha 57, 58, 67, 126  
*anusayas* 33, 45, 81, 88  
*Arahant(s)* 10, 17, 25, 43, 57, 58, 63, 83, 96, 106, 126, 136, 141, 153-56, 163  
*Araṇavibhaṅga-sutta* 101  
Ärger 49, 50, 53, 54, 111  
*Ariyaṃpariyesana-sutta* 24  
*ayoniso manasikāra* 35, 70  
Baby (Gleichnis) 34, 45  
*Bahavedanīya-sutta* 105  
Banner (Gleichnis) 160  
Baum (Gleichnis) 9, 10, 21, 26, 49, 77, 145, 157  
Bedingtes Entstehen (*paṭicca samuppāda*) 5, 22, 38, 75, 85, 86, 91  
Begleiter (Gleichnis) 12, 23, 53, 58  
Berg (Gleichnis) 124  
Besucher (Gleichnis) 76, 110  
Bewaffnung (Gleichnis) 45  
*bhaṅga-ñāṇa* 93  
*Bhayabherava-sutta* 118  
Bläschen (Gleichnis) 77  
*Bodhirājakumāra-sutta* 101  
*Brahmajāla-sutta* 18, 20, 84, 123  
*brahmavihāra* 36, 109, 112, 140, 142  
*Brahmāyu-sutta* 32  
Brennholz (Gleichnis) 77  
Burggraben (Gleichnis) 160  
*Cetovimutti* 36, 109, 117, 142, 143, 145, 146, 148, 155, 158  
*Cakkavattisihanāda-sutta* 35, 51  
*Chachakka-sutta* 90  
Chirurg (Gleichnis) 11, 139  
*Cūḷa-assapura-sutta* 47  
*Cūḷadukkha-khandha-sutta* 102  
*Cūḷakammavibhaṅga-sutta* 50  
*Cūḷasāropama-sutta* 157  
*Cūḷataṇhāsāṅkhaya-sutta* 28  
*Cūḷavedalla-sutta* 89, 93, 94  
Dach (-balken, Gleichnis) 51  
*Dakkhiṇāvibhaṅga-sutta* 158  
*Dasuttara-sutta* 22, 23, 135, 157  
Determinismus 82  
*Devadaha-sutta* 103, 115  
*dhamm'uddhacca* 63, 65  
Dhamma-Auge 73  
*Dhammacakkapavattana-sutta* 121-26  
*dhammacārī* 99  
*dhammarāga* 34, 35  
*Dhātuvibhaṅga-sutta* 19, 116  
*dukkha* 7, 9, 16, 18, 21-25, 39, 40, 46, 76, 81, 83, 86, 90, 94, 95, 99, 100, 102, 105, 108, 109, 116, 121, 122, 130, 145, 146  
Edle Wahrheit, dritte 105  
Edle Wahrheit, zweite 13, 122  
Edle Wahrheiten, vier 105, 121, 122, 124, 127, 151

- Edler Achtfacher Pfad 25  
 Eilboten (Gleichnis) 119  
 Elefant (Gleichnis) 114, 135  
 Erwachensfaktor/en 41, 42, 66, 71, 72, 107, 113, 114, 119, 144, 150  
 Erlösungen, acht 134-41, 146, 155  
 Fackel (Gleichnis) 26  
 Fessel 9, 16, 21, 33, 46, 47, 63, 68, 70, 144, 160  
 Feuer (Gleichnis) 21, 26, 31, 54, 66, 100, 115  
 Fisch (Gleichnis) 9, 11  
 Fluss (Gleichnis) 10, 11, 77, 82  
 Gasthaus (Gleichnis) 76  
 Gefängnis (Gleichnis) 56  
 Gefühl/e 5, 7, 12, 22, 34, 75-96, 99, 105, 116, 123  
 Giftgetränk (Gleichnis) 22  
 Gierlosigkeit 24, 30, 36-43, 92, 113, 129, 151, 157, 158  
 Gier 5, 9, 11, 13, 15-17, 21, 22, 24, 30-37, 42, 43, 74, 78, 81, 85, 88, 89, 91, 93, 111, 112, 139, 142, 143, 147, 149, 151, 158  
*Girimānanda-sutta* 40  
 Glaube 18, 20, 71, 101  
 Godhika 147  
 Gold (Gleichnis) 49, 50, 61, 66, 69, 114  
 Gras (Gleichnis) 24, 77  
 Hase (Gleichnis) 9, 101  
 Hindernis/se 5, 47, 48, 49, 51, 52, 56-61, 63, 56, 66, 68-71, 127, 128, 147  
 Holz (Gleichnis) 48  
 Hund (Gleichnis) 15, 17, 26  
*Indriyabhāvanā-sutta* 107-08  
*jhāna(s)* 49, 59, 105, 109, 117, 142, 145  
*jhāna*, erstes 158  
*jhāna*, viertes 116, 117, 141, 145, 146  
*Jīvaka-sutta* 55, 112  
 Kāṅkhārevata 73  
*Kandaraka-sutta* 104-05  
 Karma 10, 82, 83, 124, 134  
*kaṣiṇa* 137, 139, 140, 145  
*Kāyagatāsati-sutta* 80  
 Kernholz (Gleichnis) 157  
 Kind (Gleichnis) 34, 45, 70  
 Kletterpflanze (Gleichnis) 10  
 Kohlengrube (Gleichnis) 26  
 König (Gleichnis) 103, 114, 160  
 Krankheit 31, 49, 53, 74  
 Krieger (Gleichnis) 160  
 Kutsche (Gleichnis) 114, 160  
*Lakkhaṇa-sutta* 50, 130  
 Lampe (Gleichnis) 21, 77, 159  
 Last (Gleichnis) 114, 160  
 Laute (Gleichnis) 62  
 Leiden 11, 23, 30, 32, 33, 78, 79, 82, 83, 85, 86, 91, 94, 98, 100, 102, 133  
 Leidenschaft 30, 32, 34, 36, 37, 42, 66  
 Leprakranker (Gleichnis) 26, 100  
 liebevolle Güte 54, 55, 140, 143, 144  
 Läuterung 24, 73, 98, 130, 157  
 Lotos (Gleichnis) 24, 155, 160  
 Macht, Durst nach, 10, 12, 13, 85, 133  
*Māgandiya-sutta* 26  
*Mahādukkhakkhandha-sutta* 23, 93, 99, 100  
*Mahāhatthipadopama-sutta* 111  
*Mahāmalaṅkya-sutta* 45  
 Mahāmoggallāna 28  
*Mahānidāna-sutta* 84, 87, 94, 155



- Mahāparinibbāna-sutta* 70  
*Mahāsaccaka-sutta* 50, 51, 57, 101, 123  
*Mahāsakuludāyi-sutta* 136  
*Mahāsaḷāyatānika-sutta* 91  
*Mahāsāropama-sutta* 157  
*Mahāsīhanāda-sutta* 112, 124  
*Mahāsuññata-sutta* 148  
*Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* 8  
*Mahāvedalla-sutta* 157  
Maler (Gleichnis) 31  
Mann (Gleichnis) 10, 22, 31, 32, 69, 77, 99, 115  
Māra 29, 30, 60, 68, 147  
*mettā* 54, 109, 153  
Mitgefühl 54, 109, 110, 143  
Mond (Gleichnis) 8, 59, 144  
Näherin (Gleichnis) 9  
Nahrung 11, 14, 18, 50, 70, 71, 78, 128  
Netz (Gleichnis) 7, 8, 33, 160  
Nibbāna 24, 40-43, 70, 105-06, 119, 126, 131, 154, 159  
Nicht-Sein 7, 13, 14, 16, 17, 19  
Nicht-Selbst 39, 43, 132  
Nichtwiederkehrer 34, 152  
*nimitta* 137, 146, 149  
*no c'assa* 15, 20  
Ochse (Gleichnis) 32  
Ozean (Gleichnis) 13, 78, 160  
*pahāna* 38-40  
*Pañcattaya-sutta* 15, 17  
Paṭācārā, *die Bhikkhūnī*, 159  
*Pāṭika-sutta* 140, 141  
Pfad 11, 25, 28, 29, 42-45, 47, 48, 55, 61-63, 71, 75, 91, 92, 96, 98, 101-05, 119, 122, 123, 133, 135, 146, 147, 156, 158, 159  
Pfeil (Gleichnis) 11, 78, 79, 83, 160  
Pfeiler (Gleichnis) 160  
Pferd (Gleichnis) 160  
*Potaliya-sutta* 26  
*Puṇṇovāda-sutta* 111  
Quelle 62, 79, 99, 103, 104, 105, 129, 130  
Querbalken (Gleichnis) 160  
*Raṭṭhapāla-sutta* 12, 13  
Rechtes Wissen 156, 157  
Regen (Gleichnis) 24, 77, 103  
Revata 73  
Riegel (Gleichnis) 160  
Saccaka 50, 51, 57, 101, 123  
*Saṅgīti-sutta* 13, 135  
Saiten einer Laute (Gleichnis) 62  
Sakka 28, 29, 47, 72  
*Sakkapañha-sutta* 47, 72  
*Sāleyyaka-sutta* 46  
*Salla-sutta* 78, 79  
*Sallekha-sutta* 45  
Salz (Gleichnis) 82, 160  
*Sāmaññaphala-sutta* 14, 66, 68, 69  
*Samaṇamaṇḍika-sutta* 49  
*samatha* 24, 36, 63, 91, 158  
*Sampasādanīya-sutta* 72  
*Sāmugīya-sutta* 157  
*Sandaka-sutta* 14  
*Saḷāyatana-sutta* 108  
*Saḷāyatanaṅga-sutta* 89, 135  
Sāriputta 17, 67, 106, 110  
*satipaṭṭhāna/s* 26, 71, 86, 91, 93, 126, 128  
*Satipaṭṭhāna-sutta* 26, 35, 52, 59, 86, 88, 89, 92, 93, 127, 139  
Schatten (Gleichnis) 77, 99  
Schlafen 32, 57, 144, 147  
Schlingpflanze (Gleichnis) 10, 49  
Schwein (Gleichnis) 57  
Selbst 12, 14, 16-20, 40, 43, 77, 84, 87, 130, 132, 134, 146, 148

- Selbstbewusstsein 74  
 Selbstbild 132  
 Selbsterkenntnis 133  
 Selbsthass 48  
 Selbstsucht 47  
 Selbsttäuschung 132  
 Selbstüberprüfung 133  
 Selbstvorstellung 8, 16, 18, 149  
 Selbstmord 18, 19, 31  
*Siha, der General* 16  
*Siha, die Nonne* 31  
 Sinnesvergnügen 23, 26, 31, 33,  
 36, 78, 96, 99, 100  
 sinnliches Verlangen 100  
 Sklave des Verlangens 12  
 Sklaverei 66, 104  
 Sonne (Gleichnis) 59, 144  
 Soṇa 62  
 Stern (Gleichnis) 144  
 Stromeintritt 43, 46, 68, 72, 73,  
 74, 152  
*Subhadda, der Wanderasket* 70  
*Sudinna, der Mönch* 64  
*sukha* 25, 32, 55, 57, 76, 80, 81,  
 86, 96-109, 116, 146, 161  
 Susima-sutta 153  
 Tendenzen, verborgene 33, 43,  
 44, 45, 47, 81, 88-90  
 Trainer (Gleichnis) 135, 136,  
 160  
 Triebflüsse 64, 67, 89, 97, 123,  
 130, 152, 155, 159  
 Trompeter (Gleichnis) 143  
 Überweltlich 32, 43, 81, 86, 87,  
 89, 92, 96, 97, 117, 142  
 Unbeständigkeit 37, 39, 40, 42,  
 63, 77, 78, 84, 86, 92, 93,  
 95, 99, 104, 108, 113, 128,  
 130, 132  
 Unwissenheit 11, 15, 20, 24, 78,  
 91, 109, 130, 133, 147, 154,  
 158-160  
*Vatthūpama-sutta* 47  
*Verañja, der Brahmane* 16  
 Verblendung 17, 30, 42, 58, 74,  
 81, 88, 89, 112, 142, 149,  
 152  
 verletzen 40, 44, 45  
 Verlöschen 7, 13, 17, 18, 24,  
 37-41, 92, 113, 126, 136  
 Vernichtungsglaube 14-16, 18,  
 19  
 Vertrauen 42, 71, 74, 152, 153  
*vimutti* 25, 36, 38, 41, 92, 102,  
 129, 135, 142, 143, 148,  
 156, 159, 161  
*vimokka* 142  
*virāgā* 37, 41, 158  
 Vogel (Gleichnis) 26  
 Wahrnehmung von Licht 58, 59  
 Wasser (Gleichnis) 24, 25, 37,  
 44, 48, 49, 56, 59, 65, 66,  
 69, 77, 82, 114, 126, 127,  
 128, 160  
 Weltherrscher (*rājā cakkavattī*)  
 114  
 weltlich 32, 62, 81, 86-89, 92,  
 96, 97, 105, 106, 108, 117,  
 118, 142, 144  
 wer ist es? 22  
 Widerwillen 5, 78, 88, 89, 142  
 Wind (Gleichnis) 9, 26, 65, 76,  
 160  
 Wirkensfährte (kammapatha) 46,  
 47, 53  
 Wüste (Gleichnis) 68, 69  
 Yamaka 17  
*yoniso manasikāra* 70, 128  
*Yuganaddha-sutta* 63  
 Zeichen(-losigkeit) 35, 49, 50,  
 53, 114, 137, 146-49  
 Zweig (Gleichnis) 77

## Der Autor

Bhikkhu Anālayo, geboren 1962, wurde 1995 in Sri Lanka ordiniert, wo er im Jahre 2000 eine Dissertation an der Universität von Peradeniya abschloss. Er habilitierte 2007 und ist zurzeit als Privatdozent am Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg<sup>1</sup> tätig, wo er regelmäßig Workshops zum Thema *satipaṭṭhāna* anbietet. Außerdem forscht er am Dharma Drum Buddhist College, Taiwan. Neben seinen akademischen Aktivitäten unterrichtet er regelmäßig Meditation in Sri Lanka.

---

<sup>1</sup> (siehe: <http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/>)

