

Hinayana, das kleine Fahrzeug

Siddhartha Gautama, der historische Buddha

Etwa 563 v. Chr. wurde Siddhartha Gautama auf der nepalesischen Seite der heutigen Grenze zwischen Indien und Nepal geboren. Die politische Landschaft des Vorhimalayagebiets bis hinunter zur Gangesebene wurde in dieser Zeit von einigen Königreichen, einer Anzahl oligarchischer Republiken und einer Gruppe von Stämmen bestimmt.

Siddharthas Vater, Shuddhodana, gehörte dem Shakya Adel an. Sein Familienname war Gautama. Er war zum „raja“ oder „Präsidenten“ der Shakya Republik gewählt worden. Rechtspflege und Verwaltung der Republik gehörten zu seinen Aufgaben. Um die Reinheit des Shakya Stammes zu bewahren, folgte Shuddhodana den Endogamie-Gepflogenheiten seiner Zeit und heiratete seine beiden Cousinen, Maya und Mahaprajapati. Maya gebar einen Sohn mit Namen Siddhartha.

Siddharthas Heimatstadt, Kapilavastu, in der er neunundzwanzig Jahre lebte, war nicht sein Geburtsort. Die Legende erzählt, daß die hochschwängere Maya zum Haus ihrer Eltern in Devadaha reiste, um mit Hilfe ihre Mutter das Kind zur Welt zu bringen. Aber unweit des kleinen Ortes Lumbini, mitten im Freien, unter einem Salabaum, setzten die Wehen ein, und ihr Sohn wurde etwas früher als erwartet geboren. Völlig entkräftet kehrte Maya nach Kapilavastu zurück, wo der kleine Junge den Namen Siddhartha erhielt. Sieben Tage nach der Geburt ihres Sohnes verstarb Maya. Mahaprajapati, Shuddhodanas zweite Frau, übernahm die Fürsorge und Erziehung des kleinen Siddhartha.

Ständig von Dienern und Kinderfrauen umgeben, wuchs Siddhartha sehr verwöhnt auf. Als Heranwachsender zeigte Siddhartha wenig Interesse an sportlichen und militärischen Übungen, wie es eigentlich in seinem Stande gefordert war. Mit sechzehn Jahren sollte Siddhartha seine Cousine Yashodhara heiraten. Die Legende berichtet, daß Siddhartha seine kriegerischen Qualitäten in einem Wettkampf beweisen mußte, den er spielerisch gewann. Erst nach dreizehn Jahren Ehe gebar Yashodhara einen Sohn names Rahula.

Eine Reihe von Beobachtungen, die ihn die leidvolle Natur alles Weltlichen erleben ließen, lösten bei dem 29jährigen Siddhartha Gautama eine tiefe Erschütterung aus. Durch die Erkenntnis, daß auch ihm selbst Alter, Krankheit und Tod bevorständen, reifte in Siddhartha der Entschluß, sein Heim und seine Familie zu verlassen, um das Leben eines Erlösungssuchenden zu führen. In eben dieser Nacht gebar seine Frau Yashodhara seinen Sohn Rahula. Schon in der darauffolgenden Nacht setzte Siddhartha seinen Entschluß in die Tat um. Auf seinem Pferd Kanthaka ritt er bis an das Ufer des Anoma-Flusses. Dort schnitt er sich die Haare ab, legte seine vornehmen Gewänder und seinen Schmuck ab und kleidete sich in die Kutte eines Asketen.

Von nun an führte Siddhartha das Leben eines Bettelmönches. Sich von Almosen ernährend, wanderte er durch die Königreiche der Gangesebene. Er studierte einige Zeit im Königreich von Magadha unter verschiedenen Meditationsmeistern. Doch wandte er sich schnell von diesen Lehrern ab, als er erkannte, daß deren Meditationen weder zur endgültigen Erlösung

vom Leiden noch zum Erwachen führten. Siddhartha erkannte weitherhin, daß diese Meditationen nur in einer Wiedergeburt in den immateriellen Sphären des Samsaras, des Kreislaufs der Wiedergeburten, gipfelten.

Nahe des Dorfes Uruvilva, dem heutigen Bodh-Gaya, in Süd-Bihar, am Ufer des Nairanjana Flusses, ließ sich Siddhartha unter einem Pippala-Baum zu asketischen Meditationen nieder, in der Hoffnung, einen Weg zur Erlösung von allen Leiden und allen Leidenschaften zu finden. Für einen Zeitraum von sechs Jahren experimentierte Siddhartha mit dem gesamten Katalog asketischer Selbsttorturen. Von seiner außergewöhnlichen Askese beeindruckt, schlossen sich Siddhartha fünf gleichgesinnte Asketen an, die ihn als ihr Vorbild betrachteten und ihm in seinen strengen Übungen nacheiferten. Als Siddhartha sich fast an den Rand des Todes gefastet hatte, erkannte er, daß dieser extreme Weg nicht zur Erlösung führen würde, und nahm wieder Nahrung zu sich. In der Annahme, daß sich Siddhartha vom rechten Weg entfernt hatte, wandten sich seine fünf Gefährten enttäuscht von ihm ab.

Siddhartha aber hatte erkannt, daß weder ein weltliches Leben, gerichtet auf die Befriedigung von Sinnesfreuden, noch ein religiöses Leben der extremen Askese zur Erlösung führen würden. Während er über einen anderen Weg nachdachte, fiel ihm ein meditatives Erlebnis aus seiner Kindheit ein. Als vor vielen Jahren sein Vater Shuddhodana einmal mit eigener Hand einen Acker pflügte, fiel Siddhartha im Schatten eines Rosenapfelbaumes in eine meditative Versunkenheit von heiterer Gelassenheit. Er fragte sich nun, ob nicht vielleicht die meditative Selbstversunkenheit der Weg zur Erleuchtung sein könnte. Siddhartha ließ sich daraufhin unter einem Baum nieder, sammelte seinen Geist und durchschritt nacheinander die verschiedenen Stufen der meditativen Versenkung.

Nachdem Siddhartha so seinen Geist gesammelt hatte, richtete er ihn nun auf die Erinnerung an frühere Daseinsformen. Während der ersten Nachtwache ging ihm das Wissen über das Glück und Leid seiner früheren Existenzen auf.

In der mittleren Nachtwache erkannte Siddhartha in seinem Geist das Naturgesetz der ethischen Kausalität, das Gesetz des Karma. Er erkannte, daß seine unheilsamen Taten, Worte und Gedanken ihn immer wieder in niedere und leidvolle Daseinsformen geführt hatten, wohingegen er durch seine heilsamen Taten, Worte und Gedanken in höheren und glücklicheren Daseinsformen wiedergeboren worden war. Diese gleiche Gesetzmäßigkeit der karmischen Konsequenzen allen Handelns erkannte er mit seiner übersinnlichen meditativen Wahrnehmung auch bei allen anderen Lebewesen.

Während der letzten Nachtwache gewann Siddhartha die Erkenntnis der „vier edlen Wahrheiten“, die den Kern seiner Lehre darstellen. Er erkannte die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von der Ursache des Leidens, die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens und die Wahrheit des Weges, der zur Aufhebung des Leidens führt. In dieser Nacht des Jahres 528 v. Chr. hatte Siddhartha Gautama im Alter von 35 Jahren die Erleuchtung erlangt und war ein „Buddha“, ein „Erleuchteter“, ein „Erwachter“ geworden. Für ihn war die zwanghafte Kettung an den Kreislauf der Wiedergeburten, an das Samsara, beendet. Er war nun vom Leiden befreit und hatte das Wissen erlangt, auch anderen Erlösungssuchenden den Weg aus dem Leiden zu vermitteln.

Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung entschloß sich der Buddha, von Mitgefühl bewegt, die von ihm erkannte Lehre, den Dharma, zu verkünden. Er begab sich auf die etwa zweiwöchige Wanderung zu seinen fünf ehemaligen asketischen Weggefährten, die sich in der Nähe von Benares, im Wildpark von Rishipatana, aufhielten.

Als die fünf Asketen den Buddha von Weitem kommen sahen, beschlossen sie, ihn zu ignorieren, da er sich ja nach ihrer Ansicht von der strengen Askese abgewandt hatte und deshalb ihrer Achtung nicht mehr würdig war. Aber als der Buddha sich ihnen näherte, waren sie nicht in der Lage, an ihrem Entschluß festzuhalten. Sie kamen ihm entgegen, grüßten ihn ehrerbietig und bereiteten ihm einen Sitzplatz.

Der Buddha erläuterte den fünf Asketen, daß zwei Extreme nicht zur Erleuchtung führen: die Hingabe an den Genuß von Sinnesfreuden und die Hingabe an asketische Selbstquälerei – der Weg zur Erlösung liegt in der Mitte. Nun beschrieb der Buddha den fünf Asketen die Lehre in Form der vier edlen Wahrheiten.

Der Dharma, die Lehre des Buddha

In seiner ersten Predigt nach seinem Erwachen verkündete der Buddha seinen fünf asketischen Weggefährten im Wildpark von Rishipatana, im heutige Sarnath, in der Nähe von Benares, die vier edlen Wahrheiten: (1) die Wahrheit vom Leiden, (2) die Wahrheit von der Ursache des Leidens, (3) die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens und (4) die Wahrheit des Weges, der zur Aufhebung des Leidens führt. Diese vier edlen Wahrheiten sind die Zusammenfassung seiner gesamten Lehre und weisen den direkten Weg zur Befreiung. Der Buddha versteht sich als Lehrer und Wegweiser. Der Suchende muß sich selbst vom Leiden befreien, indem er den vom Buddha gewiesenen Weg beschreitet. Glauben an den Buddha allein führt nicht zur Befreiung vom Leiden. Der Buddha ist kein Erlöser.

(1) Die Wahrheit vom Leiden: Die erste Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, identifiziert den wahren Zustand des Daseins als elend, unbefriedigend, vergänglich und damit leidvoll, solange wir daran anhaften. Sie beschreibt die ganze Bandbreite des Leidens als eine Realität, die der Suchende zu Beginn seiner spirituellen Reise erst einmal völlig verstehen muß.

Das Pali Wort „dukkha“ wird allgemein mit „Leiden“ übersetzt, beinhaltet aber weit mehr als Schmerz und Qual. „Dukkha“ beschreibt die Erfahrung einer grundlegenden Unzufriedenheit, die wir im Leben immer wieder antreffen, sei es in der Form von Trauer, Leid, Enttäuschung, Verzweiflung, Unglück, Frustration und Depression.

„Dukkha“ beschreibt auch die offensichtlichen Formen von Leiden wie Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Wir alle sind jederzeit anfällig für Krankheiten, Unfälle, Verletzungen, Hunger und Durst. „Dukkha“ manifestiert sich auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und unseren Reaktionen in diesen Beziehungen. Wir erleiden den Schmerz der Trennung von dem, was uns lieb und teuer ist. Wir erleiden den Schmerz, mit unerwünschten Personen oder Situationen konfrontiert zu werden. Wir erleiden die Frustration, nicht zu bekommen, was wir wollen und anstreben. Wir erleiden die Enttäuschung, genau das ertragen zu müssen, was wir weder wollen noch angestrebt haben.

Sogar unsere Freuden und Vergnügungen sind nicht frei von „dukkha“, denn sie geben uns Freude nur, solange sie andauern. Somit scheint sich unser ganzes Leben zwischen Hoffnung

und Angst zu bewegen: der Hoffnung, Glück zu finden und der Angst, ein erlangtes Glück wieder zu verlieren. Am Ende unseres Lebens steht nur der Tod.

(2) Die Wahrheit von der Ursache des Leidens: Die zweite Wahrheit, die Wahrheit von der Ursache des Leidens, identifiziert die „Geistestrübungen“ wie Verblendung, Gier und Haß als die Wurzeln allen Leidens. Sie beschreibt den direkten Zusammenhang zwischen (a) den Geistestrübungen, (b) dem Karma — dem Naturgesetz der ethischen Kausalität — und (c) allen Formen des Leidens. Während der Suchende durch die erste Wahrheit versteht, was Leiden ist, so lernt er durch die zweite Wahrheit, was es zu überwinden gilt, nämlich all unsere Geistestrübungen und unser Karma als die Ursachen des Leidens.

Geistestrübungen, „kleshas“, sind von unserem eigenen Geist geschaffene und gleichzeitig unseren eigenen Geist trübende Faktoren. Man unterscheidet sechs Geistestrübungen: (1) Unwissenheit, (2) Gier, (3) Haß, (4) Stolz, (5) Geiz, (6) Mißgunst. Unwissenheit ist die ursprüngliche Geistestrübung, auf der alle anderen Geistestrübungen basieren. Unwissenheit ist die grundlegende mentale Dunkelheit, die verhindert, daß man die Wahrheit von der Natur aller Dinge und die Wahrheit über sich selbst unverblendet und klar erkennt. Das Aufkommen der Geistestrübungen und die Kette von Bedingungen, die zu einer Wiedergeburt und damit zum Leiden führen, beschreibt der Buddha durch die „Lehre vom Bedingten Entstehen“, die er in zwölf Schritte unterteilt:

1. „Unwissenheit“ führt zur Bildung von ...
2. „Karmaformation“. Karmaformationen sind karmisch heilsame und unheilsame Willenstätigkeiten, die wiederum die Ursache und Bedingung für eine Wiedergeburt sind. Wiedergeburt führt zu der Bildung von ...
3. „Bewußtsein“. Bewußtsein wiederum bedingt das ...
4. „Geistige und Körperliche“. Als das „Geistige“ gelten Empfindung, Wahrnehmung, Wille usw. Als das „Körperliche“ gelten die vier physischen Elemente, die die Basis der ...
5. „sechs Sinnesgrundlagen“ sind. Durch die sechs Sinnesgrundlagen bedingt ist ...
6. der „Bewußtseinseindruck“. Das bedeutet, daß durch die Sinnesorgane ein Sinneseindruck zum Bewußtsein vordringt. Der Bewußtseinseindruck ist die Bedingung für ...
7. „Empfindung“. Empfindung ist die Bedingung für ...
8. „Begehren“, „triebhaften Durst“. Begehren ist die Bedingung für ...
9. „Anhaften“. Anhaften ist die Bedingung für den ...
10. „karmischen Werde-Prozeß“. Der karmische Werde-Prozeß ist die Bedingung für eine ...
11. Wiedergeburt – von Moment zu Moment sowie im nächsten Leben – die zwangsläufig wiederum zu ...
12. „Altern und Sterben“ führt.

Buddha lehrt, daß der Tod nicht das Ende von „dukkha“ bedeutet. Das derzeitige Leben endet an einem bestimmten Ort in einem bestimmten Körper. Aber ein mentales Kontinuum, ein

Bewußtseinsstrom, taucht wieder auf in einem neuen Körper, in einer neuen Existenz. Getrieben von „triebhaftem Durst“ und Anhaftung geht dieser Zyklus der Wiedergeburten ständig weiter – Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Diesen endlosen Zyklus nennt der Buddha „Samsara“, das endlose Kreisen im Kreislauf der Wiedergeburten. Solange wir an diesen Kreislauf der Wiedergeburten gebunden sind, weil wir in unserem Geiste die Geistestrübungen von Unwissenheit, Verblendung, Haß und Gier nicht überwunden haben, finden wir niemals wahren Frieden, wahre Befreiung.

(3) Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens: Die dritte Wahrheit, die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens, beschreibt das angestrebte Ziel: Nirvana, die Auflösung allen Leidens. Diese Wahrheit gibt dem Suchenden Orientierung und Zuversicht. Sie verspricht, daß es einen Weg aus dem Leiden gibt. Dieser Weg gipfelt in dem rechten „Erkenntniswissen“, durch das alle Geistestrübungen aufgehoben werden. Durch dieses „Erkenntniswissen“ erlischt die grundlegende Unwissenheit, und die gesamte Kette des „Bedingten Entstehens“ wird aufgelöst:

1. Wenn durch „Erkenntniswissen“ die „Unwissenheit“ aufgehoben ist, kommt es nicht mehr zur Bildung von...
2. „Karmaformationen“. Wenn es nicht mehr zur Bildung von Karmaformationen kommt, kann kein...
3. „Bewußtsein“ entstehen. Ohne Bewußtsein wiederum kann das ...
4. „Geistige und Körperliche“ nicht entstehen. Ohne das Geistig-Körperliche gibt es keine Basis für die ...
5. „sechs Sinnesgrundlagen“. Ohne die sechs Sinnesgrundlagen kann kein ...
6. „Bewußtseinseindruck“ entstehen. Ohne Bewußtseinseindruck kommt es zu keiner ...
7. „Empfindung“. Wenn keine Empfindung entsteht, kann kein ...
8. „Begehren“, kein „triebhafter Durst“, aufkommen. Ohne triebhaften Durst gibt es kein...
9. „Anhaften“. Wenn es kein Anhaften mehr gibt, ist der ..
10. „karmische Werde-Prozeß“ unterbrochen. Ohne den karmischen Werde-Prozeß kann es keine ...
11. Wiedergeburt und damit auch kein ...
12. „Altern und Sterben“ geben.

(4) Die Wahrheit des Weges, der zur Aufhebung des Leidens führt: Die vierte Wahrheit, die Wahrheit des Weges, der zur Aufhebung des Leidens führt, beschreibt den „edlen achtfachen Pfad“, den der Suchende im eigenen Geist entwickeln und beschreiten muß. Wenn der Suchende die vier edlen Wahrheiten mit seinem Geist durchdrungen hat, ist er in der Lage, den achtfachen Pfad, der zur Erleuchtung, zur Befreiung und zur Erlösung führt, in sein Leben zu integrieren. Der edle achtfache Pfad umfaßt: (1) rechte Sichtweise, (2) rechte Gesinnung, (3) rechte Rede, (4) rechtes Tun, (5) rechter Lebensunterhalt, (6) rechte Anstrengung, (7) rechte Achtsamkeit und (8) rechte meditative Konzentration.

Wenn die vier edlen Wahrheiten mit dem eigenen Geist durchdrungen und verstanden sind, öffnet sich dem Suchenden das „Auge des Dharma“. Dann liegt der Weg zur Erleuchtung klar und deutlich vor dem Suchenden. Sobald das „Auge des Dharma“ gewonnen ist, hat sich der Suchende von einer weltlichen Person zu einem „Edlen“ entwickelt. Er hat eine edle und tugendhafte Geisteshaltung erlangt. Er kann niemals mehr zu einer weltlichen Gesinnung zurückkehren, sondern schreitet auf dem Weg zur Befreiung vom Leiden fort, bis zum Erlangen des Nirvanas. Dann hat der Suchende die Stufe eines „Arhats“, eines Heiligen, erlangt.

Der achtfache Pfad: Um „dukkha“ zu überwinden, müssen wir das Erkenntniswissen über die endgültige Natur aller Dinge erlangen, in welchem sich Unwissenheit und Verblendung von selbst auflösen. Buddha lehrt, daß wahres Glück und geistige Zufriedenheit in der Erlangung dieses Erkenntniswissens liegen, weil nur dieses Wissen zur Überwindung von „dukkha“ führt. Dieses Erkenntniswissen kann man schrittweise kultivieren und entwickeln, indem man den edlen achtfachen Pfad beschreitet, durch: (1) rechte Sichtweise, (2) rechte Gesinnung, (3) rechte Rede, (4) rechtes Tun, (5) rechten Lebensunterhalt, (6) rechte Anstrengung, (7) rechte Achtsamkeit und (8) rechte meditative Konzentration.

(1) Rechte Sichtweise: Buddha lehrt, daß uns falsche Sichtweisen zu „unheilsamen Taten“ verleiten, welche uns auf einen leidvollen Pfad führen. Genauso leitet uns die richtige Sichtweise zu „heilsamen Taten“ an, die uns auf den Weg der Erlösung führen. Buddha lehrt, daß alle „unheilsamen Taten“, die zu leidvollen karmischen Konsequenzen führen, immer auf falscher Sichtweise beruhen. Falsche Sichtweisen sind direkt verantwortlich für das Leiden der Lebewesen.

Rechte Sichtweise bedeutet eigentlich das korrekte Verständnis der Lehre, des Dharma. Zugleich unterscheidet man aus praktischen Gründen zwei Arten der rechten Sichtweise: die „rechte weltliche Sichtweise“ und die „rechte überweltliche Sichtweise“.

Die rechte weltliche Sichtweise: Die rechte weltliche Sichtweise bezieht sich auf die Sichtweise des buddhistischen Laienanhängers und beinhaltet die Anerkennung des Karma-Gesetzes, des ethischen Kausalitätsprinzips.

Das Wort „Karma“ bedeutet „Tat“ oder „Handlung“. Im Buddhismus versteht man unter Karma „willentliche Handlungen“, weil allen Handlungen ein Wille zugrunde liegt. Der Wille ist untrennbar mit einer Absicht, Motivation oder Ethik verbunden. „Den Willen, ihr Mönche, bezeichne ich als die Tat, denn mit dem Willen wirkt man die Tat in Werken, Worten und Gedanken.“ Diese Definition des Buddhas macht „Karma“ im Wesentlichen zu einem geistigen Prozess. Es ist ein Prozess, der im Geist beginnt.

Man unterscheidet bei dem Gesetz des Karma „heilsame Taten“ und „unheilsame Taten“. „Karmisch heilsame Taten“ nennt man alle von Gier, Haß und Verblendung freie Handlungen. Es sind ethisch motivierte Handlungen, die zur geistigen Entwicklung beitragen. Es sind Taten, die einem selbst und anderen Wesen von Nutzen sind. „Karmisch unheilsame Taten“ sind unethische Handlungen, die nicht zur geistigen Entwicklung beitragen, Taten, die einem selbst und anderen Lebewesen schaden.

Die rechte weltliche Sichtweise beinhaltet ferner, daß man „die zehn karmisch heilsamen Taten“ und „die zehn karmisch unheilsamen Taten“ kennt.

Die „zehn karmisch heilsamen Taten“ sind:

1. abzustehen vom Töten,
2. abzustehen vom Nehmen, was nicht gegeben wurde (Stehlen),
3. abzustehen von unzulässigem sexuellen Verhalten,
4. abzustehen von falscher Rede (Lügen),
5. abzustehen vom Zwietrachtsähen,
6. abzustehen von grober Rede,
7. abzustehen von leerem Geschwätz,
8. abzustehen von Habgier,
9. abzustehen von übler Gesinnung und
10. abzustehen von falscher Sichtweise.

Die „zehn karmisch unheilsamen Taten“ sind das Gegenteil der „zehn karmisch heilsamen Taten“.

Karma bedeutet, daß unsere Taten zukünftige Resultate hervorbringen, die im direkten Zusammenhang mit der ethischen Qualität und Motivation der Tat stehen. Buddha lehrt, daß unsere willentlichen Taten zu Resultaten, zu sogenannten „Früchten“ reifen. Das Gesetz, daß der Buddha in der Nacht seiner Erleuchtung entdeckte, besagt, daß „karmisch unheilsame Taten“ zu Leiden, Unglück und Mißerfolg führen und daß „karmisch heilsame Taten“ zu Glück, Freude und Erfolg führen.

Die rechte weltliche Sichtweise hält den Suchenden zu einer ethischen Lebensführung an. Diese führt ihn damit zu einem glücklichen Leben in dieser Existenz und zu einer glücklichen Wiedergeburt. Die rechte weltliche Sichtweise führt jedoch nicht zur Befreiung aus dem Samsara, dem Kreislauf der Wiedergeburten.

Die rechte überweltliche Sichtweise: Die rechte überweltliche Sichtweise ist die Sichtweise, die zur Befreiung vom Leiden führt und ist nichts anderes als das richtige Verständnis der vier edlen Wahrheiten. Die rechte Sichtweise der vier edlen Wahrheiten entwickelt sich in zwei Stufen. Die erste Stufe nennt man „die rechte Sichtweise, die mit der Wahrheit übereinstimmt“, und die zweite Stufe nennt man „die rechte Sichtweise, die die Wahrheit durchdringt“.

Die erste Stufe erlangt man, indem man die vier edlen Wahrheiten durch intensives Studium und durch Kontemplation verinnerlicht. Aber weil dieses Wissen noch konzeptionell und intellektuell ist, durchdringt es nicht die vier edlen Wahrheiten in unmittelbarer Wahrnehmung.

Um die vier edlen Wahrheiten tatsächlich als unmittelbare Erfahrung zu erleben, muß der Suchende mit der Übung der Meditation beginnen. Dadurch wird er in die Lage versetzt, Einsicht in die wahre Natur allen Daseins zu gewinnen. Er erkennt die drei Merkmale des Daseins: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und die Abwesenheit eines „wahren Selbst“.

Der Buddha lehrt die Erkenntnis des „Nicht-Selbst“, „anatma“. Die „Lehre vom Nicht-Selbst“ besagt, daß es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen irgend etwas gibt, das man als eine für sich bestehende, unabhängige Ich-Wesenheit oder Persönlichkeit bezeichnen könnte. Es gibt weder einen ewigen Gott-Schöpfer, der außerhalb aller Daseinserscheinungen steht, noch einen ewigen Wesenskern, der innerhalb dieser Daseinserscheinungen zu finden wäre.

In der indischen Denktradition versteht man unter einer „Ich-Wesenheit“, „atma“, etwas Ewiges, das den Tod der Person überdauert. Buddha lehrt, daß der Mensch weder eine Ich-Wesenheit noch eine Seele besitzt. Die Lehre des „Nicht-Selbst“, „anatma“, ist die Kernlehre des Buddhismus, ohne die das ganze buddhistische Lehrgebäude nicht zu verstehen ist. Wer die Unpersönlichkeit des gesamten Daseins nicht durchschaut hat und nicht erkennt, daß es in Wirklichkeit nur diesen ständig sich wandelnden Prozeß des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene gibt, der ist außerstande, die vier edlen Wahrheiten im rechten Lichte zu erfassen. Er wird im Kontext dieser Gedankenwelt glauben, daß es eine Ichheit, eine Persönlichkeit, gibt, die heilsames oder unheilsames Karma verübt und gemäß ihres Karmas wiedergeboren wird.

Durch die „Lehre vom Nicht-Selbst“ zerlegt der Suchende analytisch das Dasein in seine letzten Bestandteile und erkennt, daß alle Phänomene leer und wesenlos sind, das bedeutet, leer von einer unabhängigen „Ich-Wesenheit“ oder einem beständigen „Selbst“. Die oben beschriebene „Lehre vom Bedingten Entstehen“ zeigt, daß alle Phänomene in einem bedingten Verhältnis zueinander stehen.

Sobald der Suchende kraft seiner tiefen Einsicht mit dem geistigen Auge das Nirvana erkannt hat, hat er auch gleichzeitig die vier edlen Wahrheiten durchdrungen. Der Meditierende erkennt, daß „dukkha“ eine in Abhängigkeit entstandene Situation ist. Er „sieht“, daß „dukkha“ durch Anhaftung erzeugt wird. Im gleichen Augenblick, indem er das Nirvana erkannt hat, endet auch alle Anhaftung, und damit sind die Ursachen seines Leidens aufgehoben. Er hat wahren geistigen Frieden gefunden. Er hat klar verstanden, daß er durch den achtfachen Pfad den Weg zur Aufhebung des Leidens durchschritten hat.

Mit dem Durchdringen der vier edlen Wahrheiten hat er die zweite und endgültige Stufe der „überweltlichen rechten Sichtweise“ gewonnen. Diese Erkenntnis steht im Erlebnis des Meditierenden am Ende des achtfachen Pfades. Aber zu Anfang war es für ihn unabdingbar, sich mit den vier edlen Wahrheiten durch die rechte Sichtweise vertraut zu machen.

(2) Rechte Gesinnung: Man unterscheidet drei Arten der rechten Gesinnung: (a) die Gesinnung der Entsagung, (b) die Gesinnung des Wohlwollens und (c) die Gesinnung der Friedfertigkeit.

Die Gesinnung der Entsagung: Buddha beschrieb seine Lehre als im Gegensatz zu einem „weltlichen Leben“ stehend. Ein weltliches Leben ist das Resultat von grundlegender Unwissenheit und folgt daher dem Weg der Begierde und der Befriedigung von Sinnesfreuden. Die Lehre des Buddha strebt die Überwindung der „Begierde“, des triebhaften Durstes, der Ursache allen Leidens, durch Erkenntniswissen an. Sie hält daher den Suchenden zur Entsagung und zur Abwendung von Sinnesfreuden an.

Entsagung ist definiert als der Wunsch, selbst frei zu sein vom Leiden und den Ursachen des Leidens. Um das Leiden zu überwinden, muß der Suchende alle Geistestrübungen und Leidenschaften eliminieren. Dies ist keineswegs ein leichtes, aber dennoch ein notwendiges Unterfangen für das Erlangen des Nirvana. Der Anfänger wird schnell feststellen, daß Begierde und Anhaftung starke Komponenten des menschlichen Geistes sind. Der Suchende erkennt, daß sich Begierde und Anhaftung weder durch Unterdrückung noch durch Triebbefriedigung verringern oder erschöpfen.

Buddha empfiehlt, der Begierde mit „weiser Überlegung“ und genauer Analyse entgegenzutreten. Nur indem man die Natur der Begierde versteht und durchschaut, kann man sich davon befreien. Es ist „Erkenntniswissen“, das zur Befreiung führt.

Begierde ist ein ständiger Zyklus von Wünschen und Wunschbefriedigung. Solange wir glauben, daß die Befriedigung der Begierde der Weg zum Glück ist, solange bleiben wir der Begierde verfallen. Nur durch genaue Betrachtung und Analyse erkennen wir, daß Begierde immer von „dukkha“ überschattet ist.

Wahre Entsagung hingegen führt zu Furchtlosigkeit und Heiterkeit, weil man die grundlegende „unbeständige und ichlose Natur“ aller Phänomene durchdrungen hat und damit dem Diktat der Begierde nicht mehr unterworfen ist. Diese Einsicht führt zur Entsagung und damit zu einer ethisch reinen Lebensführung. Entsagung unterstützt die meditative Konzentration und nährt die Keime des Erkenntniswissens.

Gesinnung des Wohlwollenes: Wohlwollende Gesinnung überwindet negative Gesinnung, Gedanken der Aggression und Ablehnung. Dem Impuls des Hasses, des Ärgers und der Ablehnung nachzugeben, um den „eigenen Stress“ abzubauen, bringt Schaden für den Suchenden wie für andere. Das Ausleben von Haß produziert Haß. Es vergiftet zwischenmenschliche Beziehungen und schafft schlechtes Karma. Auch den Impuls des Ärgers ständig zu unterdrücken hilft nicht, denn früher oder später bricht die Aggression wieder aus. Langfristig unterdrückte Aggression führt zu Krankheit.

Der Buddha empfiehlt, Haß, Ärger und Ablehnung durch die Meditation über die „liebvolle Anteilnahme“ zu reduzieren und zu transformieren. „Liebevoller Anteilname“ ist der Wunsch, daß alle Lebewesen im Besitz von Glück und den Ursachen des Glücks sein mögen.

„Liebevoller Anteilnahme“ ist eine freundschaftliche Zuwendung und selbstlose Liebe, die der Suchende zuerst in seinem eigenen Herzen entwickelt und dann auf alle Lebewesen – ob Freund oder Feind – ausstrahlt. Der Geist des Suchenden ist nur von einem Gedanken erfüllt: „Mögen alle Lebewesen im Besitz von Glück und den Ursachen des Glücks sein.“ Diese „Entwicklung der liebevollen Anteilnahme“ ist eine der wichtigsten buddhistischen Meditationen überhaupt.

Die Gesinnung der Friedfertigkeit: Die Gesinnung der Friedfertigkeit ist von Mitgefühl geleitet. Mitgefühl ist definiert als der Wunsch: „Mögen alle Lebewesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens.“ Mitgefühl wird entwickelt, indem der Suchende über die Leiden der Lebewesen meditiert. Alle Wesen streben nach Glück und erfahren dennoch viel Leid und Schmerz. Der Suchende erinnert sich an die Beschreibung von „dukkha“ in der

ersten Wahrheit, der Wahrheit vom Leiden. Wenn man wirklich die leidhafte Natur des Kreislaufs der Wiedergeburten verstanden hat, dann empfindet man sogar Mitgefühl mit den „Glücklichen“ innerhalb des Samsaras, denn man sieht, daß ihr Glück vergänglich ist und wieder im Leid enden wird. Der Meditierende empfindet die Gesamtheit des Samsaras als leidvoll und damit als mitleiderregend, ohne sich jedoch in Mitleid zu verlieren. Das Herz voller Mitgefühl, ist der Meditierende durchdrungen von einer Gesinnung der Friedfertigkeit.

Durch ständige Kontemplation und Meditation können alle drei Gesinnungen im Geiste des Suchenden entwickelt werden. Er überwindet die Begierde durch die Gesinnung der Entsagung. Er befreit sich von unheilsamer Gesinnung durch die Entfaltung der Gesinnung des Wohlwollens. Er überwindet die Absicht, anderen Schaden zufügen zu wollen, indem er die Gesinnung der Friedfertigkeit kultiviert. Der Buddha lehrt, daß wir die unheilsamen Tendenzen und Neigungen unseres Geistes durch ständiges Üben zu wahrer Entsagung, Wohlwollen und Friedfertigkeit transformieren können.

(3) Rechte Rede: Rechte Rede, zusammen mit rechtem Tun und rechtem Lebensunterhalt, gehören zur Übungsgruppe der Sittlichkeit. Diese Gruppe enthält moralische und ethische Anweisungen, die den Suchenden zum Heilsamen anhalten und zum Unterlassen des Unheilsamen auffordern. Letztendlich dienen diese Anweisungen und Empfehlungen des Buddha zum Erlangen einer „Reinheit des Geistes“. Der Suchende bindet seinen Geist an ethische Prinzipien, die ihm helfen, auf dem Erlösungspfad voranzuschreiten. Da er sich an die Sittlichkeit hält, sind seine zwischenmenschlichen Beziehungen friedvoll und harmonisch. Sittlichkeit bringt Ruhe und Harmonie in seinen Geist, weil er frei ist von Reue und Schuldgefühlen. Sittlichkeit bringt dem Suchenden heilsames Karma, da die Ausübung der Sittlichkeit in Übereinstimmung mit dem ethischen Kausalgesetz steht.

Der Buddha unterteilt rechte Rede in vier Aspekte: (a) abstehen von falscher Rede (Lüge), (b) abstehen vom Zwietrachtsähen, (c) abstehen von grober Rede und (d) abstehen von leerem Geschwätz.

Man muß sich der Tatsache gewahr sein, daß für alle Menschen der korrekte Umgang mit der „Rede“ von großer Bedeutung und gleichzeitig eine große Herausforderung ist. Rede kann zum Tode führen und Leben retten. Rede kann Freunde und Feinde machen. Rede kann Kriege auslösen und Frieden stiften. Der Buddha empfiehlt dem Erlösungssuchenden, sich ganz besonders um die rechte Rede zu bemühen. Der Suchende sollte nicht einmal im Scherz eine Lüge aussprechen. Wer das wahre Erkenntniswissen erlangen will, muß alle Lügen in Taten, Worten und Gedanken hinter sich lassen. Seine innere Erkenntnis spiegelt sich in seinen äußeren Taten, Worten und Gedanken wider.

(4) Rechtes Tun: Rechtes Tun bezieht sich auf karmisch heilsame Taten, die durch den Körper ausgeführt werden und die auf einer friedvollen Motivation beruhen. Der Suchende enthält sich (a) des Tötens, (b) des Nehmens, was nicht gegeben wurde (Stehlen) und (c) des unzulässigen sexuellen Verhaltens.

(5) Rechter Lebensunterhalt: Rechter Lebensunterhalt bedeutet für den buddhistischen Laienanhänger, daß er sich an bestimmte Richtlinien für seinen Lebenserwerb halten muß: „Fünf Arten des Handels sollte der Laienanhänger vermeiden: Handel mit Waffen, lebenden Wesen, Fleisch, berauschenden Getränken und Gift.“

Der Laienanhänger sollte sich zudem seinen Lebensunterhalt auf ehrliche Weise verdienen, ohne Lug und Trug und ohne, daß andere Lebewesen oder Personen zu Schaden kommen. Ordinierte Mönche und Nonnen gehen keinem Erwerb nach, sondern leben von Almosen oder von Spenden, die das Kloster erhält.

(6) Rechte Anstrengung: Die rechte Anstrengung beinhaltet vier Aspekte: (a) die Anstrengung zur Vermeidung, so daß unheilsame Dinge, die noch nicht aufgestiegen sind, gar nicht erst aufsteigen; (b) die Anstrengung zur Überwindung, so daß unheilsame Dinge, die schon aufgestiegen sind, überwunden werden; (c) die Anstrengung zur Erweckung, so daß heilsame Dinge, die noch nicht aufsteigen sind, aufsteigen; (d) die Anstrengung zur Erhaltung, so daß heilsame Dinge, die schon aufgestiegen sind, erhalten und perfektioniert werden.

- a. Die Anstrengung zur Vermeidung: Der Suchende bemüht sich, unheilsame Dinge, unheilsame Geisteszustände nicht aufkommen zu lassen. Weder in seinen Gedanken, Emotionen, Worten noch in seinen Taten läßt er zu, daß „unheilsame Geistesfaktoren“ aufkommen.
Unheilsame Geistesfaktoren, die die meditative Konzentration verhindern und den Geist trüben, sind die „fünf Hemmungen“: Sinneslust, üble Gesinnung, Stumpfheit, Unruhe und Zweifel. Bei der Anstrengung der Vermeidung gilt es, diese fünf Hemmungen erst gar nicht aufkommen zu lassen.
- b. Die Anstrengung zur Überwindung: Wenn im Geiste unheilsame Geistesfaktoren schon aufgestiegen sind, dann überwindet der Suchende diese durch die Entwicklung der heilsamen Geistesfaktoren. So sind zum Beispiel die zehn karmisch heilsamen Taten das direkte Gegenmittel zu den zehn karmisch unheilsamen Taten. Ein direktes Mittel gegen Begierde und Sinneslust ist die Meditation über Vergänglichkeit. Ein direktes Mittel gegen üble Gesinnung ist die Meditation über liebevolle Anteilnahme. Ein direktes Mittel gegen geistige Stumpfheit ist ein erfrischender Spaziergang, die Meditation über den Tod oder eine resolute Willensanstrengung. Geistige und innere Unruhe besiegt man durch mentale Entspannungstechniken, wie zum Beispiel die „Entfaltung der Meditation der Geistesruhe“, Shamata. Zweifel räumt man aus, indem man intensiv über die Quelle des Zweifels nachsinnt, Fragen stellt und die Lehre des Buddha studiert. Somit bemüht sich der Suchende zu allen Zeiten, immer das passende Gegenmittel zu den unheilsamen Geistesfaktoren, die gerade seinen Geist beherrschen, anzuwenden.
- c. Die Anstrengung zur Erweckung: Während sich der Suchende bemüht, alle Geistestrübungen und Hemmnisse aus seinem Geist zu vertreiben, beinhaltet die rechte Anstrengung auch die aktive Kultivierung und Erweckung all dessen, was

heilsam ist. Buddha empfiehlt an dieser Stelle die Erweckung und Entwicklung der „sieben Erleuchtungsglieder“: (1) Achtsamkeit, (2) Ergründung der Phänomene, (3) Willenskraft, (4) meditatives Glücksgefühl, (5) Stille des Geistes, (6) meditative Konzentration und (7) Gleichmut.

Der Weg zur Erleuchtung beginnt mit dem Training in Achtsamkeit. Wenn die Achtsamkeit gestärkt ist, richtet der Suchende seinen Geist auf die Natur der Phänomene und führt eine systematische Analyse und Untersuchung derselben durch. Diese Ergründung der Phänomene erfordert Willenskraft. Wenn die Willenskraft zunimmt, so nimmt auch ein meditatives Glücksgefühl bei der Betrachtung eines Objektes oder eines Aspektes der Lehre zu. Aber so wunderbar die meditativen Glücksgefühle auch sein mögen, sie müssen schließlich doch in der Stille des Geistes zur Ruhe kommen. Aus der Ruhe des Geistes erwächst dem Suchenden meditative Konzentration. Aus tiefer Konzentration heraus entsteht Gleichmut. Der Meditierende betrachtet die Phänomene ohne Anhaftung und Ablehnung.

- d. Die Anstrengung zur Erhaltung: Hier geht es um die Erhaltung und Stabilisierung der sieben Erleuchtungsglieder. Diese letzte Stufe ist der Höhepunkt der Entwicklung der rechten Anstrengung.

(7) Rechte Achtsamkeit: Der Buddha hat vier Grundlagen der Achtsamkeit gelehrt: (a) die Betrachtung des Körpers, (b) die Betrachtung der Empfindungen, (c) die Betrachtung des Geistes und (d) die Betrachtung der Faktoren der Existenz.

- a. Die Betrachtung des Körpers: Achtsamkeit im Hinblick auf den Körper kann durch verschiedene Arten entwickelt werden. (1) Durch Betrachtung über die Ein- und Ausatmung, (2) durch Betrachtung der vier Körperpositionen nämlich Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, (3) durch Wissensklarheit bei allen Tätigkeiten, (4) durch analytische Betrachtung der Körperteile, (5) durch Betrachtung der vier Elemente und (6) durch die Leichenbetrachtung.
- b. Die Betrachtung der Empfindungen: Das Wort „Empfindungen“ bezeichnet nicht „Emotionen“, sondern vielmehr alle angenehmen, unangenehmen und neutralen Empfindungen, egal ob sie körperlichen oder geistigen Ursprungs sind. Der Buddha lehrt, daß eine Empfindung durch „Berührung“ entsteht. „Berührung“ kommt zustande durch das Aufeinandertreffen von Bewußtsein und Objekt, vermittelt durch die Sinnesorgane.
Der Buddha spricht von „sechs Sinnen“ und meint damit (1) Augen-Berührung, (2) Ohren-Berührung, (3) Nasen-Berührung, (4) Zungen-Berührung, (5) Körper-Berührung und (6) Geist-Berührung. Durch die „sechs Sinne“, die fünf Sinnesorgane und den Geist, kommen sechs Arten von Empfindungen zustande. Jeder dieser „sechs Sinne“ kann eine angenehme, unangenehme oder neutrale Empfindung erfahren.

Ziel der Achtsamkeit auf die Empfindungen ist es, alle Formen der Wahrnehmung, die wir durch die „sechs Sinne“ empfangen, auf einer unverfälschten und klarbewußten Ebene zu erfahren. Achtsamkeit auf die Empfindungen schult den Geist derart, daß „Begehren“ („triebhafter Durst“) und „Anhaften“, also die Basis für alle Formen der Geistesstrübungen, als eine Folgereaktion auf eine sinnliche oder geistige Wahrnehmung erst gar nicht aufkommen.

- c. Die Betrachtung des Geistes: Jetzt wendet der Suchende seine Aufmerksamkeit auf den Geist selbst. Buddha lehrt, daß der Geist kein durchgehendes Kontinuum ist, sondern nur eine Sequenz momentan entstehender geistiger Prozesse. Der Meditierende beobachtet nun seinen Geist und stellt fest, welche Prozesse oder Geisteszustände sich im Moment der Betrachtung abspielen. Er lernt zu erkennen, wann sein Geist haßbehaftet, gierbehaftet oder verblendet ist. Er sieht, was ein zerstreuter und was ein gesammelter Geist ist. Jeden momentanen Zustand seines Geistes wahrnehmend, lernt der Suchende, sich nicht mehr mit den jeweiligen geistigen Prozessen zu identifizieren. Er denkt nicht mehr „Ich bin verärgert“, weil er sich nicht mehr mit dem konditionierten geistigen Prozess ‚Aggression‘ identifiziert. Er nimmt fortan eine endlose Kette momentaner geistiger Prozesse wahr und ist sich ihrer klar bewußt.
- d. Die Betrachtung der Faktoren der Existenz: Die vierte Grundlage der Achtsamkeit beinhaltet fünf Betrachtungsgruppen: (1) Die fünf Hemmungen, (2) die fünf Daseinsgruppen, (3) die sechs Sinnesgrundlagen, (4) die sieben Erleuchtungsglieder und (5) die vier edlen Wahrheiten. Durch Übung in diesen Betrachtungen sollen die gesamten Denkinhalte allmählich die wirklichkeitsgemäße Denkform der Buddha-Lehre annehmen.

Alle vier Grundlagen der Achtsamkeit führen zum Kernpunkt der Buddha-Lehre, nämlich der „Lehre vom Nicht-Ich“, der zufolge die gesamte Wirklichkeit bis hinauf zu ihren subtilsten Erscheinungsformen leer ist von einem ewigen Selbst und einer beharrenden Substanz.

(8) Rechte Konzentration: Meditative Konzentration basiert auf Bündelung des Geistes auf einen einzigen Punkt. Der Meditierende strebt den Zustand der „Einspitzigkeit des Geistes“ an. Rechte Konzentration bedeutet, den Geist auf einen karmisch heilsamen Zustand zu richten. Die Konzentration des Jägers ist zwar einspitzig und gebündelt, aber nicht karmisch heilsam. Er konzentriert seinen Geist in der Absicht, zu töten. Ein in meditativer Konzentration ungeübter Geist ist leicht abgelenkt, unruhig und zerstreut. Meditative Konzentration umfaßt zwei Übungen: die „Entwicklung von Geistesruhe“, Shamata, und die „Entwicklung von Klarblick-Meditation“, Vipashyana. Beide Formen der Meditation müssen in Sittlichkeit eingebettet sein. Durch die Entfaltung der Geistesruhe kann der Suchende tiefe Stufen der meditativen Versenkung erreichen, die aber für sich allein nicht zum höchsten Ziel der Buddha-Lehre führen. Die Befreiung vom Leiden erschließt sich dem Suchenden nur durch die Klarblick-Meditation, die dem Suchenden eine unmittelbare,

aus meditativer Anschauung gewonnene Einsicht in die vergängliche, leidhafte und unpersönliche Natur aller Daseinsgebilde verschafft. Der Meditierende muß deshalb, nachdem er die Entfaltung der Geistesruhe zu einem gewissen Grade gemeistert hat, mit der Entfaltung der Klarblick-Meditation beginnen. Auf jeden Fall muß der Anfänger zum Erlernen dieser Meditationen einen erfahrenen Lehrer aufsuchen.

Erkenntniswissen und Weisheit: Damit der Suchende durch den achtfachen Pfad das Ziel der Buddha-Lehre, die Aufhebung des Leidens, erreicht, müssen alle acht Punkte des Pfades gleichzeitig im Geist zur Entfaltung kommen.

Nur das rechte Erkenntniswissen ist in der Lage, die subtilen Schichten der Unwissenheit und der Geistestrübungen zu durchschneiden. Unwissenheit verschleiert die wahre Natur aller Dinge, während Erkenntniswissen die wahre Natur freilegt. Wenn die „Unwissenheit“ durch „Erkenntniswissen“ aufgehoben ist, dann gibt es keine Basis mehr für das Festhalten an der Illusion eines „bleibenden Selbst“. Der Erkennende identifiziert sich nicht mehr mit seinem Körper, seiner Rede oder seinem Geist. Ohne diese Identifikation gibt es keine Basis mehr für das Entstehen von „Begehren“ (von triebhaftem Durst) und „Anhaften“. Ohne „triebhaften Durst“ und „Anhaftung“ gibt es keine Basis für alle Formen der Geistestrübung wie Haß, Gier, Verblendung, Neid, Eifersucht, Mißgunst und so weiter. Ohne Geistestrübungen wird kein Karma mehr angesammelt.

Die Übung in Erkenntniswissen und Weisheit besteht in der Entfaltung der Klarblick-Meditation, Vipashyana. Der Meditierende richtet zu Beginn seinen gesammelten Geist auf die methodische Analyse der „fünf mit Anhaftung verbundenen Daseinsgruppen“. Der Buddha lehrt, daß wir eine Ansammlung von fünf Gruppen sind: materielle Form, Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formationen und Bewußtsein. All diese fünf Gruppen sind gewöhnlich mit Anhaften verbunden, das heißt, wir identifizieren uns mit ihnen. Wir denken „Ich bin mein Körper, meine Emotion, mein Bewußtsein und so weiter“.

Durch eine genaue analytische Untersuchung lernt der Suchende, jede intellektuelle und konzeptionelle Bindung an die Idee oder den Glauben an ein „Selbst“ zu überwinden. Aber dennoch ist ein rein analytisches Verständnis noch nicht stark genug, um die subtilen Formen der „Anhaftung an ein Selbst“ zu eliminieren. Nur eine direkte Einsicht in die „leere und selbstfreie Natur aller Phänomene“ kann diese Illusion auflösen. Solch eine Einsicht geht aus der Kontemplation über die drei grundlegenden Merkmale, die allen Daseinsfaktoren zu eigen sind, hervor: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Abwesenheit eines Selbst.

Vergänglichkeit bedeutet nicht nur, daß alle Dinge, Beziehungen, Situationen und Zustände zu einem Ende kommen. Auf einer tieferen Betrachtungsebene zeigt uns die Kontemplation über Vergänglichkeit, daß alle konditionierten Phänomene des Makro- und Mikrokosmos in einem Prozeß der ständigen Veränderung sind. Der Suchende entdeckt zwei grundlegende Ströme – einen Strom materieller Prozesse und einen Strom geistiger Prozesse –, beide in ständiger Veränderung.

Ist Vergänglichkeit wahrhaft erkannt, dann gibt es kein materielles oder geistiges Phänomen, auf das wir unsere Hoffnung richten können. Egal an was wir festhalten, es ist der Veränderung unterworfen und damit leidhaft. Der Suchende sieht direkt in seiner meditativen Einsicht, daß alle Phänomene „dukkha“ sind, solange er an ihnen anhaftet.

Da aber alle materiellen und geistigen Phänomene vergänglich und leidvoll sind, können sie nicht ein „wahres Selbst“ enthalten. Sie sind völlig ungeeignet für jegliche Identifikation. Identifikation mit jeglicher Position ist die Grundlage für Leiden. Kein Phänomen ist das „wahre Selbst“, kein Phänomen gehört zu einem „wahren Selbst“ oder ist aus einem „wahren oder göttlichen Selbst“ entstanden. Alle Daseinsfaktoren sind einfach nur leer und ohne wahren Besitzer oder Schöpfer, da alles in konditionierter Abhängigkeit von Ursachen und Umständen entsteht.

Erst wenn die Klarblick-Meditation, Vipashyana, ihren Höhepunkt erreicht hat, wenn die drei Merkmale aller Daseinsfaktoren von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Abwesenheit eines Selbst völlig erkannt worden sind, dann erkennt der Suchende das unkonditionierte Nirvana. Jetzt ist der Meditierende kein Suchender mehr, sondern ein „Heiliger“, ein Arhat. Er hat den letzten Schleier der Unwissenheit abgestreift und damit die letzten Überreste an Geistesübungen überwunden. Der Arhat ist den achtfachen Pfad bis zum Ende gegangen.

Der Sangha, die buddhistische Gemeinde

Nach seiner Erleuchtung im Alter von 35 Jahren widmete sich der Buddha in den verbleibenden fünfundvierzig Jahren seines Lebens der Verkündung der Lehre, des Dharma. Den Fortbestand seiner Lehre sicherte er durch die Gründung eines Ordens von Bettelmönchen und durch die Bildung einer Gemeinschaft von Laienanhängern. Die Gemeinschaft aller seiner Nachfolger bezeichnet man als „Sangha“, die Gemeinde. Der buddhistische Sangha besteht aus „vier Versammlungen“: den ordinierten Mönchen, den ordinierten Nonnen, den männlichen Laienanhängern und den weiblichen Laienanhängern.

Wie schon gezeigt, zielt Buddhas Lehre auf Erkenntniswissen ab, das durch eine ethische und meditative Lebensführung gewonnen wird. Wenn dieses Erkenntniswissen gewonnen ist, drückt es sich ganz natürlich in einer sittlichen und kontemplativen Lebensführung aus.

Für diejenigen, welche in diesem Leben das Nirvana, die Erlösung von allen Leiden, anstreben, bedeutet dies: Frau und Kind, Haus und Hof verlassen, allen Besitz aufgeben, sich Haupt- und Barthaar scheren, das safranfarbene Mönchsgewand anziehen und das Leben eines Bettelmönches in völliger Besitzlosigkeit führen. Das Aufgeben aller „weltlichen“ Beziehungen und Tätigkeiten vereinfacht das Leben des Suchenden, so daß er sich völlig seinem Ziel, dem Erlangen von Nirvana, widmen kann.

Der Sinn und Zweck eines Lebens als Bettelmönch ist die Überwindung von Anhaftung und Geistesübungen. Es ist aber ausschließlich das Erkenntniswissen, das den Geist des Suchenden von seinen gewohnheitsmäßigen Mustern und Geistesübungen befreit. Dieses Erkenntniswissen kann nur durch ein Leben in Sittlichkeit und meditativer Konzentration

erlangt werden. Das Leben als Bettelmönch ohne wahre Entsagung, Sittlichkeit und meditative Konzentration führt zu keiner Transformation seines Geistes.

Die Hauptaufgabe des ordinierten Sangha ist die Bewahrung und Verbreitung der Lehre. Zwischen dem Sangha der Ordinierten, den Mönchen und Nonnen, und dem Sangha der Nicht-Ordinierten, den Laienanhängern und Anhängerinnen, besteht eine enge Beziehung.

Die Ordinierten unterwiesen die Laienanhänger in der Lehre des Buddha und die Laienanhänger versorgten die Ordinierten mit Roben, Almosen, Schlafstätten und Arznei. Die Laienanhänger erwerben „großen spirituellen Verdienst“ und „heilsames Karma“, wenn sie den Sangha der Ordinierten unterstützen.

Mönche und Nonnen gehen nie einem Beruf oder Broterwerb nach. Sie können aber von den Laienanhängern zum Empfang von Almosen eingeladen werden, wofür sich die Mönche oder Nonnen mit Darlegungen der Lehren, mit Rezitationen von Buddhas Lehrreden oder mit dem Sprechen von Wunschgebeten zum Nutzen des Spenders bedanken. Diese klassische Verbindung zwischen Ordinierten und Laienanhängern sichert den Fortbestand der buddhistischen Lehre bis zum heutigen Tag.

Der große Erfolg des Buddha beruhte auch auf seinem Geschick als Lehrer. Er unterwies Interessierte mit Hilfe der „stufenweisen Unterweisung“. Zuerst sprach der Buddha über den Segen des Spendens von Almosen, über die Vorzüge der Sittlichkeit, über die Nachteile eines Lebens in Sinnesfreuden und über das ethische Kausalitätsgesetz, über Karma. Erst wenn der Buddha sah, daß der Geist des Kandidaten empfänglich war, dann unterrichtete er ihn in den vier edlen Wahrheiten.

Wenn der Kandidat die vier edlen Wahrheiten mit dem eigenen Geist durchdrungen und verstanden hatte, öffnete sich ihm das „Auge des Dharma“. Jetzt konnte der Suchende den zur Erleuchtung führenden Weg klar und deutlich vor sich sehen und entscheiden, ob er die Ordination zum Mönch oder zur Nonne empfangen, oder ob er dem Buddha als Laienanhänger nachfolgen wollte.

Wenn der Buddha selbst die Ordination vollzog, so sprach er nur die Worte: „Komm, Mönch; die Lehre wurde gut dargelegt, übe den reinen Wandel, um dem Leiden ein endgültiges Ende zu setzen.“ Schon bald verlieh der Buddha seinen Mönchen das Recht zu ordinieren – sie durften jetzt anderen den Eintritt in den Orden gewähren. Seit dieser Zeit erfolgt der Eintritt in den Orden in zwei feierlichen Handlungen: dem „Auszug in die Hauslosigkeit“ und der „Ordination“.

Den „Auszug in die Hauslosigkeit“ darf ein Kandidat frühestens ab dem achten Lebensjahr vollziehen. In Gegenwart von fünf vollordinierten Mönchen rasiert sich der Kandidat Kopf- und Barthaar, kleidet sich in ein Mönchsgewand, verneigt sich zu seinem Ordinator und spricht dreimal die klassische buddhistische Zufluchtsformel: „Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha, ich nehme meine Zuflucht zum Dharma, ich nehme meine Zuflucht zum Sangha.“ Jetzt ist der Kandidat ein „Novize“, ein Shramanera. Mit dem Erreichen des zwanzigsten Lebensjahres kann der Novize zur Ordination zugelassen werden, durch die er zu einem „vollordinierten Mönch“, einem Bhikshu, wird.

Der Ablauf der Ordination ist bis ins Kleinste geregelt und erfolgt in Gegenwart von zehn vollordinierten Mönchen. Ist der Novize zum vollordinierten Mönch, zum Bhikshu, geweiht worden, muß er, je nach Tradition, zwischen 220 bis 250 Regeln befolgen, die sein Leben und Verhalten in allen Situationen bestimmen. Die Zeremonie für den „Auszug in die Hauslosigkeit“ und für die „Ordination“ sind für Mönche und Nonnen ähnlich. Für Nonnen gibt es allerdings noch zusätzliche Regeln.

Der Laienanhänger nimmt seine Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha und verpflichtet sich zu fünf grundlegenden Sittlichkeitsregeln:

1. Ich gelobe abzustehen vom Töten;
2. Ich gelobe abzustehen vom Nehmen, was nicht gegeben ist (Stehlen);
3. Ich gelobe abzustehen von falscher Rede (Lügen);
4. Ich gelobe abzustehen von unzulässigem sexuellen Verhalten;
5. Ich gelobe abzustehen vom Genuß berauscherender und bewußtseinstrübender Mittel.
Er übt sich weiterhin in der „rechten weltlichen Sichtweise“, wie sie in der Erklärung des achtfachen Pfades ausführlich beschrieben wird.

Mönche und Nonnen müssen allen weltlichen Besitz aufgeben, dürfen keinen Beruf ausüben und kein Gold, Silber oder Geld annehmen. Der Mönch trägt drei gelb oder rötlich gefärbte Gewänder: Obergewand, Untergewand und Umhang. Diese muß er von einem Laienanhänger als Geschenk erhalten haben. Er kann sie aber auch aus gesammelten Lumpen selbst herstellen.

Zur Mönchsausstattung gehören noch (1) eine Bettelschale, (2) ein Gürtel, (3) ein Rasiermesser, (4) eine Nadel, (5) ein Sieb, (6) ein Stab und (7) ein Zahnstocher. Zusammen mit den (8) Roben bilden diese Gegenstände die sogenannten „acht Bedarfsgegenstände“ eines Mönches.

Das tägliche Leben eines Mönches ist bis ins Kleinste geregelt. Schon sehr früh steht er auf und vertieft sich in seine Meditation. Am Vormittag begibt er sich auf seinen Bettelgang ins nächstgelegene Dorf. Dabei geht er schweigend von Haus zu Haus, hält seinen Blick gesenkt und empfängt ihm dargebotene Speisen in seiner Bettelschale. Gegen Mittag zieht er sich wieder in seine abgelegene Behausung oder sein Kloster zurück, um seine Mahlzeit einzunehmen. Nach dem Essen unterweist er seine Novizen-Schüler. Während der heißen Stunden des Tages zieht er sich wieder zur Meditation zurück im Schatten der Bäume. Nach Sonnenuntergang empfängt er Gläubige und Schüler, unterweist sie in der Lehre und beantwortet Fragen. Danach zieht er sich wieder zurück und meditiert bis spät in die Nacht.

Der Mönch lebt unter freiem Himmel. Er wandert durch das Land ohne festen Aufenthalt. Er schläft unter Bäumen, in Höhlen oder er errichtet sich eine Hütte in der Nähe eines Dorfes. Während der dreimonatigen Regenzeit ist es den Mönchen nicht gestattet, zu reisen. Schon sehr früh wurden dem Buddha und seiner ordinierten Sangha von Königen, Adligen und reichen Kaufleuten Gärten geschenkt, in denen sie sich während der Regenzeit zur

Meditation zurückziehen konnten. Diese Gartensiedlungen für die Regenklausur entwickelten sich allmählich zu den ersten buddhistischen Klöstern.

An Neu- und Vollmondtagen versammelt sich die gesamte Mönchsgemeinde eines Klosters, um sich in besonders strenger Einhaltung der Ordensregeln zu üben. Während jeder zweiten Versammlung, also immer einmal im Monat, ist diese Zusammenkunft der Mönche mit einer Beichte verbunden. Der älteste Mönch befragt die Ordensbrüder nach Verfehlungen der Ordensregeln, und jeder Mönch legt offen und deutlich für die ganze Versammlung vernehmbar seine Verfehlungen der Ordensregeln dar.

Das friedvolle, bescheidene und gesittete Auftreten der Mönche und Nonnen trug sicherlich auch zur schnellen Verbreitung der Lehre des Buddha bei. Der buddhistische Sangha unterschied sich wohltuend von der Vielzahl der indischen Asketen und Fakire, die zum Teil in abenteuerlichen Aufmachungen herumliefen.

Die Lehre des Buddha stand allen offen, die frei über ihre Person entscheiden konnten, die keine Verbrechen begangen hatten und nicht an ansteckenden Krankheiten litten. Auch Kastenunterschiede gab es im Sangha nicht. Ehemalige hochkastige Brahmanen und die „Unberührbaren und Kastenlosen“ waren innerhalb des Sangha gleichgestellt. Es stand den Mönchen und Nonnen auch frei, wieder ins „weltliche Leben“ zurückzukehren, wenn sie erkannten, daß sie für ein zölibatäres Leben nicht geeignet waren.

Buddhas Hauptschüler waren Shariputra und Maudgalyana. Shariputra wurde berühmt für seine analytische Intelligenz und seine unübertroffen klare Darstellung der Lehre.

Maudgalyana wurde berühmt für seine meditativen Fähigkeiten und Wunderkräfte.

Ananda war Buddhas persönlicher Diener und lebte ständig in der Nähe des Meisters. Nach 45 Jahren der Verbreitung der Lehre, im Alter von achtzig Jahren, erkrankte der Buddha an Ruhr. An dem Ort Kushinagara, der Hauptstadt des Malla-Stammes, südlich des heutigen Nepal, legte sich der Buddha zum Sterben nieder.

Der Buddha instruierte Ananda: „Ananda, es mag nun sein, daß ihr (nach meinem Dahinscheiden) denkt: ‚Geschwunden ist die Lehre des Meisters, wir haben keinen Meister mehr!‘ Doch so sollt ihr nicht denken, denn die von mir gewiesene Lehre und Ordenszucht, sie wird nach meinem Hinscheiden euer Meister sein. Die Lehre sei euch Rettungsinsel! Die Lehre sei euch Zufluchtsstätte! Nach keiner anderen Zuflucht schauet aus!“

Mit diesen letzten Worten legte der Buddha fest, daß es in seiner Lehre keine zentrale Lehrgewalt geben soll. Die Lehre, der „Dharma“, und die Ordensregel, der „Vinaya“, sind der unabdingbare Wegweiser, an die sich alle Mitglieder des Sangha, Ordinierte und Nichtordinierte, halten sollen.

Mit achtzig Jahren, etwa im Jahre 483 v. Chr., ging der Buddha ins Pari-Nirvana, in das große Verlöschen, ein. Nach dem Hinscheiden des Meisters wurde seine Leiche eingeäschert. Die Überreste des Verstorbenen sowie die verbleibende Asche der Verbrennungsstätte wurden

unter den Laienanhängern, die aus verschiedenen Provinzen Indiens und Nepals gekommen waren, aufgeteilt.

Direkt nach Buddhas Hinscheiden hielten die Mönche ein Konzil ab, um sicherzustellen, daß die Lehre in Zukunft unverfälscht weitergegeben wird. Die Lehre des Buddha wurde zu seinen Lebzeiten nie aufgeschrieben. Die heutige Wissenschaft nimmt an, daß Schrift im alten Indien nur für Auszeichnung von Rechtsvereinbarungen und zu merkantilen Zwecken verwendet wurde. Alle wichtigen Dinge von religiöser und philosophischer Bedeutung wurden auswendig gelernt und im Gedächtnis behalten.

Noch im Sommer des Jahre 483 v. Chr. kamen die Mönche aus allen Teilen des Landes in Rajagriha, im heutigen Bihar, zusammen. Die Überlieferung berichtet von einer Versammlung von fünfhundert Mönchen, die die Stufe eines „Heiligen“, eines Arhats, erreicht hatten. Dieses erste Konzil fand unter dem Vorsitz des Mönches Mahakashyapa statt. Für die Dauer von sieben Monaten rezitierte der Mönch Upali alle Aussagen des Buddha zur Ordenszucht, zum „Vinaya“. Der Mönch Ananda rezitierte alle Lehrreden des Buddha, die „Sutras“. Jeder der anwesenden Mönche war aufgefordert, Einwürfe oder Ergänzungen zu machen. So wurde jede Äußerung des Buddha vor den versammelten fünfhundert Mönchen „mündlich“ zu Protokoll gegeben. Damit war die Lehre des Buddha in zwei Sammlungen kanonisiert: dem „Korb der Ordenszucht“, dem „Vinaya-Pitaka“, und dem „Korb der Lehrreden“, dem Sutra-Pitaka.

Die Sprache, in der das Konzil abgehalten wurde, war „Pali“, eine universelle Sprache, die von den Gebildeten und einfachen Menschen jener Zeit verstanden wurde. Buddha selbst hatte das Ansinnen zweier Brahmanen abgelehnt, die Lehre nur in „Sanskrit“, der Sprache der Gelehrten, zu unterrichten. Es war dem Buddha wichtig, daß die Lehre von jedermann verstanden werden konnte.

Etwa im Jahre 383 v. Chr., also hundert Jahre nach dem ersten Konzil, wurden in Vaishali, ebenfalls im heutigen Bihar, unter der Führung des Mönches Raivata, das zweite Konzil abgehalten. Es war einberufen worden, weil innerhalb des Sangha Unstimmigkeiten über die korrekte Interpretation der Ordensregeln aufgetreten waren. Für die Dauer von acht Monaten rezitierten siebenhundert Mönche erneut aus dem Gedächtnis den „Vinaya-Pitaka“ und den „Sutra-Pitaka“.

Der konservative Teil der Konzilsteilnehmer sah sich als Bewahrer der alten Tradition und nannte sich die „Anhänger der Alten“, die „Theravadins“. Die „Neuerer“, die sich mit ihrem Antrag zur Änderung der Ordensregel nicht durchsetzen konnten, spalteten ab, bildeten ein Gegenkonzil und nannten sich die „Angehörigen der großen Gemeinde“, „Mahasanghikas“, weil sie sich in der Überzahl fühlten. Später entwickelten sich die „Anhänger der Alten“ zur „Theravada-Tradition“ und die „Anhänger der großen Gemeinde“ zur Mahayana-Tradition.

Das dritte Konzil wurde unter dem Patronat des indischen Kaisers Ashoka (268-239 v. Chr.) im Jahre 253 v. Chr. in Pataliputra, dem heutigen Patna, abgehalten. Neun Monate lang

rezitierten und überarbeiteten eintausend Mönche den „Vinaya-Pitaka“ und den „Sutra-Pitaka“. In den folgenden zwei Jahrhunderten wurde noch ein dritter „Korb“, der die systematische Darstellung der Lehre beinhaltet, hinzugefügt. Dies ist der „Korb der scholastischen Darstellungen“, der „Abhidharma-Pitaka“.

Wahrscheinlich wurde erstmals im 1. Jh. v. Chr., in Shri Lanka, der Kanon als Ganzes von „Theravada“ Mönchen schriftlich niedergelegt. Jenseits aller Schulrichtungen, die sich später entwickelten, erkennen alle Buddhisten die drei Körbe an: „Korb der Ordenszucht“, „Korb der Lehrreden“ und „Korb der scholastischen Darstellungen“. Obwohl die Buddhalehre niedergeschrieben wurde, lernten die Mönche die Texte immer noch auswendig und rezitierten sie aus dem Gedächtnis. Die schriftliche Niederlegung diente ursprünglich nur als Erinnerungsstütze.