



## Lesen und Besprechen einiger wichtiger Suttas

Zusammengestellt und erläutert von Dr. C. Lübbert

### Gesprächskreis Januar 2020

#### ***Bhāra Sutta* – „Die Last“**

Sutta aus dem *Tipitaka* („Dreikorb“ des Pāli-Kanon) / *Suttapitaka* (Korb der Lehreden) / *Samyutta Nikāya* (die Gruppierten Lehreden)  
die PTS-Identifikation des Sutta ist: **S.22.22**

**Quellnachweis:** Übersetzungen von: Seidenstücker PB Nr. 51; Oldenberg S. 151; Dahlke. Neubuddh. Ztschr., Frühjahr 1918, S. 14-20; Mitteil. der Buddh. Gemeinschaft Zürich, Heft 24 (Okt. 1947), S. 2-17, m. Komm. v. M. Ladner; K. Schmidt in *Yāna* 1960, S. 11-12, m. Komm. v. Hoppe S. 12-19 u. Mostecky, *Yāna* 1968, S. 197; Hecker in *Wissen und Wandel* 1975, S.112-127.

Quelle im Internet: <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m002z.html#r4>

**Themenbereich:** Das *Bhāra Sutta* ist eines der vielen kurzen Suttas aus dem *Khandha Samyutta*, also dem Teil des *Samyutta-Nikāya*, der die sog. „**Fünf Daseinsgruppen**“ (*pañca-kkhandha*): Körperlichkeit (*rūpa-kkhandha*), Gefühl (*vedanā-kkhandha*), Wahrnehmung (*sañña-kkhandha*), Gestaltungen (*sankhāra-kkhandha*) und Bewusstsein (*viññāna-kkhandha*) behandelt.

Die **Daseinsgruppen** werden in den Suttas auch *upādāna-kkhandha* = „Gruppen des Anhaftens“ genannt, weil wir „Normalen“ die mit den *Khandhas* verbundenen Phänomene in der Regel als Komponenten unseres „**Ich**“ erleben: Man **identifiziert** sich mit „seinen“ Daseinsgruppen, haftet also in ganz fundamentaler Weise an ihnen. Und dieses Haften bezeichnet Buddha als **Last** (*bhāra*...).

**Sagt uns dieses kurze Sutta heute und hier im Westen noch etwas?** Die Antwort soll nicht vorweggenommen werden, wir lassen sie offen. Im Anschluss an die kurze Lesung dieses kurzen Sutta wollen wir darüber reden.

So wie dieses Sutta vom „**Aufladen**“ und vom „**Abwerfen**“ jener „Last der Ich-Vorstellung“ (*bhāra*) spricht, so deuten es auch unzählige andere Suttas in allen anderen *Nikāyas* (des *Suttapitaka* im *Palikanon*) an, mit immer wieder anderen Worten. Die „Naturgesetzlichkeit“ des „Aufladens“ und der riesige Sprung des „Abladens“ werden dem Leser in diesem Sutta S.22.22 gar nicht bewusst. Dem näherzukommen, das soll unser Diskussionsthema (nach Lesen des Sutta) sein.

**Fußnoten:** In den Fußnoten sind Kommentare der Übersetzer durch „KOM“, eigene Hinweise durch „CL“ gekennzeichnet. In *kursiv* sind (der besseren Zuordnung zum Pāli-Text wegen) einige **Pāli-Ausdrücke** eingefügt.

## S.22.22. Bhāra Sutta – „Die Last“

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene<sup>1</sup> zu Sāvattihī<sup>2</sup>, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika<sup>3</sup>.
2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:
3. "Die **Last** (*bhāra*) will ich euch zeigen, ihr Mönche, den **Träger** der Last, das **Aufladen** und **Abwerfen** der Last. So höret und achtet wohl darauf! Ich werde sprechen.
4. Was nun, ihr Mönche, ist die Last? '**Die fünf Gruppen des Anhangens**' (*upādāna-kkhandha*), so wäre zu antworten. Welche fünf? Es sind dies die Gruppen des Anhangens: **Körperlichkeit** (*rūpa*), **Gefühl** (*vedanā*), **Wahrnehmung** (*sañña*), **Gestaltungen** (*sankhāra*), **Bewusstsein** (*viññana*)<sup>4</sup>. Das, ihr Mönche, wird die 'Last' genannt.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> CL: Der „Erhabene“ (*bhagavā*) ist ein anderer Ehrentitel für Siddhattha Gotama. Mit diesem Ehrentitel werden bis heute sehr viele (auch nichtbuddhistische) Weisen in Indien belegt.

<sup>2</sup> CL: Sāvattihī war die Hauptstadt des nordöstlichen Königreiches Kosala der mittleren Gangesebene.

<sup>3</sup> CL: Der reiche Kaufmann und Buddha-Anhänger *Anāthapindika* hatte den Hain dem Prinzen *Jeta* für teures Geld abgekauft, und ihn dem Orden des Buddha als Aufenthaltsort zur Verfügung gestellt. Allerdings: Zu Buddhas Zeit gab's dort wohl noch keine „Klöster“; die Backstein-Ruinen, die man dort auffindet, sind aus späterer Zeit.

<sup>4</sup> CL: Die „**Fünf Daseinsgruppen**“ (*pañca-kkhandha*) sind Buddhas in seinem ganzen Leben konsequent durchgehaltenes **phänomenologisches Gegenmodell** zur brahmanisch-upanishadischen Vorstellung vom individuellen Körper-Seele-System, wo die „Seele“ (der *Atmān* / das Selbst) eine große **metaphysische** Rolle spielte: Ein Erleuchtungsmoment im brahmanisch-vedantischen (also upanishadischen) Sinn ist es, zu erkennen, dass die individuelle „Seele“ (*Atmān* / *attā* / „Selbst“) identisch sei mit dem *Brahmān* (dem „Weltgeist“, wie Hegel es nennen würde). Da Buddha **nichts von diesen metaphysischen Vorstellungen hält** (er bezeichnet sie in M22 [Sutta 22 im Majjhimanikāya] sogar recht scharf als „*Narrenlehre*“), fasst er die 5 Daseinsgruppen zwar als natürliche Phänomene jedes Individuums auf, warnt aber eindringlich davor, sie etaphysisch zu erhöhen, denn, so Buddha, all solche Erhebungsversuche würden niemals das **Leid** (*dukkha*) lindern, das dem Menschen dadurch entsteht, dass er sich mit einem oder allen 5 jener Daseinsgruppen (*khandhā*) identifiziere.

<sup>5</sup> CL: Beachte: Nicht die Phänomene des mit den *Khandhas* ständig aufkommenden „Ich-Gefühls“ sondern die 5 **Khandhas selbst** bezeichnet Buddha als **bhāra** (Last), -- aber nur, wenn sie für den jeweiligen „Träger“ (*pugalla*) **upādāna-kkhandha** (= Gruppen des **Anhaftens**) sind! Auch jeder *Arahat* (= „theravāda-buddhistischer Heiliger“) hat, solange er noch lebt, „seine individuellen 5 Daseinsgruppen“, der einzige Unterschied ist nur: **er haftet nicht mehr an ihnen**.

5. Und was, ihr Mönche, ist der Träger der Last? Das '**Individuum**', so wäre zu antworten; nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechtes<sup>6</sup>. Das, ihr Mönche, wird 'Träger der Last' genannt.

6. Und was, ihr Mönche, ist das **Aufladen**<sup>7</sup> der Last? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lust-Gier verbundene, hier und dort sich ergötze; nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein. Das, ihr Mönche, wird 'Aufladen der Last' genannt.

7. Und was, ihr Mönche, ist das **Abwerfen** der Last? Es ist eben dieses Begehrens restlose Aufhebung und Vernichtung, die Entsagung, Entäußerung, Erlöschung, die Haftensfreiheit. Das, ihr Mönche, wird 'Abwerfen der Last' genannt.<sup>8</sup>

8. So sprach der Erhabene. Und danach sprach der Meister noch diese Verse:

"Die Fünfer-Gruppe, wahrlich, ist die Last,  
und der sie trägt, das ist der Mensch.  
Das Leiden in der Welt heißt, 'Tragen dieser Last'  
der Last entledigt sein, das ist das Glück.  
Ist abgeworfen schwere Last,  
nicht nimmt er irgend andere an.  
Entwurzelt wenn Begehren ist,  
dann ist gestillt er, ganz erlöst."

\*\*\* *Ende des Sutta* \*\*\*

---

<sup>6</sup> KOM: Dieser Satz ist wohl hinzugefügt, um den vorher gebrauchten Ausdruck 'Individuum' (*puggala*) als im konventionellen, nicht philosophischen Sinne angewandt zu kennzeichnen.

<sup>7</sup> KOM: *ādānam*; wörtl.: 'das Nehmen'; es bedeutet auch, ebenso wie *upādāna*, Anhängen, Haften, Greifen.

<sup>8</sup> CL: Mit Pkt.6 & 7. ist nichts anderes als der Zusammenhang zwischen **dukkha** und **tanhā** in der Zweiten u. Dritten Edlen Wahrheit gemeint.

## Ein paar Stichpunkte für die Aussprache

Wir lassen uns etwas Zeit, bevor wir anfangen, über das Thema zu reflektieren. Es kann sein, dass wir damit zunächst überhaupt nichts anfangen können!!

- Was sagt „uns modernen Westlern“ dieses kurze Sutta? – Mit „uns moderne Westler“ meine ich hauptsächlich Leute (wie mich), denen weder
  - \* eine wörtliche „**Auferstehung**“ im christlichen oder islamischem Sinne in Himmel oder Hölle, noch
  - \* eine wörtliche „**Wiedergeburt**“ im buddhistischen oder auch hinduistischen Sinne (in einer der 5 oder 6 traditionellen „Daseinssphären“) irgendetwas bedeutet? Könnte das Sutta für uns eine **metaphorische** Bedeutung haben?
- Das Sutta handelt von den „5 Daseinsgruppen“ (*khandha*), das sind:
  - \* **Körperliche** Merkmale und Fähigkeiten [so u.a.: unsere 6(!) Sinnesfähigkeiten des Sehens, Hörens, Spürens od. Tastens, Schmeckens, Riechens *und(!)* des Denkens],
  - \* die Grundlagen und Fähigkeiten menschlicher **Wahrnehmung**,
  - \* **Gefühl+Empfindung** und dessen fast automatischer Bewertung [*gut für mich, schlecht für mich, egal od. weiß nicht*] -- jedenfalls „**für mich**“ bei jedem subjektiven inneren oder äußeren Wahrnehmungs- und Kontaktvorgang.
  - \* **Gedankliches Gestalten** [d.h. etwa mit Schopenhauer: „Unsere Welt als Wille und Vorstellung“],
  - \* **Bewusstsein** [„*ich weiß ...*“ von dem, was „*ich bin*“ (*attā*; „meine Innenwelt“) und von dem, was „*ich nicht bin*“ (*anattā*, „meine Außenwelt“); und „zwischen diesen beiden Sphären mache ich stets einen Unterschied“.]

Damit hat Buddha immerhin sehr treffend alle wesentlichen Merkmale menschlichen Daseins aufgezählt. Unsere erste Frage ist natürlich: Warum werden diese Merkmale als „**Last**“ (*bhara*) bezeichnet? – Oder etwas genauer: Sind es wirklich *diese Merkmale selbst*, die als Last bezeichnet werden?

- Das, was in diesem kurzen Sutta als „**Last**“ (*bhara*) bezeichnet wird, **sind nicht die 5 Khandhas selbst** sondern das **Anhaften** an ihnen, das **In-Besitz-Nehmen** der entsprechenden inneren od. äußeren Phänomene, indem man *seine ich-bezogenen Sankhāras* einschaltet und sich sagt: „**mein Körper**“, „**meine** Wahrnehmung“, „**mein** Gefühl“, „**meine** Idee“, „**mein** Bewusstsein“.
- Wir weigern uns üblicherweise, diese **In-Besitznahme** der *khandhas* als „Last“ (*bhāva*) zu bezeichnen, sondern wir bewerten es meist **als etwas sehr Positives: als „Eroberung“; als die Basis unseres Lebens**. Dass das irgendetwas mit „**Leid**“ (*dukkha*) zu tun haben soll, lehnen wir ab: „*Leid kommt halt auch vor*“. Dabei haben wir rational recht gut verstanden, dass Buddha das Konzept der 5 *Khandhas* als Gegenmodell zum brahmanischen Lebensmodell von „**Seele** (*attā*) und **Weltseele** (*brahma*)“ verstanden wissen wollte – allerdings nicht einfach im primitiven „ontologischen“ Sinne.
- Widerspricht Buddha hier nicht unserem natürlichen Lebensgefühl? Will er uns gerade DAS wegnehmen, das wir am meisten schätzen: **unseren Körper, unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle, unsere Denkfähigkeit, unser Bewusstsein** – kurz „**unser individuelles Leben**“ ? -- Darüber sollten wir eine Weile grübeln, bevor wir beginnen, Buddhas Standpunkt abzulehnen oder zu akzeptieren. Wenn das Grübeln zu keinem Ergebnis führt, sollten wir achtsam sein und uns ehrlich fragen: **Können wir Buddhas Standpunkt überhaupt akzeptieren?** Oder wenigstens: **Haben wir Buddhas Standpunkt überhaupt verstanden?** – Buddha behauptet doch, dass sein Standpunkt das Verhältnis zum menschlichen **Leid** (*dukkha*) lindere oder gar gegenstandslos mache. Ist das für uns überhaupt einsehbar???
- Ja, das „**Aufladen**“ und das „**Abwerfen**“ der „**Last**“ (also Anhängen an den 5 *Khandhas*) sind diese fundamentalen Prozesse, deren Bedeutung man erst nach längerer Zeit der Beschäftigung mit der Buddha-Lehre **versteht** (egal, ob man Buddha akzeptiert oder nicht).
- Ist irgendein „religiöser“ (also metaphysischer) Glaube notwendig, um Buddha (später dann auch Christus) zu verstehen, wenn es um das „Aufladen“ bzw. das „Abwerfen“ der Last (= Anhängen an der Essenz der 5 Daseinsgruppen) geht? Ich meine nicht.
- Zum Schluss meine eigene subjektive Einstellung, die mich bewogen hatte, dieses kurze Sutta mit Euch zu lesen: Manchmal wird man „**still**“. Das muss nicht in ‚Meditation‘ passieren. Es kann auf dem Fahrrad, auf der Toilette, beim Schwimmen o.ä. passieren. Es erfolgt „*grundlos*“ und unkonstruiert. Effekt: **Alles fällt von einem ab**. Man ist ganz nüchtern, ist hell wach und freundlich zu sich und der Umwelt, nimmt alles genau wahr, so wie sonst auch. Der einzige Unterschied zum Normalzustand ist, dass man **keinen Unterschied mehr empfindet** zwischen „meinem Innen“ und „meinem Außen“, also zwischen „Selbst“ („Ich“, *attā*) und „Nicht-Selbst“ („Nicht-Ich“, *anattā*). Wenn man genügend **achtsam** ist, versteht man dann, was der Buddha mit dem „**Abwerfen der Last**“ gemeint hat. **Es ist dann sehr einfach zu verstehen; man muss nichts dazu konstruieren.**