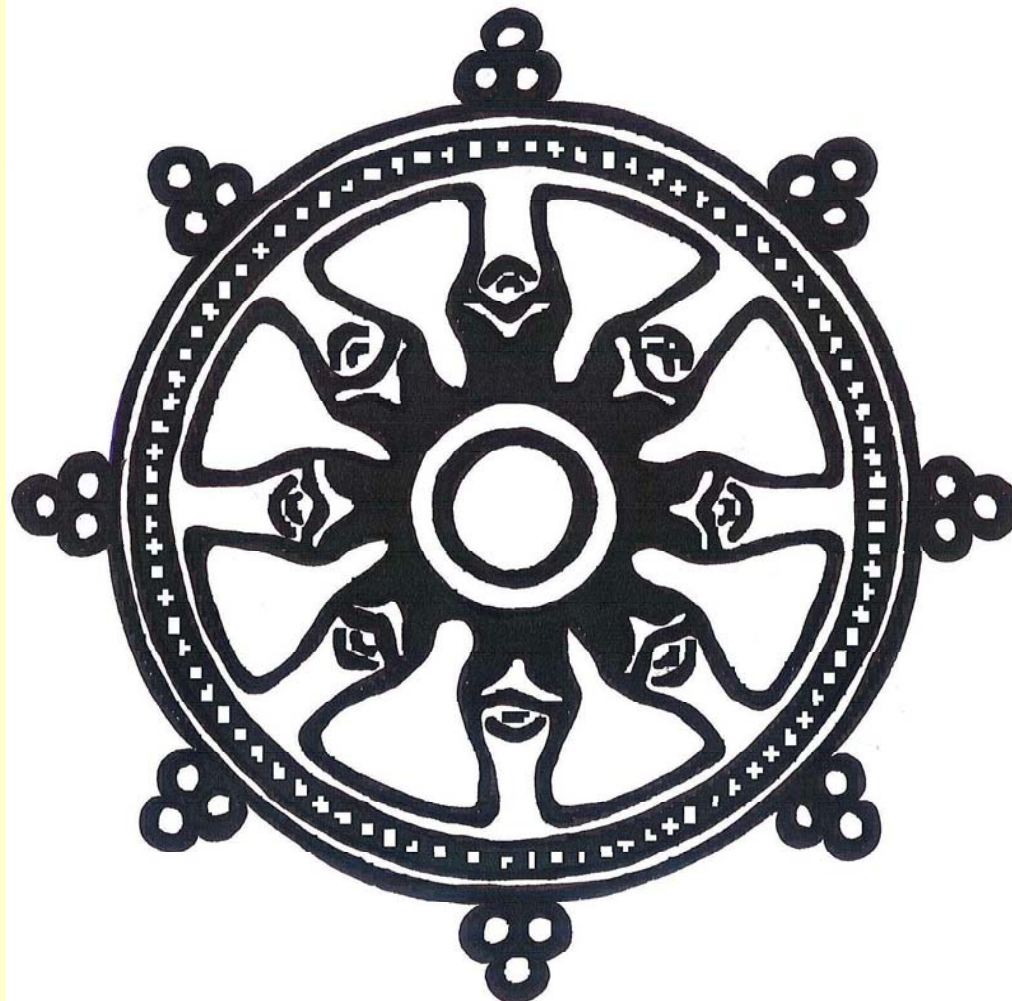


Teil 2

Theravâda-Buddhismus

Buchinger Marbella

Dr. Christoph Lübbert
Januar 2008



Dhamma Chakra



- „*Dhamma Chakra*“, d.h.: „Das Rad der Lehre“,
- Ist eines der buddhistischen Symbole.
- Die acht Speichen bedeuten u.a. die Komponenten des „Edlen Achtfachen Pfades“.
- Als Buddha seine erste Lehrrede gab, sagte er: „Das Rad der Lehre wird angedreht“.

Rückschau Teil 1: Einführung in den Buddhismus



- **Vortrag 1: Religion ohne Gott und Seele**
 - Stichworte zu Buddha, seiner Lehre und ihrer Ausübung
 - Vergleich zu monotheistischen Religionen
 - Mittlerer Weg
 - Ein paar philosophische Anmerkungen
 - Regeln / Riten / Übungen
 - Meditation
- **Vortrag 2: Hauptrichtungen des Buddhismus**
 - **Theravâda** (die „alte“ Mönchsreligion)
 - **Mahayâna** (die am meisten verbreiteten buddhist. Volksreligionen)
 - **Vajrayâna** (magisch-esoterische Variante d. Mahayana)
 - **Tibetischer Buddhismus** (Sonderform des Mahayana/Vajrayana in Tibet)
 - **Zen** (als ein Beispiel unter vielen Meditationskulturen)
 - Zitate aus dem Westen

Anhänge

- Vergleichende Zeittafel: 8. Jh. vC bis 20. Jh. nC
- Literatur, Autoren, Übersetzer, Lebensdaten

Übersicht Teil 2: Theravâda-Buddhismus



- Vortrag 3: Aus Buddhas Leben und Wirken
 - Einführung (der Pâli-Kanon, die Pâli-Sprache)
 - Die „Drei Kostbarkeiten“ (pâli: *ti-ratana*)
 - Der Erwachte (pâli: *Buddha*) &&
 - Die Lehre (pâli: *dhamma*) &&
 - Die Mönchs- und Nonnengemeinde (pâli: *sangha*) &&
- Vortrag 4: Essentials der Lehre des Alten Buddhismus
 - Die vier Edlen Wahrheiten (p: *ariya-sacca*) &&
 - Die fünf Daseinsgruppen und die „Person“ (p: *khandha*; sskr.: *skandha*) &&
 - Die Lehre vom Bedingten Entstehen (p: *paticcasamuppâda*) &&
 - Die *Anatta*-Lehre (Nicht-Seele / Nicht-Selbst / Nicht-Ich)
 - Der Achtfache Edle Pfad (p: *atthangika-magga*) &&
 - Einsicht (1,2) (p: *paññâ*) / Sitte (3,4,5) (p: *sila*) / Sammlung (6,7,8) (p: *samâdhî*)
 - Die Herzensmerkmale der Weisheit:
 - Allgüte (p: *mettâ*) / Mitgefühl (p: *karuna*) / Mitfreude (p: *muditâ*) / Gleichmut (p: *upekkhâ*)
- Referenzen zum Pâli-Kanon, Anhänge aus Teil 1.

2.2 Vortrag 4: Theravâda-Buddhismus



- Rückschau Vortrag 3: Aus Buddhas Leben und Wirken
 - Einführung (der Pâli-Kanon, die Pâli-Sprache)
 - Die „Drei Kostbarkeiten“ (pâli: *ti-ratana*)
 - Der Erwachte (pâli: *Buddha*)
 - Die Lehre (pâli: *dhamma*)
 - Die Mönchs- und Nonnengemeinde (pâli: *sangha*)
- Übersicht Vortrag 4: Essentials der Lehre des Alten Buddhismus
 - Die vier Edlen Wahrheiten (p: *ariya-sacca*)
 - Die fünf Daseinsgruppen und die „Person“ (p: *khandha*; sskr.: *skandha*)
 - Die Lehre vom Bedingten Entstehen (p: *paticcasamuppâda*)
 - Die *Anatta*-Lehre (Nicht-Seele / Nicht-Selbst / Nicht-Ich)
 - Der Achtfache Edle Pfad (p: *atthangika-magga*)
 - Einsicht (1,2) (p: *paññâ*) / Sitte (3,4,5) (p: *sila*) / Sammlung (6,7,8) (p: *samâdhi*)
 - Die Herzensmerkmale der Weisheit:
 - Allgüte (p: *mettâ*) / Mitgefühl (p: *karuna*) / Mitfreude (p: *muditâ*) / Gleichmut (p: *upekkhâ*)
- Referenzen zum Pâli-Kanon, Anhänge aus Teil 1.

2.2 Dhamma – Die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*)



- Die Kernstücke der Lehre traten indirekt bereits alle in den vorangegangenen, etwas freieren Nacherzählungen auf. Für analytisch Interessierte gehen wir nun etwas in die Details:
- Die „**Vier Edlen Wahrheiten**“ (*ariya* [edel] *sacca* [Wahrheit]) sind der kürzeste Ausdruck für die gesamten Lehren des Buddha, denn sämtliche im Ti-Pitaka niedergelegten Lehren haben die *ariya-sacca* oder Teile davon zum Thema. Dies sind...
 1. die Wahrheit von Art und Wesen des Leids, (*dukkham*)
 2. die Wahrheit von der Leidentstehung, (*dukkhasamudayo*)
 3. die Wahrheit von der Leiderlöschung, (*dukkhanirodho*)
 4. der zur Leiderlöschung führende Achtfache Pfad, (*dukkhanirodhagâminî patipadâ*)

2.2 Dhamma – Die Erste Edle Wahrheit



- **Die „Erste Edle Wahrheit“ lehrt was alles zum „Leiden“ (*dukkha*) zählt...**
 - Das sind nicht nur körperliche Schmerzen, Krankheit, Altern, sondern auch psychische Schmerzen – Kummer, Trübsal, Sorge (um Besitztum, Kinder,...), Angst, Unruhe, Zweifel, Verzweiflung und
 - das Nichterlangen dessen, was man haben will; die Last dessen, was man nicht haben will;
 - ebenso Geburt, Tod und die (buddhistische) „Wiedergeburt“.
 - Darüber hinaus ist, nach Buddha, eigentlich fast **alles** was dem Normalmenschen lieb und teuer ist, mit **dukkha** verbunden. Eingeschlossen sind ebenso bei uns meist positiv bewertete Genüsse und Vergnügungen, denn sie schüren, nach Buddha, nur das Verlangen (*tanhâ*) nach mehr davon.
 - Letztendlich ist nach dem **Dhamma alles Dasein** ein unbefriedigender, dem *dukkha* unterworfenen endloser Kreislauf (*samsara*), den es zu durchbrechen gilt.
 - Dieses **Durchbrechen** des „Samsara“ kann (nach dem *Dhamma*) nicht durch Änderung der äußeren Umstände, sondern nur durch **Änderung der inneren Einstellung** erfolgen. Dazu bedarf es **Übung, Disziplin** und einer **genauen Kenntnis des Zusammenspiels von Psyche und Körper**.
 - In der ersten Edlen Wahrheit entwirft der Buddha deshalb ein universelles „**Modell**“ für das Funktionieren des (menschlichen) Geist-/Körper-Systems (p: *nâma-rûpa*): Das sind die „**Fünf Daseinsgruppen**“ (*pañca khandha*) (später mehr davon).

2.2 Dhamma – Die Zweite Edle Wahrheit (a)



- Die „zweite Edle Wahrheit“ lehrt...
 - dass das Leiden durch „**Begehren**“ (p.: *tanhâ*) verursacht wird.
 - Die wichtigsten Ausprägungen von *tanhâ* sind „die 3 unheilsamen Wurzeln“: „**Gier** (*lobha*), **Hass** (*dosa*) und **Verblendung** (*moha*)“
 - Als Leidursachen werden also nicht, wie es für uns zunächst natürlich schiene, z.B. Armut, Machtmissbrauch, Kriege, Unterdrückung, Ausbeutung,... genannt, sondern ausschließlich **psychisch/geistige Ursachen**, (die u.a.mit Armut, Kriegen, Unterdrückung, Ausbeutung,... einhergehen, aber ebenso in wohlhabenden Friedensgesellschaften auftreten).
 - Unter „**Gier**“ (*lobha, râga*) versteht der Buddhist nicht nur die extreme Form, die das deutsche Wort ausdrückt, sondern allgemein das Besitzen-wollen, die feinsten bis größten Formen des „Hingezogen-werdens“ zu einen Sinnes-/Geistesobjekt, z.B.: Zuneigung, besitzergreifende Liebe, falsche Hoffnung, Wollust,...
 - Unter „**Hass**“ (*dosa*) versteht der Buddhist nicht nur die extreme Form, die das deutsche Wort ausdrückt, sondern allgemein das Nichthaben-wollen / Nichthaben-können, die feinsten bis größten Formen des „Abgestoßen-werdens“ durch ein Sinnes-/Geistesobjekt, z.B.:, Abneigung, Unwillen, Ärger, Ekel, Zorn, Empörung, Wut, Eifersucht aber auch Furcht, Angst,...

2.2 Dhamma – Die Zweite Edle Wahrheit (b)



- Die Gegenpole *lobha* („Gier“) und *dosa* („Hass“) werden vielleicht am besten in dem deutschen Wort „**Leidenschaften**“ zusammengefasst, da dieses ja einen Prozess / Zustand bezeichnet, der *Leiden schafft*.
- Die Gegenbegriffe zu *lobha* und *dosa* sind ***mettâ*** (sskr.: maitri) und ***karuna***, emotions- und beanspruchungsfreie **All-Güte** und **Mitgefühl**.
- Die dritte *tanhâ*-Wurzel, die „**Verblendung**“ (*moha*), ist das Nicht-Wissen (*avijjâ*) um die leidenschaffenden Ursachen. Sie ist überhaupt das **Grund-Hindernis** auf dem Weg der Befreiung.
- **Verblendung** (*moha*) ist unweises Reflektieren/Reagieren auf ein anziehendes bzw. abstoßendes Sinnes-/Geistes-Objekt und nährt dadurch Leidenschaft.
- *Moha* ist nicht nur Fehlen von rationalem Wissen (*ditthi*), der Gegenbegriff ist ***sammâ-ditthi*** = „**Rechte Erkenntnis**“ vielleicht am besten übersetzt mit **Weisheit** (***paññâ***). Alle Übungen auf dem „Achtfachen Pfad“ (s.später) haben als Ausgangspunkt **und** als Ziel die Ausbildung und die Vertiefung von ***sammâ-ditthi* / *paññâ***.
- Die detailliertere Beschreibung zur Zweiten Edlen Wahrheit von den Wurzeln des *dukkha* ist die **Lehre von der Bedingten Entstehung** aller Phänomene - ***paticca-samuppâda*** (später davon mehr).

2.2 Dhamma – Die Dritte Edle Wahrheit



- Die „Dritte Edle Wahrheit“ enthält die eigentliche Heilsbotschaft ...
 - dass das *dukkha* im Prinzip von jedem Menschen **durch eigene Anstrengung** (*padhâna*) überwunden werden könne,
 - dass durch Erlöschen des Begehrens (*tanhâ*) es notwendigerweise zum inneren Erlöschen des *dukkha* (und damit auch zur Erlöschung von der Vorstellung der „Wiedergeburt“) und kommen müsse.
- **„ES IST JEDEM MÖGLICH“**, sagt die Dritte Edle Wahrheit.

2.2 Dhamma – Die Vierte Edle Wahrheit



- Die „vierte Edle Wahrheit“ gibt die „Rechten Mittel“ zum Erreichen der Meisterung des *dukkha* an.
- Es ist die Lehre vom „**Edlen Achtfachen Pfad**“ (*atthangika-magga*). Der Buddha gibt darin 8 Grundsätze „rechter“ (*sammâ*) Lebensführung in 3 Kategorien an:
 - a) Das **sittliche** Verhalten (*sîla*) in „rechter“ **Rede, Handeln und Lebenserwerb**. Dieses wird gefestigt und gestärkt durch ...
 - b) die **innere Arbeit** an sich selbst mit den Mitteln der „rechten“ **Anstrengung** (*vâyama*), **Achtsamkeit** (*sati*) und **Sammlung** (*samâdhi*).
 - c) Nur im Verein all dieser Faktoren wächst und vertieft sich die **Einsicht** (*paññâ*) in Form von „rechter“ **Erkenntnis** (*sammâ dithi*) und **Gesinnung** (*sammâ sankappa*).

Auf diese zunächst recht dürr und abstrakt anmutenden 8 Pfadkomponenten und ihr Zusammenwirken müssen wir später genauer eingehen, denn es ist in der hier gegebenen komprimierten Form noch nicht ersichtlich, wie damit irgendeine Art von „Befreiung“ oder „Erlösung“ erreicht werden soll!

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (1)

(*khandha*)



- Das, was die psycho-physischen Erscheinungsformen oder die „**Persönlichkeit**“ (*sakkâya* [= *sat kâya*= „seiende Gruppe“] od. *nama-rûpa* = *Geist-Körper(-System)*) ausmacht, zerlegte der Buddha in fünf Komponenten oder Prozesse (*kâya*) und nannte es die „**Fünf Daseinsgruppen**“ (pâli: *khandha* / sskr.: *skandha*, wörtl.= „Haufen“):
 - die Körperlichkeitsgruppe (p: *rûpa-khandha*),
 - die Gefühlsgruppe (p: *vedanâ-khandha*),
 - die Wahrnehmungsgruppe (p: *saññâ-khandha*),
 - die Gruppe der Geistesaktivitäten (p.: *sankhâra-khandha*)
 - die Bewußtseinsgruppe (p: *viññâna-khandha*)

Auch diese „Schlagwörter“ bedürfen einer genaueren Erläuterung!

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (2)

– Körperliches (*rûpa*)



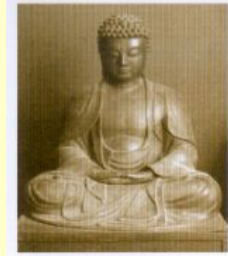
- Körperlichkeitsgruppe (*rûpa-khandha*)

Zu dieser Gruppe werden unterschiedliche „Dinge“ (p: *dhammâ*; sskr.: *dharmâ*) gezählt, die wir Westler nicht ohne weiteres alle so zusammenfassen würden, vgl. [M28]:

- „Körperliches“ (*rûpa* [auch = Form, Gestalt]) umfasst zunächst die Grundformen, aus denen alles Materielle besteht: Die vier Elemente (Kräfte) - *mahâ bhûta* oder *dhâtu*: **Erde** (Festes), **Wasser** (Flüssiges), **Feuer** (Hitze), **Luft** (Wind, Bewegliches) (die auch bei uns von der Antike bis ins Mittelalter als materielle Grundelemente galten).
- Sodann aber: Die zum (menschlichen) Körper gehörenden Sinnesorgane / Sinnesfähigkeiten / Sinneseindrücke:
 - Auge / Sehvermögen / Form, Farbe,..
 - Ohr / Hörvermögen / Geräusche, Töne
 - Nase / Riechvermögen / Düfte
 - Zunge / Schmeckvermögen / Geschmäcke
 - Haut / Tastsinn / Getastetes (Form, Druck, Feuchtes, Heißes, Wind,...)

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (3)

– Körperliches



- Schließlich werden zu dieser Gruppe alle durch die Sinne erfahrbaren **Sinnesobjekte** gezählt. Das sind die, die man sehen, hören, riechen, schmecken, tasten kann.
- Dazu gehören aber auch „Dinge“ (*dhammâ*) wie Weiblichkeit, Männlichkeit, Herz (als körp. Denkgrundlage!), Lebensfähigkeit, körp.u. sprachl. Äußerungen, körp. Beweglichkeit, körp. Wachstum und Verfall, körp. erfahrbarer Raum usw....
- Bei dieser Aufzählung fällt uns auf, dass **keine Unterscheidung zwischen „Subjekt“ (Erfassendem / Erfahrendem) und „Objekt“ (Erfasstem / Erfahrenem)** gemacht wird! Daher erscheint die Zusammenfassung uns westlich und dualistisch Denkenden zunächst einmal fremd. Wir werden aber bald eine Ahnung davon bekommen, dass diese Nicht-Unterscheidung Subjekt / Objekt nicht zufällig ist, sondern eng zusammenhängt mit der (in Teil 1 schon erwähnten) buddhistischen Überzeugung von der reinen **Prozesshaftigkeit** und der „Substanzlosigkeit“ und Vergänglichkeit aller Dinge, „seien sie eigen (→ *anattâ*) oder fremd (→ *aniccâ*)“.

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (4)

– Gefühl / Bewertung (*vedanâ*)



- Gefühlsgruppe (*vedanâ-khandha*)

- Zitat [S36,1]: „Was aber, ihr Mönche, ist die Gefühlsgruppe? **Sechs** Arten von Gefühlen gibt es: durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist-Eindruck bedingtes Gefühl“.
- „Gefühl“ (*vedanâ*) wird also erzeugt durch
 - Sinneseindrücke und durch
 - Geisteseindrücke (z.B. bei Vorstellungen, Überlegungen, aufkommende Erinnerungen,...).
- Buddha unterscheidet dabei stets **drei** Gefühlsqualitäten:
 - „Wohlgefühl“, *sukha vedanâ* (+) – „das tut mir gut“
 - „Wehegefühl“, *dukkha vedanâ* (–) – „das tut mir nicht gut“
 - „Weder-Wohl-noch-Wehegefühl“ (neutrales, indifferentes Gefühl), *adhukkha-m-asukhá vedanâ* (0) – „das interessiert mich nicht“.
- **Jeder** Sinnes- oder Geisteseindruck wird **stets** (und meist unbewusst) mit einer dieser drei Gefühlsqualitäten **bewertet**.

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (5)

– Wahrnehmung (*saññâ*)

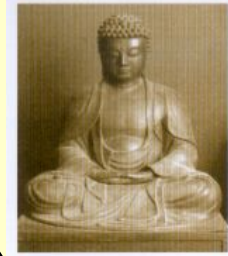


- Wahrnehmungsgruppe (*saññâ-khandha*)

- Zitat [S22,56]: „Was nun, ihr Mönche, ist die Wahrnehmung? Sechs Arten von Wahrnehmung gibt es: Form- (Seh-), Ton-(Hör-), Geruchs-(Riech-), Geschmacks-(Schmeck-), Berührungs-(Körper-) Wahrnehmung und geistige Wahrnehmung“.
- Das besagt nur, dass „Wahrnehmung“ auf Sinnes- und Geisteseindrücke reagiert. Erst nach Lesen einiger Sutren zu den **Achtsamkeitsübungen** versteht man, was mit „Wahrnehmung“ gemeint ist:
- Wahrnehmung ist das beobachtende Bewusstwerden eines Sinnes- oder Geisteseindrucks und des damit einhergehenden *vedanâ*.
- Etwa in dem Beispiel: „Sieht der Mönch eine schöne blaue Blume, so weiß er, das ist eine Blume, diese ist blau“ [Bewusstwerden des Sinneseindrucks] „und er weiß, diese ist schön“ [Bewusstwerden des damit verbundenen *vedanâ* – hier ein „Wohlgefühl“]. – Glasenapp übersetzt *saññâ* mit „Unterscheidungsvermögen“.

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (6)

– Geistaktivitäten (*sankhâra*)



- Gruppe der Geistesaktivitäten (*sankhâra-khandha*)

- Zitat [S22,56]: „Was nun, ihr Mönche, sind die Geistesformationen? Diese 6 Willens-Klassen (*cetanâ-kâyâ*) gibt es: Wille nach Formen (*rûpa-sañ-cetanâ*), nach Tönen, nach Gerüchen, Geschmäcken, Körperereindrücken und nach Geistesobjekten. Das, ihr Mönche, nennt man Geistesformationen“.
- Wieder besagt dies nur, dass „Geistesformationen“ alle möglichen auf Sinnes- und Geisteseindrücke (*phassa*) folgenden Willensbildungen seien.
- Liest man in verschiedenen Sutren, so stellt sich heraus, dass diese Gruppe sämtliche (Geistes-) **Aktivitäten** beinhaltet, die aufgrund von inneren und äußeren Wahrnehmungen erfolgen können, z.B.: Überlegungen, Abwägungen, das Fassen oder Fallenlassen von Vorsätzen, die Festigung oder Aufgabe von Einstellungen, Planungen, die Beschlussfassung zur Ausführung od. Nicht-Ausführung von Taten usw. usw... – jedenfalls alle geistigen Aktivitäten, die „**willentlich**“ erfolgen – genauer: die aufgrund eines „Willensreizes“ (*cetanâ phassa*) erfolgenden Aktivitäten.

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (7)

– Bewusstsein (*viññâna, citta*)



• Bewusstseinsgruppe (*viññâna-khandha*)

- Zitat [S22,56]: „Was nun, ihr Mönche, ist das Bewusstsein? Diese 6 Bewusstseinsklassen (*cetanâ-kâyâ*) gibt es: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper-Bewusstsein und geistiges Bewusstsein. Das, ihr Mönche, nennt man Bewusstsein (*viññâna*)“.
- Wieder zunächst nur „Schlagworte“, die uns nur sagen dass „Bewusstsein“ sich auf Sinnliches und Geistiges bezieht!
 - Erläuternde „Definitionen“ im uns gewohnten Sinne findet man in den Pâli-Texten selten! So etwas kannte man damals noch nicht. Statt „Definition“ galt ständige Wiederholung in unterschiedlichen Kontexten als Förderung des Verständnisses.
 - Grund dafür ist aber, dass die meisten dieser philosophisch / psychologischen Begriffe zumindest den damaligen brahmanischen „Intellektuellen“ geläufig waren. Buddha hat sie wiederverwendet, neu gruppiert und in seinem Sinne umgedeutet!
- In der Lehre vom „Bedingten Entstehen“ erfährt man mehr darüber, was der Buddha unter „Bewusstsein“ versteht:
 - Es ist das durch viele Abfolgen von Sinnes- oder Geistesindrücken, ihren Gefühlsbewertungen, ihren Wahrnehmungen (Unterscheidungen) und den damit angestoßenen Geistesaktivitäten sich bildende **Erfahrungssystem**, das durch jede neue solcher Abfolgen verändert, ausgebaut, angepasst wird.
 - Aus ihm tauchen die Geistesindrücke (Erinnerungen) auf, die wiederum gefühlsmäßig neu bewertet, wahrgenommen und in neuen Geistesaktivitäten weiterverarbeitet werden. – Sozusagen das gesamte „Betriebssystem“ des Geistes.

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (8)

– Bewusstsein



- Es ist, in Informatikersprache ausgedrückt, die „**dynamische Datenbank**“, die aus dem fortwährenden „äußeren Input“ der Sinneseindrücke **und** dem fortwährenden „inneren Input“ der Geisteseindrücke (Erinnerungen, Assoziationen, ...) mit den „Methoden“ der Gefühlsbewertung, der Wahrnehmung (Auswahl, Unterscheidung) und den damit initiierten Denk- und Entscheidungsprozessen dauernd modifiziert wird und deren „Zustand“ in keinem Augenblick identisch ist mit dem eines früheren Augenblicks.
- **Buddha hat also, sehr modern, die „Persönlichkeit“ als dynamisches System von Prozessen gedeutet und damit die frühere Vorstellung der Persönlichkeit als einer substanziellen, beharrenden Einheit, „Ich“ / „Selbst“ (s.: atman, p.: attâ) ad absurdum geführt.**
 - Die „Triebfedern“ (engl.: *power*, p.: *âsava*, d.: *Strom*) zu jedem dieser Teilprozesse (*khandâ*) sind „Willensreize“ (*cetanâ*). Diese sind die Ausprägungen, das Zurwirkungskommen des latent vorhandenen „**Daseinsdurstes**“ (*tanhâ*).

2.2 Dhamma – Die fünf Daseinsgruppen (9)

– Schlussbemerkung



- Warum, aber entwirft der Buddha dieses Szenario?
 - Nicht um es einfach nur als naturgegeben hinzunehmen,
 - auch nicht um eine Psychologie oder eine Philosophie daraus zu machen,
 - sondern um es zu **durchschauen** (Abbau der „Verblendung“ [*mohâ*] und, wenn erkannt, es **hinter sich zu lassen**. Denn es ist nach Buddha die „**Maschinerie der Leiderzeugung**“.
 - Darin unterscheidet sich die buddhistische vielleicht von der modernen naturwissenschaftlichen Zielsetzung!
 - Dass dieses Hinter-sich-lassen möglich ist, sagt die „3. Edle Wahrheit“ aus.
 - Die Lehre von der **Bedingten Entstehung** (*paticca-samuppâda*) ist das Konzentrat, welches nicht nur die **Wurzeln des dukkha** (2. Edle Wahrheit), sondern auch die **Möglichkeit seiner Meisterung** (3. Edle Wahrheit) aufzeigt.

2.2 Dhamma – Das Bedingte Entstehen (1)

(paticca-samuppâda)

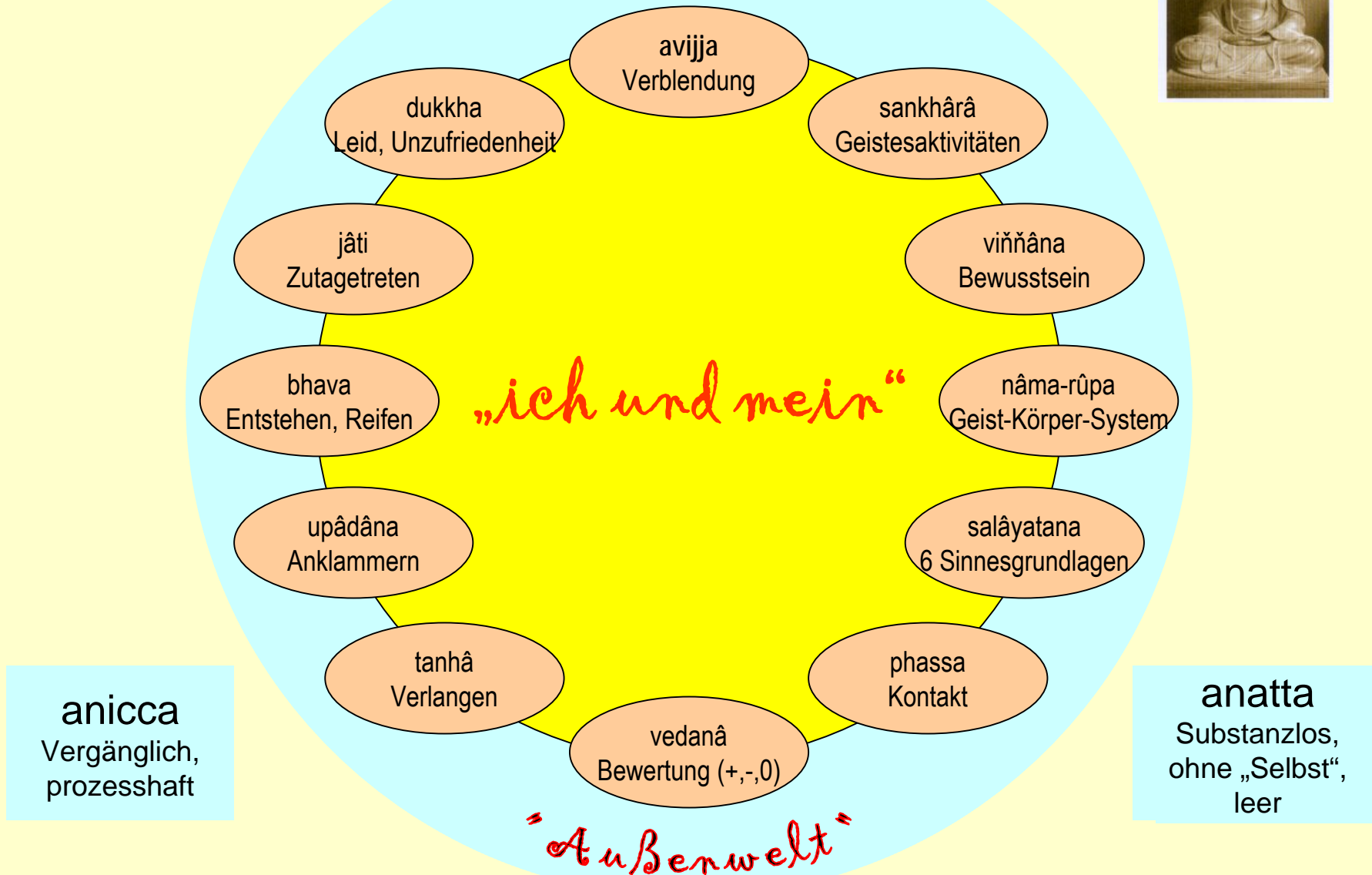


Zitat aus dem Vinaya-pitaka

[Korb der Ordensregeln) / Mahâvagga („Großes Buch“) / Erwachung]:

- „Zu dieser Zeit verweilte der Erhabene bei Uruvela am Ufer des Flusses Neranjara am Fuße des Bodhibaumes, zum ersten Male ganz erleuchtet. Da saß der Erhabene sieben Tage lang mit gekreuzten Beinen, der Wonne der Loslösung vom Irdischen sich erfreuend. Und der Erhabene überdachte während der ersten Nachtwache in seinem Geiste **vorwärts und rückwärts die Kette der bedingten Entstehung (*paticca-samuppâda*) ...**“
- Es folgt dann die Aufzählung einer Kette aus Ursachen und Folgen, deren Glieder wir zum Teil bereits in der Definition der „5 Daseinsgruppen“ (*khandâ*) kennen gelernt haben.
- Diese Kette ist zyklisch zu verstehen; sie beschreibt, wie die Faktoren des Lebens in gegenseitiger Abhängigkeit auseinander hervorgehen und wie ein Leben aus dem anderen entsteht.
- In diese Lehre wird die (bis heute unausrottbar im Osten bestehende) Vorstellung von der „Wiedergeburt“ in (damals für die brahmanischen Philosophen) neuartiger Weise integriert.

2.2 Dhamma – Das Bedingte Entstehen (2)



2.2 *Dhamma* – Das Bedingte Entstehen (3) – erste Aufzählung



- In der ersten Aufzählung schildert der Buddha, ...
 - dass „**Unwissenheit**“ (*avijjâ*) der letzte und tiefste Grund für alle **dukkha**-Erzeugung ist; und das geht so:
 - Durch **Willensbildungen** (*sankhârâ*) in Unwissenheit wird im **Bewusstsein** (*viññâna*) die unreflektierte „**ich-und-mein**“ **Vorstellung** ständig weiter gepflegt,
 - so dass bei inneren und äußeren **Kontakten** (*phassa*) des Geist-Körper-Systems (*nâma-rûpa*) über seine inneren und äußeren **6 Sinnesfähigkeiten** (*sâlâyatana*)
 - die automatische **Bewertung** (*vedanâ*) der Dinge nicht bewusst wird.
 - Dadurch regt sich ungehindert **Begehren oder Abneigung** (*tanhâ*) und verstärkt sich zu **Anhaften/Beanspruchung** (*upâdâna*), etwas haben bzw. nicht-haben zu wollen.
 - Und schon gibt es kein Zurück mehr: Der Vorsatz **reift** (*bhâva*) und tritt in einer unbedachten Tat **zu Tage** (*jâti* „Geburt“).
 - Und schon ist **dukkha** geboren und nicht mehr aufzuhalten.
 - Wenn man daraus nichts gelernt hat, geht die Sache mit der Unwissenheit von vorne los. Das nennt man „**Samsara**“.

2.2 *Dhamma* – Das Bedingte Entstehen (4) – zweite Aufzählung



- In der zweiten Aufzählung des Buddha ...
 - Stellt er **bereits das Ergebnis** einer langen und von ihm beendeten Entwicklung dar. Das hört sich kurz gesagt so an:
 - Durch Aufhebung der Unwissenheit (*avijjâ*) gibt es keine unbedachten Geistes-aktivitäten (*sankhârâ*) mehr, so dass das Bewusstsein die illusionäre „ich-und-mein“-Vorstellung nicht mehr unterstützt und bei den dauernd stattfindenden inneren und äußeren Kontakten (*phassa*) das automatische *vedanâ* klar erfasst wird und damit *tanhâ* und *upadâna* nicht mehr aufkommen.
 - So hat das Reifen (*bhava*) und zu Tage Treten (*jâti*) von *dukkha*-erzeugenden Taten keine Chance mehr, und man nähert sich der Freiheit.
- Diese zweite Aufzählung ...
 - wird erst für den ***ariya-pugala***, den spirituell Fortgeschrittenen, voll einsichtig, denn sie setzt ja das Ziel, die Auflösung von *avijjâ*, bereits voraus! – Wie kann sich *avijjâ* auflösen? – Wohl nur schrittweise!
 - Für „Anfänger“ wird die *paticca-samuppâda*-Kette denn auch in vielen Sutren einfacher angewendet:

2.2 *Dhamma* – Das Bedingte Entstehen (5) – praktische Anwendung



- Achtsamkeit an den wichtigen Punkten!
 - Der offensichtlichste Punkt ist ***phassa***. (Kontakt zu einem inneren oder äußeren Ereignis). Es kann der Anlass zu einer eventuell unheilvollen oder heilsamen Entwicklung sein.
 - Der Anfänger übt sich daher, bei jedem Anlass (*phassa*) **achtsam** zu sein, zu versuchen, die automatische Bewertung (*vedanâ*) und das damit aufkommende Begehren (*tanhâ*) klar zu erkennen...
 - Auf diese Weise wird das Sich-Hineinsteigern (*upadânâ*) in eine Situation vermieden und schließlich der (sonst unvermeidliche) „Unfall“ (*dukkha*) zumindest abgeschwächt.
 - Man sieht: **Reine Vermeidung von *dukkha* ist gar nicht das Wesentliche**, sondern die klare Erkenntnis, wie es dazu kommt.
 - Das ist die praktische Lehre, die man aus Buddhas großer Erkenntnis ziehen kann.

2.2 Dhamma – Das Bedingte Entstehen (6)

– Schlussbemerkung



- Die zweite Aufzählung, die „Aufhebung“, ist also beileibe nicht nur intellektuell gemeint. Dahinter steckt folgende grundlegende buddhistische Überzeugung:
 - Alles was entsteht, entsteht **in Abhängigkeit** von anderem.
 - Alles, was entsteht, ist dem **Vergehen** unterworfen (*aniccâ*).
 - Deswegen kann im Prinzip **jeder aufgrund eigener Anstrengung** (*padhâna*) in die Kette der Aufhebungen eintreten (→ 3. Edle Wahrheit).
 - Beseitigt man die **Ursachen** (*tanhâ, moha*) vollständig, so sind auch deren **Folgen** vollständig beseitigt.
 - Die wirkungsvollsten Mittel, dies zu bewerkstelligen, bietet der „**Achtfache Pfad**“ (*magga*) (Praktische Form der 4. Edlen Wahrheit).

2.2 Dhamma – Der Achtfache Pfad (1)

(*atthangika-magga*)



Einsicht (*paññâ*)

- 1. Rechte Erkenntnis (*sammâ-ditthi*)
- 2. Rechte Gesinnung (*sammâ-sankappa*)

Sittlichkeit (*sîla*)

- 3. Rechte Rede (*sammâ-vâcâ*)
- 4. Rechte Tat (*sammâ-kammanta*)
- 5. Rechter Lebenswerb (*sammâ-âjîvâ*)

Sammlung (*samâdhi*)

- 6. Rechte Anstrengung (*sammâ-vâyâma*)
- 7. Rechte Achtsamkeit (*sammâ-sati*)
- 8. Rechte Sammlung (*sammâ-samâdhi*)

Diese 8 Schlüsselbegriffe **und ihre Verknüpfungen** müssen erläutert werden!

2.2 Dhamma – Der Achtfache Pfad (2)

– Einsicht (*paññâ*)



- 1. „Rechte“ Erkenntnis (*sammâ-ditthi*)
 - ist die wirkliche, tiefgehende (und nicht nur intellektuelle) Einsicht der „4 Wahrheiten“ (*sacca*) vom Leiden, von der Leidensentstehung, von der Leidenserlöschung und von dem zur Leidenserlöschung führenden Pfad.
 - Rechte Erkenntnis hat wenig mit Wissen im üblichen Sinne zu tun!
 - „Rechte Erkenntnis“ kommt nicht von selbst; sie wächst bei stetigem Bemühen (6), stetiger Achtsamkeit (7) und regelmäßiger Sammlung (8).
 - Die Erlangung „rechter“ Erkenntnis ist andererseits nicht planbar, sondern der Übende „bereitet sein Gemüt vor, so dass es dafür empfänglich wird“ [M44]. Sie kommt dann eventuell blitzartig und überwältigend.
- 2. „Rechte“ Gesinnung (*sammâ-sankappa**)
 - ist die hasslose, anspruchsfreie, friedfertige Lebenseinstellung (*vitakka*). Ihre natürliche Äußerung ist emotionsfreie, unparteiisch ausgeübte Güte (p: *mettâ*, s: *maitri*) und Mitgefühl (*karuna*). Sie ist die **„zu Herzen gegangene Rechte Erkenntnis“**. Daher ein Einschub zu den **„4 Herzensmerkmalen“**:
 - *) (*Sankappa* heißt eigentlich „Gedanke“; im antiken Osten aber „dachte“ man nicht mit dem „Kopf“ sondern mit den „Herzen“.)

2.2 *Dhamma* – Der Achtfache Pfad (3)

– Die 4 Herzensmerkmale der Weisheit (*paññâ*)



- „Weisheit“, rein intellektuell erworben, ist keine!
- Zum Wachsen von Weisheit (*paññâ*) gehört das Wachsen der vier Herzensmerkmale (der „göttlichen Verweilzustände“ *brahmavihâra*)
 - *Mettâ* – nicht-begrenzte Liebe
 - *Karunâ* – nicht-begrenztes Mitgefühl
 - *Muditâ* – nicht-begrenzte Mitfreude
 - *Upekkhâ* – Ausgeglichenheit / Gleichmut
- Sie wachsen, wenn...
 - *Dosa* und *lobha* – kurz: *tanhâ* (Hass/Abneigung und Begierde)
 - *Kurûratta* (Gefühllosigkeit / Grausamkeit)
 - *Patigha* und *issâ* (Groll und Neid)
 - *Vicikicchâ* / *Kankhâ* (Zweifel / Unruhe)abnehmen. Das sind ja alles Merkmale, die aus der unreflektierten „**ich-und-mein**“-Zentriertheit kommen.

2.2 Dhamma – Der Achtfache Pfad (4) – Sittlichkeit (*sīla*)



- 3. „Rechte“ Rede (*sammâ-vâcâ*)
 - ist Vermeidung von Lüge, Zwischenträgerei (Klatsch, Intrige), roher Rede (Zynismus) und törichter Rede (Geschwätz).
- 4. „Rechtes“ Tun (*sammâ-kammanta*)
 - ist Vermeidung von Verletzen / Töten, Stehlen/Raub und Eingriff in fremde Partnerschaften (letzteres kann als eine Sonderform von Verletzung und Raub aufgefasst werden - z.B. Ehebruch).
- 5. „Rechter“ Lebenserwerb (*sammâ-âjîva*)
 - ist Vermeidung eines andere Wesen schädigenden Berufes.

Die sittlichen Verhaltensweisen (3 – 5) bleiben lückenhaft, aufgesetzt und oberflächlich, wenn sie nicht durch „rechte“ Anstrengung (6) und Achtsamkeit (7) gestützt und nicht auf der Basis „rechter Gesinnung“ (2) ausgeübt werden.

2.2 Dhamma – Der Achtfache Pfad (5) – Sammlung (*samâdhi*)



- 6. „Rechte“ Anstrengung (*sammâ-vâyâma*)
 - ist das stetige Bemühen, unheilsame, üble Dinge bei sich und gegenüber anderen zu vermeiden oder zu überwinden und heilsame Dinge bei sich und gegenüber anderen zu erwecken und zu erhalten (*padhâna*).
- 7. „Rechte“ Achtsamkeit (*sammâ-sati*)
 - ist das beständige, geduldige, nüchterne, unverkrampfte, objektive, vorwurfsfreie, dünkelfreie Achten (*sati, satipatthâna*) auf Körper, Gefühl, Gedanken, Bewusstsein, sowie auf die geistigen Objekte und die mit ihnen verbundenen Gelüste, Abneigungen oder indifferenten Einstellungen.
 - Man „mache sich nichts vor“ dabei, d.h.: Man stelle bei sich ohne Stolz und Eigendünkel die Erfolge und die guten Dinge fest; man stelle bei sich die Misserfolge und die üblen Dinge fest ohne Selbstbezeichnung, ohne Selbstbedauern. **Mann stelle nur fest und ziele auf Vervollkommnung.**
 - Durch die Pflege dieses „**inneren Beobachters**“ gewinnt man Abstand zu den Dingen, ohne sie zu verschleiern. Eine gesteigerte Form davon heißt „Hellblick“ oder „Klarblick“ (*vipassanâ*)

2.2 Dhamma – Der Achtfache Pfad (6) – Sammlung



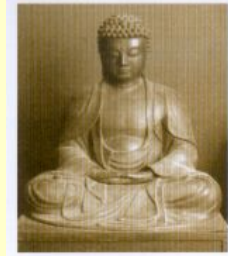
- 8. „Rechte“ Sammlung (*sammâ-samâdhi*)
 - ist die in den „vier Vertiefungen“ (*jhâna*) ihren Gipfelpunkt erreichende Sammlung (*samâdhi*).
 - Sammlung ist mit **Stille und Freude** (Leersein, *suññatâ-ceto-vimutti*), verbunden. In Stille kann „rechte Erkenntnis“ (1) blitzartig und überwältigend aufkommen.
 - **Rechte Sammlung ist nicht „Dasitzen im Schneidersitz“! Sie kann auch bei der Arbeit, auf dem Fahrrad, auf dem Klo oder beim Tanzen oder in einem Weiher geschehen!**
 - Ohne Sammlung ist die Erlangung „rechter Erkenntnis“ (1) schwer möglich.
 - In der Sammlung „sammelt“ man Kraft für die weitere Ausübung „rechter Anstrengung“ (6).
 - „Rechte Achtsamkeit“ (7) ist auch bei der Sammlung wichtig (→ Vipassanâ-Meditation).
 - Sozusagen als „Zucker“ und „Ansporn“ erfährt man in der Sammlung manchmal ein unbeschreibliches *emotionsfreies* „Glücksgefühl“ (*piti*), welches allerdings **nicht** Zweck und Ziel der Sammlung ist. **Ziel ist nicht „Glück“ sondern Befreiung!**

2.2 Dhamma – Der Achtfache Pfad (7) – Schlussbemerkung



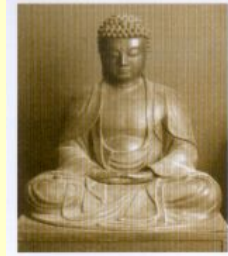
- Der Achtfache Pfad ist ...
 - praxisorientiert,
 - lebensbejahend (entgegen vielen anderslautenden Darstellungen),
 - nicht an eine „Religion“ gebunden,
 - nicht von einem „Gott“ offenbart, sondern die von einem Menschen gefundene Lebenshilfe,
 - von Buddha und vielen seiner Anhänger gegangen worden und damit kein unmöglicher Weg.
- Wer den Achtfachen Pfad gehen will, muss ihn im wörtlichen Sinne „gnadenlos“, d.h. aus eigener Anstrengung (*padhâna*) gehen, um Erfolg zu haben. Buddha selbst ist tot und kann mit keinem „Gnadenakt“ mehr helfen!
- So einem wird nichts geschenkt, er aber beschenkt damit sich selbst und seine Umwelt.

Anhang: Referenzen zum Palikanon (1)



- Verwendet in
http://www.palikanon.com/wtb/wtb_vorw.html
- | | |
|---------|------------------------|
| A.: | Anguttara-Nikâya |
| Abh.: | Abhidhamma |
| Abh.S.: | Abhidhammattha-Sangaha |
| D.: | Dígha-Nikâya |
| Dhp.: | Dhammapada |
| Dhs.: | Dhammasanganí |
| It.: | Itivuttaka |
| Kath.: | Kathávatthu |
| Khp.: | Khuddaka-Pâtha |
| M.: | Majjhima-Nikâya |
| Mil.: | Milinda-Pañhâ, |
| MNid.: | Mahá-Niddesa |

Anhang: Referenzen zum Palikanon (2)



Patth.:	Patthâna
Pts.:	Patisambhidá-Magga
PTS.:	Pali Text Society, London
Pug.:	Puggala-Paññatti
Skr.:	Sanskrit
S.:	Samyutta-Nikáya
Snp.:	Sutta-Nipâta
Thag.:	Theragâthâ
Ud.:	Udâna
Vibh.:	Vibhanga
Vis.:	Visuddhi-Magga
Yam.:	Yamaka

Anhänge aus Teil 1



Die Anhänge

- Vergleichende Zeittafel
- Literatur
- Lebensdaten der Autoren und Übersetzer
stehen im Skript „Buddha – Teil 1“