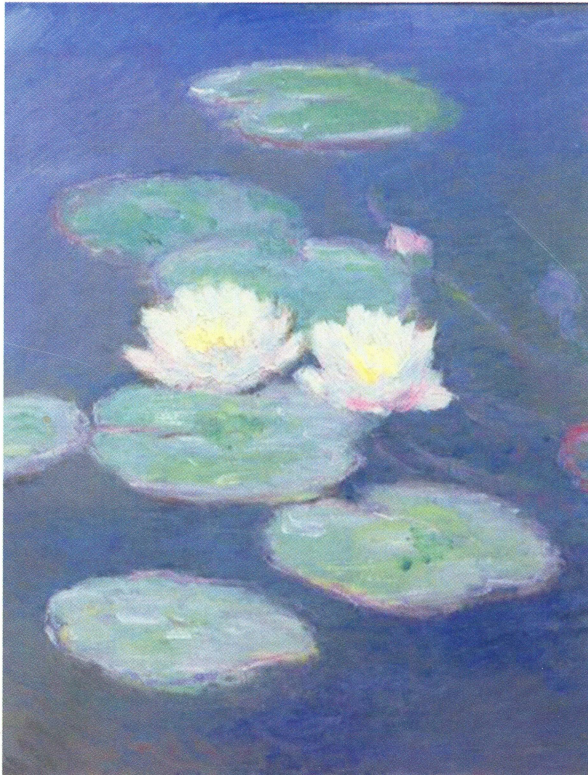


Alfred Weil

Gefängnis Sinnesfreude

Der Buddha – Spielverderber oder Befreier?



Verlag Beyerlein & Steinschulte

Alfred Weil

Gefängnis Sinnesfreude

Der Buddha – Spielverderber oder Befreier?

Verlag Beyerlein & Steinschulte

© Verlag Beyerlein & Steinschulte 2021

D-95236 Stammbach - Herrnschrot

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

verlag.beyerlein@t-online.de

www.buddhareden.de

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-945224-08-3

So kehre denn einwärts und lebe im Grunde,
Steig über die Sinne, hier lebet das Leben.
O selig der Geist, der dahin ist 'kommen...
Tief unter mir liegt alle Zeitlichkeit,
und hoher Jubel tönt im freien Geiste.

(Jan van Ruisbroeck)

Weil mein Wohl,
gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen,
die Freude sinnlicher Himmel überragte:
Solches Wohl genießend, mochte ich Gemeines
entbehren, keinen Gefallen daran finden.

(Der Buddha)

Inhalt

<i>Auftakt</i>	1
<i>Die Welt der Wünsche</i>	8
<i>Wunsch und Wunscherfüllung</i>	39
Grundlagen der Wohlfahrt	39
Ohne Erben	54
Uposatha	57
<i>Eine nüchterne Bilanz</i>	70
Die Masse von Dukkha	70
Māgandiyo werden die Augen geöffnet	84
<i>Jenseits der Sinneswünsche (1)</i>	100
Geistesblitz	100
Potaliyos kläglicher Versuch	105
<i>Jenseits der Sinneswünsche (2)</i>	130
Voraussetzungen und Hilfen	130
Lohn der Asketenschaft	133
<i>Ende der Gefangenschaft</i>	159
Unter dem Strich	159
Poṭṭhapādo – ein Asket mit Tiefgang	177
Ausklang	187
Wie dieses Buch entstand	190
Titelbild	191
Abkürzungen	192
Zitierte Lehrreden	192

Auftakt

Sie haben einen hohen Stellenwert: die sinnlichen Genüsse. Wie viel Zeit und Mühe wenden wir auf, um sie zu bekommen, sie zu vermehren und zu erhalten. Für viele Menschen sind sie Lebenszweck schlechthin, andere sehen ihre Begrenztheit und ihr Ungenügen – aber nur wenige erkennen sie als ein selbstgewähltes Gefängnis.

Unermüdet hat der Buddha das Wesen der Welt der Sinneswünsche und Sinnesobjekte erklärt. Er hat gezeigt, wie man sich in ihr zurechtfindet, Stolpersteine umgeht – und sie schließlich ganz hinter sich lässt, weil es unvergleichlich Besseres gibt.

Diese wenigen Sätze anlässlich eines Vortrages skizzieren den Inhalt dieses Buches. Es gilt, sie weiter auszuführen und anschaulich zu machen. Im ersten Kapitel möchte ich einen allgemeinen Überblick über das Thema geben: Womit haben wir es zu tun, wenn wir über Sinnesfreude und die Welt der Wünsche sprechen? Was ist da bemerkenswert oder gar fragwürdig? In den dann folgenden Kapiteln werde ich den Buddha ausführlicher zu Wort kommen lassen und ausgesuchte Lehrreden vorstellen, die die einzelnen Aspekte des Themas näher beleuchten. Die Wege, von Wünschen zur Wunscherfüllung zu kommen, sollen zunächst erkundet werden. Es folgt eine nüchterne Bilanz: Was ist wirklich dran an den Sinnesfreuden? Halten sie das, was sie versprechen? Dass es überzeugende Alternativen gibt und wie sie aussehen, sollen die beiden nächsten Abschnitte zeigen. Hier werden wir aber sehen, dass der Weg „über die Sinnesdinge hinaus“ für Menschen mit einer bürgerlichen Lebensweise ganz anders aussieht als etwa für Mönche und Nonnen. Mit einigen Überlegungen zu der tieferen existenziellen Bedeutung von Sinnlichkeit schließt das Buch.

Reisegruppe

Um uns unserem Thema zu nähern, stellen wir uns einmal folgende Szene vor: Ein Bus mit einer Reisegruppe hält mitten im Trubel einer sehenswerten Stadt. Die Reisenden steigen am Marktplatz aus und haben eine halbe Stunde Zeit. Sie können sie nutzen, ganz wie sie möchten, und wir beobachten sie dabei.

Die ersten stürzen eilig aus dem Fahrzeug. Sie wollen sich nach der langen Anreise endlich wieder etwas bewegen und die Beine vertreten. Oder sie fühlen einen ziemlichen Hunger, den sie möglichst bald stillen wollen. Andere müssen schon länger auf ein stilles Örtchen und sehen sich hastig nach einem solchen um. Wieder andere sind vor dem Bus stehen geblieben, unterhalten sich miteinander und sind einfach fröhlich beieinander. Vielleicht sprechen sie auch einheimische Passanten an und fragen sie etwas.

Eine kleinere Gruppe dagegen ist inzwischen in das nächste Touristen-Informationsbüro geeilt oder in einen Buchladen, um sich schlau zu machen: Was lässt sich über diese Stadt erfahren? Welche Kunstschatze oder andere Sehenswürdigkeiten sind hier zu bestaunen? Was kann ich über die Geschichte der Region oder die aktuelle Lage erfahren? Ach, da drüben ist ja eine gotische Kirche, entdeckt ein Paar. Die beiden gehen hinein, genießen die Stille und kommen nach der anstrengenden Tour ein bisschen zur Ruhe.

Und dann gibt es diejenigen, die ohne Zögern in das nächste Café eilen und sich einen Latte Macchiato und eine Himbeertorte bestellen. Danach steht das erstbeste Kaufhaus auf dem Programm: Was findet sich hier wohl an Spezialitäten, welche Mitbringsel könnte ich für Zuhause ergattern? Zwischendurch hört man dem Straßenmusikanten zu, der das Publikum an einer Ecke auf sich aufmerksam macht.

Lässt man die gesamte Szenerie vor seinem geistigen Auge vorüberziehen, wird man vermutlich denken: Das sind doch selbstverständliche Dinge, das macht doch jeder irgendwie.

Vielleicht steht das eine bei uns persönlich mehr im Vordergrund als das andere, aber ansonsten wird man nichts Außergewöhnliches an der Schilderung finden. Hier werden einfach menschliche Bedürfnisse und Anliegen gezeigt.

Orientierung

Versuchen wir zunächst, die Vielfalt dieser Aktivitäten und ihre Hintergründe in eine gewisse Ordnung zu bringen. Die erste Einsicht ist recht banal: Der Mensch hat elementare körperliche Bedürfnisse. Er bedarf der Ernährung, er braucht Kleidung, eine Wohnung und Medizin, wenn er krank ist. Außerdem hat er soziale Bedürfnisse. Er fühlt den Drang, anderen Menschen zu begegnen und mit ihnen zu kommunizieren. Er sucht Beachtung, Anerkennung und Wertschätzung, möchte sich aussprechen und austauschen. Des Weiteren befinden sich unter unseren Reisenden solche mit ausgeprägt geistigen Anliegen. Sie möchten sich in ihrem Leben orientieren, Information und Wissen sind ihnen wichtig – für Beruf oder Freizeit. Sie interessieren sich für Politik oder Wissenschaft, Kunst oder Religion und manches mehr.

Nun kommen wir zu dem Punkt, der uns besonders interessiert: dem verbreiteten Wunsch, das Leben und die tausend Dinge dieser Welt zu genießen. Wer möchte nicht die Vielfalt des Daseins erleben, sich über das freuen, was ihm die fünf Sinne bieten? Wir wollen Dinge besitzen und Spaß an ihnen haben, wir begehren sie und greifen nach ihnen. Diese Tatsache drückt der Buddha mit dem Wort *kāma*¹⁾ aus. Mit seiner zweifachen Bedeutung umfasst es unsere sinnlichen Wünsche und Freuden einerseits wie die äußeren Objekte der Befriedigung andererseits.

„Das gehört zum Leben“, kommt uns in den Sinn. Manchem vielleicht gar: „Freude zu haben, ist doch sein Hauptinhalt, sein eigentlicher Zweck. Ich bin doch da und strenge mich an, um es schön zu haben.“ Doch gibt es auch andere Stimmen, die dem wenigstens nicht vorbehaltlos zustimmen. Einschränk-

kend sagen sie: „Das stimmt schon, aber man muss sich dabei in bestimmten Bahnen bewegen und darf nicht über die Stränge schlagen.“ Sie plädieren also für das rechte Maß, und sie empfehlen aufzuhören, „wenn es genug ist“. Andererseits finden wir in den Religionen warnende Stimme mit besonderem Gewicht: „Achtung, vermintes Gebiet!“, lautet ihre Botschaft, und sie ist ganz generell gemeint: Wie schnell geraten wir mit der Sinnlichkeit in eine Gefahrenzone und merken es erst, wenn es zu spät ist.

Die erste Einschränkung ist erkennbar berechtigt. Dort nämlich, wo übermäßige sinnliche Bedürftigkeit das menschliche Zusammenleben nachhaltig stört, in kriminelle Verhaltensweisen umschlägt oder gar zu gewaltsamen Handlungen führt. Die andere ist mehr psychologischer und existenzieller Natur und weitaus schwerer auszumachen. Ich meine die Abhängigkeit der menschlichen Psyche von materiellen Objekten und die Unfähigkeit, in sich selbst Glück und Erfüllung zu finden.

In einem Sonett, das William Shakespeare vor rund 400 Jahren verfasst hat, kommt das zum Ausdruck. Shakespeare war ein großer Kenner der menschlichen Seele, und er hat das Un-Heil im Umfeld der Sinnlichkeit in eine dichterische Sprache gefasst.

*Geübte Wollust ist des Geists Verschwendung
an wüste Schmach; Wollust ist bis zur Tat
meineidig, mörderisch, blutig, voll Verblendung,
ausschweifend, wild, roh, grausam, voll Verrat.*

*Genossen kaum, verachtet allsogleich,
sinnlos erjagt und, wenn ihr Ziel errungen,
sinnlos gehasst, dem gift'gen Köder gleich,
gelegt, um toll zu machen, wenn verschlungen.*

*Toll im Begehren, toll auch im Genuss
gehabt, erlangt, verlangend, ohne Zaum;*

*im Kosten Glück, gekostet Überdruss,
im Anfang Seligkeit, nachher ein Traum,
das weiß die Welt, doch niemand weiß zu meiden
den Himmelspfad zu solchen Höllenleiden.*
(William Shakespeare – Sonett 129)

Leben heute

Was der große Dramatiker aber im ausgehenden 16. und beginnenden 17. Jahrhundert nicht ahnen konnte: in welchem Maß sich sinnliches Begehren in kommenden Zeiten noch steigern wird und wie explosionsartig sich die möglichen Objekte der Sinnesbefriedigung vermehren. Ich will mit wenigen Beispielen verdeutlichen, in welcher „ver-rückten“ Lebenssituation wir uns heute vorfinden.

Musik ist Teil der menschlichen Kultur. Man lässt sich gerne von angenehmen Klängen inspirieren und erheitern, und stets stand Interessierten ein mehr oder weniger breites Repertoire an Liedern oder Instrumentalstücken zur Verfügung. Wie aber steht es heute um Angebot und Nachfrage? Man reibt sich verwundert die Augen. Ein großer Anbieter lädt zu einem erschwinglichen Abonnement ein. Wenn es mir zusagt, kann ich rund 50 Millionen Songs herunterladen und sie nach Belieben oft hören. Nehmen wir einmal für jedes Musikstück eine Dauer von drei Minuten an. Dann könnte oder müsste ich 285 Jahre Tag und Nacht zuhören, um das gesamte Angebot wenigstens einmal genossen zu haben. Erst jetzt wüsste ich, was meine Lieblingslieder sind, um mich ihnen verstärkt hingeben zu können. Ganz abgesehen davon, dass nach den genannten 285 Jahren vermutlich noch 100 Millionen Titel dazugekommen sind.

Zweites Beispiel: geschmackvolles Essen, ein Herzstück des sinnlichen Genusses in einer Wohlstandsgesellschaft. Ich habe neulich eine interessante Zahl gehört. Da verkündete ein Ernährungswissenschaftler, dass in den bundesdeutschen Regalen derzeit rund 170.000 verschiedene Lebensmittel zu kaufen

sind. Sicher sind viele für unsere Ernährung notwendig, und sie mögen auch gesund sein. Die ungeheure Angebotsvielfalt indessen zielt vor allem auf die Befriedigung immer differenzierter werdender sinnlicher Bedürfnisse. Sie hat mehr mit Gaumenfreuden zu tun als mit der Erhaltung des Körpers.

Wir ahnen vielleicht schon, auf welche Dimensionen wir uns heute zubewegen. Anlässe zum Staunen gibt es genug. Ich musste jedenfalls einige Male einen Prospekt ansehen, um zu glauben, was da in Aussicht gestellt wurde. Es ging um Müsli, ein an sich gesundes und nahrhaftes Produkt. Aber jene Firma pries nicht nur mit Überzeugung die Qualität ihres Erzeugnisses – vielleicht in ein paar unterschiedlichen Varianten. Sie versprach dem Käufer mehr als nur satt zu werden und fit zu bleiben. Sie machte jedem das Angebot, sein ganz individuelles Bio-Müsli zusammenstellen – und den Vorschlag, unter 566 Milliarden Möglichkeiten einen leckeren Frühstücksbrei zusammenzustellen. Beim Ausrechnen habe ich mir helfen lassen, um ja sicher zu gehen. Herausgekommen ist das Folgende: Du musst 1,55 Milliarden Jahre jeden Tag ein Müsli ausprobieren, bis du weißt, welches dir am besten schmeckt!

Die Schieflage wird erkennbar, in die wir als Individuen und als Gesellschaft schon längst geraten sind. Und die Rechnung kann nicht aufgehen: durch immer differenziertere Angebote immer weiter ausufernde Bedürfnisse zu befriedigen. Weiterblickende haben zu allen Zeiten gesehen, dass Vielfalt keine Lösung darstellt, sondern das eigentliche Problem ist.

Der Buddha hat zu dem gesamten Themenkomplex viel Erhellendes beigetragen und eine deutliche Sprache gesprochen. Er sagte aber nicht nur: Vorsicht, mit der Sinnesvielfalt betreten wir ein Risikogebiet. Aufgrund seiner tiefen Einsicht in die Realität ging er noch viel weiter und kam zu dem Schluss: Letztendlich befinden wir uns in der Welt der Sinnlichkeit generell in einer unheilvollen Zone. Wer sich von solchen Genüssen angezogen und sich bei ihnen zu Hause fühlt, lebt fern seiner eigentlichen Heimat und gefährlich dazu. Das wird

nun nicht jedem unmittelbar einleuchten, aber der Erwachte machte auf überzeugende Weise auch deutlich, warum das so ist – und glücklicherweise, wie man dabei mit heiler Haut davonkommt.

Zum Schluss der kurzen Einführung möchte ich noch einmal auf unseren gefeierten englischen Dichter zurückkommen, der in den Schlusszeilen seines Gedichtes ja zu folgendem Resümee gefunden hat:

*Das weiß die Welt, doch niemand weiß zu meiden
den Himmelspfad zu solchen Höllenleiden.*

Hier irrt William Shakespeare allerdings. Er hat die Tragik der Sinnesfixiertheit in weiten Teilen geahnt und treffend beschrieben, aber er kannte natürlich die Lehre des Buddha nicht. Das war sein Pech und das vieler damals und heute. Denn der Buddha weiß, wie man diesen Himmelspfad zu Höllenleiden vermeiden kann, und gerade auch diesem Thema gelten die folgenden Seiten.

Es wird darum gehen, unsere Lebenssituation genauer zu beschreiben und zu verstehen. Dabei sollen die folgenden Leitfragen zur Orientierung dienen: Was sind Sinneswünsche eigentlich, und wie entstehen sie? Wie und wie weit lassen sie sich befriedigen? Worin bestehen ihre Schattenseiten, beziehungsweise was macht sie zu einem Gefängnis? Gibt es eine Freiheit von *kāma*, und wie sieht sie aus? Und schließlich: Wie komme ich denn ins Freie – und das am besten für immer?

Anmerkung

1) Das Pāli-Wort *kāma* darf nicht mit dem ähnlich klingenden und vielen eher vertrauten Wort *kamma* (*karma* im Sanskrit) verwechselt werden. Mit *kamma* ist die Daseinsgesetzlichkeit gemeint, nach der man nur das erleben kann, was zuvor als Handlung von einem ausgegangen ist: Was man sät, wird man ernten.

Die Welt der Wünsche

Das erste Kapitel soll der Anfang einer umfangreichen Bestandsaufnahme sein. In der Einleitung haben wir uns schon ein wenig unserem Thema genähert. Eine fiktive Reisegruppe hat uns unterschiedliche menschliche Bedürfnisse und Anliegen nahegebracht. Ich will jetzt die zentrale Frage: „Was ist *kāma*?“ nochmal stellen und einen näheren Blick auf die Bedeutung dieses indischen Wortes werfen. Einfach ausgedrückt, meint es Genuss, Wohlempfinden, Vergnügen, Spaß, Freude - aber eine solche Freude, die über den Kontakt der Körpersinne mit der Umwelt zustande kommt.

Körpersinne und Geistsinn

Der Mensch verfügt bekanntlich über fünf äußere Sinne: Mit ihrer Hilfe kann er sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Da sind Fähigkeiten, Personen und Gegenstände wahrzunehmen beziehungsweise ungezählte Situationen und Ereignisse zu erleben. Mit den Sinnen gehen aber zugleich entsprechende psychische Dränge einher. Mit den Augen, den Ohren usw. können wir nicht nur verschiedene Erfahrungen machen, wir wollen solche auch machen. Es liegt uns daran, mit der Vielfalt und Buntheit der Welt in Berührung zu kommen.

Jeder dieser Sinne ist für sein Spezialgebiet zuständig. Das Auge kann nur Farben, Formen und Umrisse unterscheiden. Es ist für das Erfassen von Lichterscheinungen zuständig und erkennt Schattierungen von hell und dunkel, sieht Rundes und Eckiges, Kleines und Großes. Das Ohr wiederum vermag lediglich Schallwellen aufzunehmen, die Nase ausschließlich Gerüche, die Zunge nur Schmeckbares. Die Haut und der Körper insgesamt haben mit Tastbarem zu tun – mit Festem und Weichem, Glatttem und Rauem, Heißem und Kaltem. In der buddhistischen Psychologie – im Gegensatz zur westlichen – wird als sechstes noch der ebenfalls zu den Sinnen gezählte

Geist genannt. Seine Aufgabe ist es, die über die verschiedenen Kanäle ankommenden einzelnen Sinnesdaten entgegenzunehmen, zu benennen und zu sortieren. Er sammelt und koordiniert die anfallenden Informationen der anderen Sinne und verarbeitet sie.

Mein Lehrer Paul Debes pflegte in diesem Zusammenhang gelegentlich zu fragen: „Und mit welchem Sinn riechen wir Kaffee?“ „Mit der Nase natürlich“, war nicht selten die vor-schnelle Antwort von Neulingen im Kreis. „Natürlich nicht!“, hätte es heißen müssen. Bis in uns nämlich die Vorstellung „Kaffee“ auftaucht, muss zuvor schon eine Menge geschehen. Tatsächlich ist „Kaffee“ ein Produkt, das uns allein der Magier Geist serviert. Er kann es uns anbieten, weil er zuvor seine Mitarbeiter – die verschiedenen Körpersinne eben – befragt hat, was sie denn in diesem Moment zu sagen haben. Da meldet die Nase einen spezifischen Geruch, das Auge ein braunes dampfendes Etwas, das Ohr ein zischendes Geräusch, die Hand den Eindruck von heiß und die Zunge schließlich einen vertrauten aromatischen Geschmack. Erst dann kann der klare Gedanke aufkommen: „Kaffee!“

Bezüglich der Körpersinne besteht eine Art von Hierarchie. Als wichtigste Fähigkeit gilt der Augsinn, weil er die meisten und vielfältigsten Eindrücke und Daten liefert. Es heißt ja: „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Optische Eindrücke jedoch sind auch Träger von Bedeutungen, sie beinhalten und vermitteln bestimmte Sinngehalte. Wenn wir beispielsweise einen Roman, eine Zeitung, einen wissenschaftlichen oder religiösen Text lesen, geht es um mehr als um die bloße Wahrnehmung von schwarzen Zeichen auf weißem Grund. Natürlich spielt gerade in diesem Zusammenhang der deutende Geist die unverzichtbare Hauptrolle.

In der Rangfolge der Wichtigkeit folgt die Hörfähigkeit. Ähnlich dem Auge vermag sie auf etwas zu reagieren, das von uns räumlich mehr oder weniger entfernt ist. Schallwellen können wie Licht weite Strecken überbrücken und uns Tatsachen jen-

seits unseres unmittelbaren Umfeldes vermitteln. Es mögen Geräusche sein, die bei dem zufälligen Aufeinandertreffen von Gegenständen entstehen oder Töne, die absichtlich und mit Geschick zustande gebracht werden. Ich denke an Musik, die uns erfreuen soll, oder an zweckgerichtete sprachliche Laute. Dann wird das Gehörte Übermittler von Bedeutungen und Intentionen. Wenn ich Nachrichten höre oder eine Lehrdarlegung des Buddha, ist das eben etwas anderes als lästiger Straßenlärm, das Rauschen des Meeres oder das Zwitschern eines Vogels.

Als die primitiveren Sinne gelten Riechen, Schmecken und Tasten. Diese Formen der Wahrnehmung gibt es nur dort, wo das betreffende Sinnesorgan mit dem jeweiligen materiellen Objekt unmittelbar in Kontakt kommt. Ich kann etwas sehen, was sich Hunderte von Metern von mir entfernt abspielt, aber tasten nur, was ich in der Hand habe. Einen Geschmack kann ich lediglich auf der Zunge empfinden, und riechen allein, wenn ein Duftstoff die Schleimhäute meiner Nase berührt.

Durst

Ich habe schon angesprochen, dass bei Wahrnehmungsvorgängen mehrere Komponenten zusammenwirken: die genannten Fähigkeiten, etwas Bestimmtes zu erfassen; der Wunsch oder Drang, etwas zu erleben, und die jeweiligen Gegenstände, auf die sich die Sinne richten. Zu dem Augsinn gehört etwas Sichtbares, zum Ohrsinn etwas Hörbares usw. Doch sind die Sinne nicht an allen sich ihnen bietenden Objekten gleichermaßen interessiert. Die ihnen innewohnenden Dränge haben ihre Vorlieben und richten sich auf etwas Konkretes. Da ist nicht nur Verlangen nach irgendetwas, sondern nach einer bestimmten Sache und das Wissen darum.

Bewusst gewordenes Begehren nennt der Buddha Durst (*tanhā*). Durst ist also nicht die Empfindung eines unbestimmten Mangels oder ein vager Wunsch. Durst sagt konkret: „Eine Reise wäre jetzt das Richtige – mit Palmen, Sandstrand und

einem Cocktail“, oder er suggeriert: „Jetzt brauche ich erst einmal einen Tee und ein Plätzchen“ oder „Am Sonntag darf ich das Konzert auf keinen Fall verpassen“.

Durst zeigt sich im Geist. Er ist es, der die fünf äußeren Sinne zum Einsatz bringt und sie entsprechend seiner Vorgaben dirigiert. Gleichsam im Auftrag der sinnlichen Wünsche steuert und überwacht er die Wahrnehmungsvorgänge, die nichts anderes erreichen sollen als die Befriedigung eben des Durstes. Für diese Aufgabe hat er sich längst fit gemacht. Der Geist hat im Laufe der Zeit nämlich registriert, was den einzelnen Sinnesdrängen wohlzutut und sie entspannt und was ihnen umgekehrt die Freude verdirbt. Er weiß, wo angenehme Gefühle warten und wo Schmerzliches lauert. Im Gedächtnis sind zugleich die Mittel und Wege festgehalten, wie das Erwünschte zu bekommen ist und wie Unerwünschtes vermieden werden kann. „Die schönsten Palmen gab es doch in XY, im Reisebüro an der Ecke kann man schnell und günstig buchen.“ „Dein Lieblingstee steht im Schrank rechts oben, Kandiszucker gleich daneben.“ „Diese Plätzchen hast du das letzte Mal gar nicht vertragen. Lass‘ sie heute liegen oder probiere eine andere Sorte.“ „Wenn ich morgen nicht gleich Karten für die Vorstellung besorge, bekomme ich keine mehr.“

Unterschiede

Die *kāma*-Klassiker, die Grundmuster menschlicher Wünsche, sind uns alle nur zu gut bekannt. Essen und Erotik spielen in aller Regel eine Hauptrolle - nicht zuletzt, weil hier mehrere Sinne als potenzielle Freudenspender gleichzeitig beteiligt sind. Daneben findet sich eine große Vielfalt weiterer Wohlbinger wie Musik, Kunst, Naturerleben, Unterhaltung, Spiel und Sport, um nur die zu nennen.

Unter den buntgefächerten menschlichen Anliegen finden wir recht grobe ebenso wie ausgesprochen feine Formen neben dem unübersehbaren Heer der mittleren und gewöhnlichen. Ich möchte ein paar Beispiele nennen, die aber zugegebener-

maßen recht subjektiver Natur sind: Das Verlangen, das wirb-
lige Münchner Oktoberfest mit seiner derben Bier- und Fest-
zeltlaune zu besuchen, würde ich als einen ziemlich groben
Drang ansehen, während etwa der Gang durch eine Gemälde-
galerie einen viel feineren ästhetischen Genuss bietet. Für
mich ist es auch ein Unterschied, ob ich mich über ein üppiges
Frühstücksbuffet hermache oder ob ich auf der Spitze eines
Berges sitze und still den Sonnenuntergang auf mich wirken
lasse. Der Reiz eines Heavy-Metall-Konzerts lässt sich mit der
vergeistigten Musik eines Bach ebenfalls nicht auf dieselbe
Stufe stellen.

Daneben kann Erleben-Wollen eine recht unterschiedliche
Stärke zeigen. Es mag sein, dass ich mich für eine Sache eher
am Rande interessiere: „Ich könnte ja vielleicht einmal...“
oder ich schon etwas bestimmter sage: „Das wäre etwas für
mich; es wäre sicher schön, wenn...“ Unter Umständen
kommt sogar der Gedanke auf: „Das will und muss ich ha-
ben“, oder er steigert sich bis zu einem: „Ich brauche das, kos-
te es was es wolle.“ Diesen Grad von Durst nennen wir Sucht,
eine extreme Form von Bedürftigkeit und Abhängigkeit. Um-
gehende Befriedigung ist dann angesagt, selbst wenn es Ge-
sundheit, Freiheit oder gar das Leben kosten sollte.

Doch dürfen wir beide Unterscheidungen – die von grob oder
fein und die von stark oder schwach – nicht miteinander ver-
wechseln. Sie decken sich nicht und können in unterschiedli-
chen Kombinationen auftreten. Um das zu erklären, möchte
ich die Beispiele von eben wieder aufgreifen. Es könnte ja
sein, dass in mir noch ein kleiner Rest des Hanges schlum-
mert, echte Bierzeltstimmung zu genießen. Aber am geplanten
Reisetag ist schlechtes Wetter und ich komme zu dem Schluss:
„Nein, dann lohnt sich das nicht!“ Da zeigt sich wohl ein gro-
ber Drang, aber er ist nur schwach und hat kaum Einfluss auf
mich. Anders im folgenden Fall: Ich lese in der Zeitung, dass
in einem Amsterdamer Museum Bilder eines meiner Lieb-
lingsmaler gezeigt werden. Und das nur noch für kurze Zeit.

Da ist es mir ziemlich gleich, was der Eintritt kostet, wie lange die Fahrt dorthin dauert und dass Regen für die Fahrt vorhergesagt wird. Hier haben wir es mit einem feineren sinnlichen Begehren zu tun, das aber stark ausgeprägt ist.

Wer oder was hat nun in einer solchen komplizierten Gemengelage jeweils den Vorrang? In der Regel der stärkere gegenüber dem schwächeren Impuls, von welcher Art er auch sein mag. Erinnern wir uns noch einmal an unsere fiktive Reisegruppe und deren vielgestaltige Bedürfnislage. Wenn etwa einer der Reisenden dringend ein stilles Örtchen aufsuchen muss, wird er sich fieberhaft nach der nächsten Möglichkeit umsehen, ohne sich ablenken zu lassen. Ihm ist für den Moment jedenfalls nebensächlich, dass sich der berühmte Dom dieser Stadt vor seinen Augen erhebt. Dessen kunstvolle mittelalterliche Fenster, deretwegen er die Reise eigentlich unternommen hat, sind für den Augenblick ohne Belang. Wenn jemand gerade einen ziemlich Hunger verspürt, interessieren ihn der nächste Imbiss-Stand oder ein gutes Restaurant in seiner Reichweite. Er hat jetzt keinen Blick für die holzgeschnitzte Madonna aus dem 13. Jahrhundert im Museum nebenan, über die er im Bus gerade noch etwas Interessantes gelesen hat.

Unsere Welt

Mein Eindruck ist, dass wir heute in einer Welt leben, in der sich traditionelle Schwerpunkte verschoben haben und die Akzente immer einseitiger gesetzt werden. Menschliche Wesen als solche sind Sinneswesen, ihnen war und ist schon immer an Sinnesfreude gelegen. Doch unser Jahrhundert hat völlig übersteigerte Formen des Genießens hervorgebracht, zumindest in vielen zivilisierten und technisierten Ländern. An die Stelle von maßvollem Konsum ist vielfach ein ausufernder Konsumismus getreten. Viele reden schon lange von einer ausgemachten Spaßgesellschaft.

Unseren Generationen wird ein solches Verhalten leicht gemacht. Sie verfügen in weiten Teilen über eine nie gekannte Fülle von materiellen Gütern und Angeboten, die fast jeden Wunsch bedienen können. Unsere Wirtschaft ist nicht nur darauf ausgerichtet, die vorhandene Nachfrage zu erfüllen, sondern sie arbeitet mit Geschick daran, neue Bedürfnisse zu wecken und vorhandene sorgsam zu pflegen und zu vervielfältigen. Erst im weiteren Fortgang der Betrachtung wird sich zeigen, dass und inwieweit ich über eine verdrehte und unbekömmliche Lebensweise spreche. Das dazu erforderliche Verständnis eröffnen uns erst die tieferen Einsichten des Buddha.

Diese Situation wird durch ein – vom höchsten Standpunkt eines Erwachten aus gesehen – irriges Weltbild besonders problematisch. Es hat in unserem Jahrhundert die Herrschaft übernommen und behauptet nahezu unangefochten seinen Platz. Um den springenden Punkt deutlicher herauszuarbeiten, werde ich manches verallgemeinern, zugespitzt formulieren und ein wenig in schwarz/weiß malen.

Unsere Denkweise ist diesseits-orientiert und materialistisch, sie ist kurzsichtig, ja blind, weil sie an unseren tatsächlichen existenziellen Anliegen und Notwendigkeiten vorbeigeht. Zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Aufgaben geraten merklich aus dem Fokus der allgemeinen Aufmerksamkeit. Das Ich dominiert über die Gemeinschaft, das Persönliche über das Gemeinsame, das sinnlich Wahrnehmbare über das Geistige. Wissenschaft und Technik interessiert, wie sich die sichtbare und messbare Welt verstehen, gestalten und für den Verbraucher nutzbar machen lässt. Die Erde und ihre Ressourcen sind ein reines Ausbeutungsobjekt geworden.

Religiosität dagegen geht auf dramatische Weise verloren, also gerade die geistige Dimension, die das Leben insgesamt in den Blick nehmen und unsere Gegenwart mit anderen Maßstäben betrachten könnte; die hinter die bunten Kulissen des weltlichen Daseins schaut und Fragen über den Tag und die Alltagsinteressen hinaus wachhält: Gibt es ein Nach-dem-Tod? Gibt

es ein Jenseits dieser Sinneswelt? Gibt eine vollkommene, eine „heile“ Situation, endgültige Befreiung, dauerhaften inneren Frieden? Solche Fragen stellen sich immer weniger, werden ansonsten kaum beachtet oder gar belächelt. Und wenn sie auftauchen, sind die traditionellen Religionen meist nicht mehr in der Lage, befriedigende Antworten zu geben.

Das Weltbild des modernen Menschen ist auch in einer weiteren Hinsicht ärmer geworden. Wer auf Sinnesfreude aus ist, kann nicht mehr wie religiös orientierte Generationen früher auf einen Himmel hoffen, in dem ihm das zuteilwird, was er hier und jetzt vermissen muss. Er sieht sich vielmehr gezwungen, die ihm noch verbleibenden Lebensjahre zu nutzen, um die lange Liste seiner Wünsche in der mit jedem Tag kürzer werdenden Frist möglichst noch abzuarbeiten. Für diesen drangvollen inneren Zustand gebraucht der Erwachte das Wort *abhijjhā*. Wenn es üblicherweise mit Habsucht übersetzt wird, ist das nicht verkehrt, aber es meint mehr als den überstarken Drang nach materiellen Gütern. Der Ausdruck bezeichnet das starre Fixiert-Sein auf weltliche Dinge überhaupt. Nicht die Sinnesfreude an sich steht an dieser Stelle in der Kritik, sondern das Vernarrt-Sein in sie, die weitgehende Abhängigkeit von ihr, das völlige Aufgehen in ihr. Praktisch heißt das, nicht mehr das richtige Maß zu finden und sich selbst die notwendigen Grenzen nicht zu setzen. Ganz abgesehen davon, dass diese einseitige Haltung verhindert, andere Dimensionen der Wirklichkeit beziehungsweise eines Lebens jenseits von *kāma* überhaupt für möglich und erstrebenswert zu halten.

Doppelbedeutung

Ich habe schon kurz erwähnt, dass das Wort *kāma* zweierlei meint, denn die gewöhnliche Erlebnissituation umfasst zwei komplementäre Hälften: Da ist ein wünschendes, bedürftiges „Ich“ auf der einen Seite und eine mehr oder weniger gewährende „Welt“ auf der anderen. Diese Dualität von „Ich in der Welt“ ist uns etwas ebenso Vertrautes wie Selbstverständli-

ches. Vom Aufwachen bis zum Schlafengehen und selbst im Traum finden wir sie vor. Immer stehen sich eine subjektive und eine objektive Seite gegenüber, als „innen“ empfundene Sinnesdränge beziehen sich auf als „außen“ empfundene Dinge. Das eine existiert nie ohne das andere.

Der Buddha spricht daher auch von den *kāma-guṇa*, den fünf Sinnessträngen. Man kann sie sich bildlich wie Fäden oder Schnüre mit ihren beiden Enden vorstellen. Das eine entspricht dem Begehren und das andere dem Begehrten. Hier ist das Streben und Wollen einer Person, dort das Gewollte und Erstrebt in der Welt. Wo Erlebenshunger ist, findet sich auch das, was ihn sättigen kann. Wo eine konkrete Mangelsituation erlebt wird, kennt man auch das Mittel, um sie zu beheben. Ob und inwieweit das praktisch gelingt, steht auf einem anderen Blatt und wird uns später beschäftigen.

In dieser Subjekt-Objekt-Spaltung steckt zugleich eine nie ruhende Dynamik, aus ihr entsteht eine auf Ausgleich zielende Aktivität. Ich sehe etwas Verlockendes und bemühe mich sofort, es mir anzueignen. Ich denke darüber nach, wie ich am besten an mein Ziel kommen kann und welche nützlichen Erfahrungen aus der Vergangenheit mir dabei dienlich sind. Gegebenenfalls führe ich Gespräche, um meinen Horizont zu erweitern oder Hilfe zu organisieren. Last not least werde ich je nach dem auch die erforderlichen körperlichen Handlungen vollziehen. Aus Gedanken werden Worte, aus Worten Taten.

In den Begriffen der buddhistischen Psychologie könnte man das so ausdrücken: Da findet eine bestimmte Wahrnehmung (*saññā*) statt. Mit ihr unmittelbar verbunden ist „Durst“ (*taṇhā*), das spontane gefühlsorientierte Verlangen nach einer wahrgenommenen Sache. Aus ihm folgt die den sechs Sinnen entsprechende sechsfache Absicht (*cetanā*) auf konkrete Wunscherfüllung und aus ihr schließlich die vollendende Tat (*kamma*).

Gefühle

Der Mensch will bestimmte Gegenstände sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und über sie nachdenken, weil sie ihm als solche wohl tun oder er sich etwas von ihnen erhofft. So weit, so klar. Aber so selbstverständlich ist das gar nicht und schon gar nicht zutreffend. Nehmen wir den Augsinn als Beispiel. In Wirklichkeit sind es gar nicht die sichtbaren Dinge, auf die wir eigentlich aus sind. Worum es uns wirklich geht, sind die angenehmen und befriedigenden Gefühle im Kontakt mit ihnen. Die jeweiligen Gegenstände sind nur auf unterschiedliche Weise Auslöser von Freude und Lust und spielen eine höchst subjektive Rolle.

Ein in den Lehrreden überliefertes Gespräch, das fünf königliche Herrscher miteinander führten, mag das illustrieren. Jene hohen Herren unterhielten sich gerade über die verschiedenen Sinnesgenüsse, aber sie konnten sich nicht einigen, welcher von ihnen der vorzüglichste ist. Jeder der fünf Rajas hatte einen anderen Favoriten. Der eine sagte: „Es gibt nicht Erfreulicheres, als etwas Schönes zu sehen.“ Der nächste: „Ja, schon gut, aber ein bezaubernder Klang ist dem bei weitem vorzuziehen.“ Und so ging die Debatte in der erhitzten Runde noch lange, aber ergebnislos weiter. Schließlich kamen sie auf die Idee, eine kompetente Person zu fragen und den Streit so zu schlichten. Als bald machte sich einer von ihnen auf den Weg zu dem Buddha, von dem er schließlich die folgende Antwort zurückbrachte:

Das Äußerste des Angenehmen bezeichne ich als den höchsten unter den fünf Sinnengenüssen, großer König. Formen, die für den einen angenehm sind, sind für den andern unangenehm. Die Formen, von denen einer so befriedigt ist, dass er immer wieder denkt, das seien die vollkommensten, und dass er nach einer anderen oder höheren oder feineren Form kein Verlangen hat – diese Formen sind für ihn die besten, diese Formen sind für ihn die höchsten. (S 3,12)

Diese Sätze besagen, dass es keinen von vornherein feststehenden Testsieger bei Sinnesgenüssen gibt, keinen, den man nach objektiven Maßstäben bestimmen könnte. Weder der Augsinn noch der Ohrsinn noch ein anderer kann als solcher ausgezeichnet werden. Bei den von ihnen erfassten Objekten verhält es sich genauso. Ein Bild, ein Ton, ein Geruch, ein Geschmack, eine Berührung oder ein Gedanke ist nicht von sich aus das Optimum. Kein Konsumartikel sorgt per se für bestmöglichen Genuss, keine *Form*, wie der Buddha alles Materielle zusammenfassend bezeichnet, gewährleistet als solche die höchste Befriedigung.

Jeder wird das am meisten schätzen, was bei ihm die angenehmsten Gefühle hervorruft. Bei dem einen ist es ein Bild von Rembrandt, bei dem anderen eine Komposition von Beethoven, bei einem dritten das Menu eines Sternekochs. Genauso wird es den geben, den all das völlig kalt lässt, weil er am liebsten durch die Berge wandert und hohe Gipfel besteigt. Und vergessen wir schließlich denjenigen nicht, der voller Freude stundenlang über den Ursprung der Welt spekuliert oder den Sinn des Lebens ergründen will. Die jeweiligen Präferenzen hängen ganz von persönlichen Vorbedingungen ab. „Wat den eenen sin Uhl, is den annern sin Nachtigall“, heißt es bekanntlich. Oder „Über Geschmack lässt sich nicht streiten.“ Wir alle leben „in derselben Welt“ und doch jeder jeweils „in einer anderen“. Bleibt die Frage, warum dieselben Gegenstände so unterschiedliche Reaktionen auslösen können. Was mir Quelle von Wohlgefühlen ist, interessiert meine Frau vielleicht überhaupt nicht und stößt meinen besten Freund unter Umständen sogar ab. Die Sache lässt sich leicht klären, wenn wir uns das Vorhandensein der inneren Dränge und Willenstendenzen in Erinnerung rufen, von denen schon die Rede war. Angenehme oder unangenehme Gefühle sind eben nicht primär von den jeweils wahrgenommenen Gegenständen abhängig, sondern von unserer individuellen Beziehung zu ihnen. Wenn wir eine Affinität zu einer bestimmten Sache

besitzen, dann tut uns die Begegnung mit ihr wohl. Ist unsere Vorliebe besonders stark, wird das ausgelöste Gefühl ebenfalls stark sein. Haben wir keine diesbezüglichen Neigungen oder hegen wir gar Widerwillen gegen sie, wird statt Freude notwendig Missmut oder Ärger auftauchen – umso deutlicher, je ausgeprägter unsere Aversion ist.

Verlangen und Erlangen

Jetzt werde ich ein praktisches Problem angehen, das schon lange in der Luft liegt. Wenn wir – was auch immer – erleben und genießen möchten, interessiert uns doch, wie wir das Ersehnte auch tatsächlich bekommen. Wünsche zu haben, bedeutet ja noch lange nicht, sie erfüllt zu sehen. Wie also finden Verlangen und Erlangen zusammen? Was bietet die Gewähr dafür, dass ein empfundener Mangel behoben und der Durst nach Sinnesfreude gestillt werden kann? Psychologisch ausgedrückt: Unsere sechsfache Absicht will Gefühlsbefriedigung über die sechs Sinnesbahnen erreichen. Dazu müssen wir in aller Regel aktiv werden, und wir greifen auf ein bewährtes dreifaches Instrumentarium zurück: Denken, Reden und Handeln. Wir überlegen uns die Angelegenheit, unterhalten uns gegebenenfalls mit anderen darüber und setzen unseren Vorsatz in die Tat um.

Dabei spielt unser Körper eine merkwürdige Doppelrolle. In ihm beziehungsweise in den Sinnesorganen haben sich alle Sinnesdränge inkarniert. Letztlich ist der Körper nichts anderes als eine Manifestation der sechs Formen des Durstes, er ist nach den Worten des Buddha ein *Machwerk des Durstes*. (M 28) Derselbe Körper ist aber gleichzeitig das Werkzeug, mit dessen Hilfe das sinnliche Verlangen gestillt werden kann. Er bringt die bedürftigen Sinne zu den erwünschten Gegenständen oder die Dinge an die Sinnesorgane.

Ich gehe in das nächste Kaufhaus, um mir etwas Schmackhaftes zu kaufen, öffne die gefüllte Tüte, nehme den Leckerbissen heraus und beiße hinein. Ich steige in ein Flugzeug, fliege um

die halbe Welt, um schließlich einen weißen Strand mit Palmen und das azurblaue Meer zu genießen. Weitere Beispiele ließen sich ohne jede Mühe finden, und diese „technische Seite“ der Wunscherfüllung ist uns bestens bekannt. Damit aber ein solches Vorgehen Aussicht auf Erfolg hat und aus Verlangen Erlangen wird, muss weitaus mehr hinzukommen.

Die Ratschläge des Buddha beginnen mit eher selbstverständlichen Dingen. Aus dem Mund eines Erwachten mögen sie geradezu banal klingen, und doch erwähnt er sie nach dem Motto: Beachtet das Naheliegende und Einfache, beginnt dort, wo ihr die Sache in der Hand habt und unmittelbar Einfluss nehmen könnt.

So wird man sinnvollerweise einen Beruf ergreifen. Meist müssen Menschen arbeiten und Geld verdienen, um das Nötigste zu haben und sich manches darüber hinaus leisten zu können. Des Weiteren sollte man sich mit Sorgfalt um die Hausarbeit kümmern. Es lohnt sich, darauf zu achten, dass die Wohnung geputzt, die Wäsche sauber und die Einkäufe erledigt sind. Es ist von Vorteil, wenn das Auto aufgetankt ist und das Essen zu den Mahlzeiten fertig wird. Wenn etwas kaputt ist, müsst ihr es reparieren, heißt es wörtlich in den überlieferten Texten. Es sollte eben nicht ins Dach hineinregnen oder der Reifen des Fahrrades platt sein, wenn man es braucht. Wenn ihr etwas verloren habt, sucht es. Wenn ihr das schon nicht hinbekommt, werden alle weiterreichenden Träume von Freuden und Glück bald wie Seifenblasen zerplatzen, könnte man seine Botschaften deuten.

Ich habe erwähnt, dass der Körper eine herausragende Rolle bei der Erfüllung von Sinneswünschen spielt. Was nützt es jemandem, wenn man alles hat, aber krank ist und gar keinen Gebrauch von seinem Besitz machen kann? Also kümmert euch darum, dass dieses Körperinstrument ohne allzu große Beeinträchtigungen und Probleme zur Verfügung steht. Nehmt Rücksicht auf eure Gesundheit, rät der Buddha daher mehrfach. Wir finden bis ins Detail gehende Vorschläge: etwa, dass

er seinen Mönchen und Nonnen das regelmäßige Zähneputzen ans Herz legt. Karies tut weh, und wer kaputte Zähne hat, kann nicht richtig beißen, vom Meditieren mit Zahnweh ganz abgesehen.

Im unmittelbaren Umfeld können wir auf diese Weise sicher einiges hinbekommen, aber es fragt sich, wie weit unser Einfluss reicht. Wer hätte denn nicht schon entmutigt oder gar verzweifelt festgestellt, dass seine Anstrengungen keineswegs den erhofften Erfolg gebracht haben. Manchmal stellt sich jemand auf den Kopf, rackert sich ab, investiert geduldig Zeit und Mühe ohne Ende, und doch kommt dabei nichts Nennenswertes heraus. Bei seinem besten Freund oder dem nächsten Nachbarn dagegen läuft alles wie am Schnürchen. Ich will an dieser Stelle lediglich darauf hinweisen, dass beim Thema Wünschen und Bekommen noch etwas ganz anderes mitspielt als handwerklicher Einsatz, technisches Knowhow und zähe Ausdauer. Tatsächlich erwarten wir auch von einem Buddha einiges mehr. Große Geheimnisse hat er uns bislang nicht offenbart, allenfalls hilfreiches und solides, aber unspektakuläres Weltwissen. Doch kann ich versprechen, dass er uns in dieser Frage noch in ganz andere Dimensionen führen und der Sache auf den Grund gehen wird.

Langzeitperspektive

Fassen wir den Gang der Betrachtung aber erst noch einmal kurz zusammen: Menschen haben zahlreiche Sinneswünsche und streben nach deren Erfüllung. Die übliche Einschätzung dieser Tatsache lautet lapidar: „Das ist das Leben. Wir sind da, um die Tausend Dinge der Welt zu genießen. Nichts ist selbstverständlicher.“ Wie gesagt, erheben sich auch andere, relativierende Stimmen: „Ja, Sinnesfreude spielt eine wichtige Rolle, doch ohne bestimmte Grenzen einzuhalten und ohne gewisse Klippen sorgsam zu umschiffen, wird die Fahrt durch das Leben übel ausgehen. Keinesfalls darf man sich im Materiel- len verlieren.“

Eine dritte Position wird uns der Buddha Schritt für Schritt und wohlbegründet nahebringen. Sie ist weit von den eben genannten Auffassungen entfernt und im eigentlichen Sinn des Wortes radikal, weil sie den tiefsten Wurzeln von *kāma* nachspürt. Sie sieht in etwa so aus: „In der Sinneswelt ist man wie mitten in einem Sumpf. Da kann man nur untergehen, wenn man nicht schnellstmöglich an festes Land kommt. Lasst euch nicht von der schönen Landschaft um euch herum und den lachenden Gesichtern der Ahnungslosen täuschen. Macht euch völlig frei von etwas, was nichts taugt.“

Um es aber gleich klarzustellen: Bei der eben ausgesprochenen Empfehlung handelt es sich um ein Langzeitprojekt und nicht um eine Sache, die sich im Handumdrehen einsehen und erledigen lässt. Dazu sind wir viel zu sehr in unsere derzeitige Lebenssituation verstrickt und von ihr gefangen genommen. Glücklicherweise geht der Buddha sehr differenziert und behutsam mit dieser Frage um. Er verspricht keine einfachen Instant-Lösungen, die es auch gar nicht gibt. Er empfiehlt eine Vorgehensweise, die den persönlichen Lebensumständen und Fähigkeiten entspricht.

Vor allem gilt es klar zwischen Kennen und Können, zwischen Wissen und Handeln zu unterscheiden. Etwas genau zu verstehen beziehungsweise als richtig anzuerkennen und daraus die praktischen Konsequenzen zu ziehen, sind verschiedene Dinge. Im Umgang mit Sinneswünschen ist es daher unbedingt geraten, zweigleisig vorzugehen: Was die Einsicht in die Realität angeht, gilt unmissverständlich: In der Sinneswelt ist kein Blumentopf zu gewinnen, die ist und bleibt eine Zone des Unheils. Ohne Wenn und Aber. Wer sein richtig verstandenes Wohl im Auge hat, muss diese Lebensweise früher oder später hinter sich lassen. Das gilt für alle, die das Wort des Erwacherten ernst nehmen, für seine Mönche und Nonnen wie für die Laienanhänger. Das Urteil ist und bleibt das gleiche: Sinnesfreude und wahres Glück schließen einander aus!

Hinsichtlich der praktischen Vorgehensweise sieht die Sache völlig anders aus. Die selbst gestellte Aufgabe der Ordinierten, die ihr Leben ausschließlich der spirituellen Praxis gewidmet haben, ist entsprechend anspruchsvoll: sich so schnell wie möglich, ganz direkt und restlos von den Bindungen an *kāma* frei zu machen.

Für Menschen, die ein „bürgerliches“ Leben führen, gilt das nicht. Sie wollen und können sich ja nur in einem zeitlich und kräftemäßig beschränkten Rahmen ihren Übungen widmen. Für sie ist ein indirektes und längerfristig angelegtes Vorgehen geeignet, das zwei untaugliche Extreme ausschließt. Das eine ist der Versuch, sich von heute auf morgen alles strikt zu verkneifen, was ihnen am Herzen liegt und Freude macht. Solche heroische Akte sind weder sinnvoll noch praktikabel. Ein in voller Fahrt befindlicher Zug lässt sich beim besten Willen nicht jählings zum Stehen bringen. Um ein Entgleisen zu verhindern, muss seine Geschwindigkeit langsam gedrosselt werden. Genauso falsch ist ein unbekümmertes Weiterrollenlassen oder gar eine zusätzliche Beschleunigung der Lokomotive, die in die falsche Richtung rast.

Diese Unterschiede muss man bei den Darlegungen und Empfehlungen des Buddha sorgfältig im Auge haben. Wen spricht er gerade an: den buddhistischen „Normalverbraucher“ mit Beruf, Familie und Hobbies oder jemand, der Lehre und Praxis ganz in den Mittelpunkt seines Lebens gestellt hat? Und wo liegt der Schwerpunkt einer Belehrung: Geht es gerade um das realistische Verständnis von *kāma*, das für jeden gleichermaßen notwendig und hilfreich ist? Oder um die praktischen Schritte, die je nach den persönlichen Voraussetzungen und seinem Vermögen unterschiedlich weit ausgreifen?

Unter dieser Voraussetzung werden wir uns nicht wundern, wenn der Erwachte einmal mit Nachdruck davon spricht, wie man den gesamten Sinnesbereich überwinden kann, und bei einer anderen Gelegenheit seinen Zuhörern im Detail zeigt, wie sie ihre Sinneswünsche erfüllen können. Beides passt zu-

sammen. Bevor man sich von der Welt der Sinne verabschieden kann, muss man sich in ihr zurechtfinden. In anderen Religionen finden wir deshalb einen ähnlich gemeinten Satz: erst Bewährung in der Welt, dann Überwindung der Welt.

Und noch etwas: Ob jemand die Robe trägt oder Hose oder Rock, in allen Fällen heißt es: sich nicht zu unterfordern, sich aber auch nicht zu überfordern. Sich zu schnellen Fortschritten zwingen zu wollen, ist ein Fehler; immer alles auf morgen zu verschieben, ein anderer. Was „nicht zu straff und nicht zu schlaff“ für den einzelnen bedeutet, kann jeder nur für sich herausfinden.

Wegstrecke

Nun sind wir in der Lage, die gesamte vor uns liegende Wegstrecke in ihren großen Etappen zu überblicken und die einzelnen Schritte richtig einzuordnen. Sie beginnen unmittelbar „vor unserer Haustür“, und sie sind – jetzt nicht mehr überraschend – zunächst auf ein angenehmes, befriedigendes und freudvolles Leben gerichtet. Und das beinhaltet auch und gerade die Befriedigung sinnlicher Anliegen. Wie oft kamen Anhänger des Erwachten zu ihm und fragten ihn ganz genau das: „Wie lässt sich Wohlstand erreichen? Wie können wir uns die erwünschten Sinnesgenüsse ermöglichen? Was müssen wir tun, damit es uns jetzt und später materiell gutgeht?“ Ohne Zögern und ohne Vorbehalte bekamen sie die geeigneten Ratschläge.

Ich greife einen Punkt wieder auf, den ich jetzt präzisieren möchte: eine angemessene Berufstätigkeit:

Da erwirbt sich ein edler Sohn durch irgendeine Arbeit seinen Lebensunterhalt. (A 8,54)

In der Lehrrede, aus der dieser Satz stammt, und an anderer Stelle erfahren wir über die allgemeine Aufforderung hinaus noch manche bemerkenswerten Details. Beruf, ja, aber nicht

irgendeine und irgendwie ausgeübte Tätigkeit, sondern eine mit Engagement, Fleiß, Übersicht und Sorgfalt. Nur ein entsprechender Einsatz, auch wenn er unangenehm und mühselig ist, wird nachhaltige Früchte tragen. Ursache und Wirkung stehen in einem festen Verhältnis zueinander. Wer keine Energie investiert, darf nichts erwarten.

Der nächste Rat: Habt ihr euch Schönes und Nützliches erworben, passt auf euren Besitz auf, schont ihn, geht pfleglich mit ihm um. Achtet auch darauf, wie ihr euer Hab und Gut verwendet. Am besten nicht alles nur für einen kurzen Moment der Freude und für bloßen Konsum. Stattdessen hören wir von dem Buddha: Einen Teil könnt ihr genießen, einen Teil solltet ihr wieder investieren, damit die Grundlagen eurer Existenz gesichert sind, und einen Teil legt euch besser auf die hohe Kante. Dann habt ihr etwas, wenn in eurem Leben einmal etwas schiefgeht und ihr auf Reserven zurückgreifen müsst. (D 31)

Das Stichwort Gesundheit ist ebenfalls schon gefallen. Nicht alles, was den Sinnen angenehm ist, trägt auch zum Wohlergehen des Körpers bei. Deshalb gehört das Thema gesunde Ernährung unbedingt mit hierher. Wer sich als im Haus Lebender an gutem Essen laben will, wird von dem Buddha dafür nicht getadelt. Es ist Teil seiner Welt, aber jeder ist gut beraten, der sich Grenzen setzt und den Gaumengenuss nicht zum Mittelpunkt seines Lebens macht. Weniger ist hier wie so oft am Ende mehr.

Neben diesen naheliegenden und leicht einleuchtenden Aspekten gibt es aber auch solche, die man ohne fundiertes Vertrauen in den Buddha nicht ohne weiteres akzeptieren, geschweige denn befolgen wird. Sie sind aus einer anderen Dimension heraus gesprochen und gründen auf einer Weitsicht, die nicht jeder unmittelbar nachvollziehen kann.

Sariputto beispielsweise, der große Jünger des Erwachten, fragte seinen Lehrer bei einer Gelegenheit, wovon denn der Erfolg von Mühe und Anstrengungen abhängt. Beide scheinen

nicht zwangsläufig zusammengehören, wie die Erfahrung lehrt. Sariputto wollte wissen, warum sich Einsatz manchmal erkennbar lohnt und manchmal zu nichts führt.

„Was ist wohl, o Herr, die Ursache, was der Grund, dass das nämliche Geschäft, von dem einen betrieben, fehlschlägt; von anderen betrieben, nicht nach ihrem Wunsch geht; von anderen betrieben, nach Wunsch verläuft; von anderen betrieben, ihren Wunsch übertrifft?“ (A 4,79)

Das kann ich dir erklären, erwiderte der Buddha: Stell dir vor, da verspricht jemand beispielsweise einem Geistlichen etwas. Was er zugesagt hat, hält er aber nicht ein. Das hat die karmische Konsequenz, dass seine künftigen Vorhaben fehlschlagen, auch wenn er sich noch so sehr ins Zeug legt. Ein anderer verspricht etwas, macht aber später bei der Umsetzung einige Abstriche. Das Ergebnis: Seine Bemühungen zeitigen wohl Früchte, doch nicht im erwarteten Umfang. Ein Dritter stellt etwas in Aussicht und setzt genau das in die Tat um. Was erlebt er? Er fährt die volle Ernte ein, für die er vorher die geeigneten Samen gelegt hat. Ein letzter verspricht ebenfalls etwas, tut aber weit mehr. Seine Geschäfte florieren nicht nur, sondern sie laufen besser, als er es je erwarten konnte.

Diese Beispiele verweisen auf karmische Zusammenhänge. Die Kernaussage der Karma-Lehre kann man so zusammenfassen: Was an Erleben an mich herantritt, ist die Wiederkehr dessen, was von mir im Denken, Reden und Handeln ausgegangen ist. Konkreter und auf unser Thema bezogen: Ob ich mich in einer gewährenden Welt vorfinde, ist abhängig von meiner eigenen Großherzigkeit. Es kann von außen nichts anderes auf mich zukommen als das, was durch mein Tun und Lassen in die Welt geschickt wurde. Meine Wünsche werden erfüllt, wenn ich Wünsche erfülle. Ich erfahre Freude, wenn ich Freude mache, Gebefreudigkeit und Großherzigkeit machen reich, Gutes Wollen und Vollbringen lassen Gutes erle-

ben. Das bekräftigt der Buddha auch mit den folgenden Worten:

Jene begüterten, überaus reichen, ausgesprochen vermögenden Familien mit beträchtlichem Besitz an Gold und Silber, von ansehnlichem Wohlstand und Habe, mit reichlich Geld und Getreide, alle sind es nur durch Geben, durch Ehrlichkeit und Selbstbeherrschung geworden. (S 42,9)

Der Blick des Erwachten reicht freilich weit über ein einziges Leben hinaus. Seine Erfahrung umfasst Dimensionen, in denen wir nicht annähernd zuhause sind. Wir sind nahezu blind für die karmischen Zusammenhänge, die unser künftiges Dasein bestimmen, und die vorgeburtlichen Ursachen für unsere gegenwärtige Lebenssituation bleiben uns meist ebenfalls verborgen. Einstweilen bleibt uns kaum mehr übrig, als einen bestimmten Vertrauensvorschuss zu leisten, wenn wir von Fortexistenz und Wiedergeburt und ihren Verbindungslinien mit dem Hier und Jetzt noch nicht überzeugt sind. Wer sich heute an Sinnesdingen erfreuen kann, hat einst seine Mitwesen von dem Seinen mitgenießen lassen. Wer es künftig weiter guthaben will, muss jetzt die Grundlage dafür schaffen. Die Auswirkungen von Großzügigkeit und Gebefreudigkeit (*dāna*), um bei dem Beispiel zu bleiben, zeigen sich zweifach: teils hier und jetzt, teils jenseits des Todes.

Ein Wohltäter, ein großzügiger Spender ist vielen Menschen lieb und angenehm. (...) Nach dem Zerfall des Körpers schließlich, nach dem Tode gelangt er in glückliche Umstände, zu himmlischem Dasein. (A 5,34)

Mit diesen Sätzen eröffnen sich neue und weitreichende Perspektiven. Die menschlichen Genussmöglichkeiten sind nämlich im Vergleich zu den Freudenquellen der *devā*, der himmlischen Wesen, überaus begrenzt, um nicht zu sagen ausge-

sprochen dürftig. Eine kleine Episode mag das verdeutlichen: Im Kreis einiger seiner Mönche greift der Erwachte nach einem Kiesel und hält ihn in die Höhe. Er fordert die Umstehenden auf, diesen kleinen Stein mit der gewaltigen Masse des Himalayas zu vergleichen. Alle sagen unisono, dass das kaum möglich ist. Beide stehen in keinem Verhältnis zueinander, der Kiesel und das riesige Gebirge gehören ganz anderen Größenordnungen an. Der Kiesel, heißt es weiter, kann für die üppigen und erlesenen Genüsse eines irdischen Königs stehen. Der Himalaya dagegen symbolisiert die Genussmöglichkeiten der *devā* in den sinnlichen Himmelsbereichen. Die Unterschiede sind kaum zu ermessen.

Das Wiedererscheinen in den übermenschlichen Bereichen erfordert allerdings mehr als „nur“ die Eigenschaft der Gebefreudigkeit. Einige dieser zusätzlichen Qualitäten nennt der folgende Vers aus dem Dhammapada:

*Sei wahrhaft, diene nicht dem Zorn
und gib da, wo man Hilfe braucht.
Durch diese drei Gewohnheiten
erhebst du zu den Himmeln dich. (Dh 224)*

Aufrichtigkeit heißt: um des eigenen Vorteils willen prinzipiell nicht zu lügen, ausnahmslos ehrlich zu sein. Man wird Sachverhalte nicht anders darstellen, als sie sind, beziehungsweise nicht die Wahrheit den eigenen Interessen gemäß verbiegen. Eine Eigenschaft, die unter Menschen wohl vorkommt, aber bei den Gottheiten eine Selbstverständlichkeit ist. Wie viel Ärger und Zorn, Streit und Auseinandersetzung gibt es um Sinnesdinge! Wenn man solche Turbulenzen mehr und mehr aus seinem emotionalen Repertoire aussortiert, wenn man eine Engelsgeduld erwirbt, dann hat man eine den Himmelswesen gleichende innere Qualität erworben: Sanftmut. Das letzte Stichwort ist die schon erwähnte Großzügigkeit. Die Haltung und Praxis des Gewährens ist und bleibt die Voraussetzung

dafür, dass sich auch die Welt gewährend zeigt – im Diesseits wie im Jenseits.

Wenn ich himmlische Eigenschaften entfalte und mich an übermenschliche, engelgleiche Verhaltensweisen gewöhne, muss daraus auch früher oder später himmlisches Erleben hervorgehen. Wenn ich nicht nur egozentrisch empfinde, sondern andere an meiner Freude teilhaben lasse, lässt mich meine Umgebung ebenfalls von ihren Reichtümern abhaben.

Das breiteste und tragfähigste Fundament göttlicher Existenz aber ist die konsequente Beachtung der fünf ethischen Grundregeln. Wer diese *sīla* genannten Verhaltensweisen aus Überzeugung befolgt, wird nicht töten und sich nichts unberechtigt aneignen. Er wird unheilsame sexuelle Handlungen vermeiden, nicht wissentlich die Unwahrheit sagen und auf berauschende und bewusstseinstrübende Mittel verzichten.

*Wer die fünf Übel von sich hält,
der gilt fürwahr als sittenrein;
und wenn dereinst sein Leib zerbricht,
kehrt himmelwärts der weise Mann. (A 5,174)*

Missverständnisse

Spätestens jetzt gilt es, einem möglichen Missverständnis vorzubauen oder es schnell auszuräumen, wenn es sich gerade einnisten will. Man könnte sich unversehens zu dem Schluss verleiten lassen, dass der Buddha mit all diesen Ratschlägen wenigstens indirekt zu sinnlichem Genuss einlädt. Beschreibt er denn nicht genau, wie sich weltliches Vergnügen erreichen lässt? Ja, wie wir solche Freuden sogar noch weit über alles menschliche Maß und über unsere Vorstellungskraft hinaus steigern können? Woher kommen dann diese „asketischen“ Anwendungen und Züge, die manchen Buddhisten eignen? Wissen sie denn nicht, dass der Buddha selbst seine Zuhörer animiert, es sich in dieser Welt der tausend Dinge gutgehen zu lassen?

Derartige Gedanken beruhen auf einem fatalen Fehlschluss. Tatsächlich habe ich zuletzt lediglich über Daseinsgesetzmäßigkeiten berichtet, die der Erwachte entdeckt und mitgeteilt hat: Geben führt zu Bekommen. Das ist eine Tatsache. Wer Freude macht, erfährt selbst Freude, wohlwollendes Handeln schafft ein wohlwollendes Umfeld. Damit ist aber noch kein Wort über die (wahren) Eigenschaften der Sinnesdinge gefallen, ihre Begrenztheiten und ihre Schattenseiten sind noch nicht Thema geworden.

Selbst ein normaler Mensch ohne jede Kenntnis der buddhistischen Lehren wird doch ständig mit der Nase darauf gestoßen, dass in der so verlockenden Sinneswelt wahrlich nicht alles Gold ist, was glänzt, und auf dem oft langen und mühseligen Weg der Wunscherfüllung zahlreiche Stolpersteine liegen. Mancher wird sogar mehr oder weniger deutlich spüren, dass dieses Terrain insgesamt unsicher ist und keine dauerhafte und friedliche Heimat bieten kann. Natürlich bedarf dieser Punkt noch einer ausführlichen Betrachtung und Begründung. Damit wird sich das dritte Kapitel beschäftigen.

Vorgehensweise

Was ergibt sich daraus an praktischen Konsequenzen? Es ist der mittlere Weg zwischen zwei untauglichen Extremen, den uns der Erhabene aus seiner genauen Kenntnis der menschlichen Psyche nahelegt. Ein zu vermeidendes Extrem ist, sich ganz naiv und unbekümmert seinen Liebhabereien zu widmen, bald nichts mehr anderes im Kopf zu haben und schließlich in einem blinden Sinnestaumel zu enden. Es ist am Ende verhängnisvoll, dem Lustprinzip ungehemmt zu folgen und ausschließlich auf Besitz, Reichtum und weltliche Annehmlichkeiten aus zu sein. Genauso unbrauchbar ist der Versuch, sich von einem Moment auf den nächsten strikt alles zu verbieten, woran man bisher seine Freude hatte, und auf alle angenehmen Sinnesgefühle zu verzichten. Das erste wirkt auf Dauer zerstö-

rerisch, das andere ist gar nicht möglich, wie wir schon festgestellt haben.

Für diese Lebenslage des Menschen und die sich in ihr stellende Aufgabe gibt es ein schönes Bild: Da ist jemand in eine dichte Dornenhecke gefallen. Was kann und soll er tun? Will er es sich in ihr häuslich machen und auf Dauer in ihr aufhalten, wird er nie ohne schmerzhaft Stiche sein. Da hilft es auch wenig, dass dieses Gebüsch schöne Blätter und zu manchen Jahreszeiten duftende Blüten trägt. Will sich der Unglückliche unüberlegt und in einem Gewaltakt aus dem unwirtlichen Gestrüpp befreien, wird er sich nur umso tiefere Wunden zufügen. Die Lösung sieht anders aus: Er wird zunächst genau prüfen, in welcher Lage er sich befindet und welche Chancen der Rettung sich ihm anbieten. Schließlich wird er mit Umsicht, Geschick und Geduld versuchen, sich möglichst ohne Verletzungen aus seiner Misere herauszuarbeiten.

Das klingt freilich noch sehr allgemein, und wir wünschen uns einige konkretere Orientierungspunkte. Sie werden uns in einer Lehrrede vorgestellt, in der *weltlich Genießenden* die wichtigsten Leitlinien vorgestellt werden. Die Belehrung insgesamt ist zu lang, um sie hier ausführlich zu besprechen, aber ich kann die von zehn Möglichkeiten empfohlene „Ideallinie“ eines angemessenen Verhaltens nachzeichnen. Wie also sollte bei Hausleuten der Umgang mit den Sinnesdingen im besten Fall aussehen?

Der sinnlich Genießende, Hausvater, der bei der Genusssuche rechtlich und gewaltlos vorgeht, mit den rechtlich und gewaltlos erworbenen Genussmöglichkeiten sich selbst glücklich und zufrieden macht, teilt und Gutes tut und diese sinnlichen Genussmöglichkeiten genießt, ohne sich in sie zu verstricken, ihnen nicht verfällt, sich nicht vergeht, einen Blick für das Entrinnen hat – dieser sinnlich Genießende, Hausvater, ist von diesen zehn Arten von sinnlich Genießenden die Spitze, der erste, der vorderste, der höchste und edelste. (A 10,91)

Drei Themenkreise kristallisieren sich bei näherem Hinsehen heraus: Erstens: Wie komme ich zu Besitz und Wohlstand? Auf welchen Wegen verschaffe ich mir meine Sinnesfreuden? Zweitens: Wie gehe ich mit den mir zur Verfügung stehenden Dingen um, wie verwende ich meine Siebensachen am sinnvollsten? Drittens: Wie schätze ich meine Lebenssituation insgesamt ein? Welche Rolle spielen die Sinnesdinge alles in allem?

Zunächst gilt: bei der Genusssuche keine krummen Wege einschlagen, nichts Illegales tun und stets ohne Gewalt vorgehen. Es spricht nichts gegen eine zielstrebige und effektive Erwerbsstrategie, wenn dabei die anerkannten rechtlichen und ethischen Grundregeln beachtet werden. Niemand hindert uns, so wohlhabend zu werden, wie wir möchten, aber das sollte geschehen, ohne andere zu bestehlen, sie zu betrügen, ihnen durch irgendeine List das ihre abzujagen; ohne etwas zu unterschlagen oder ausbeuterisch zu sein. Ehrliche Arbeit, Einsatz und Ausdauer als zwar mühsame, aber erfolgversprechende Strategien wurden schon mehrfach erwähnt.

Die Erklärung dafür ist, dass aus karmischen Gründen jeder unlautere Gewinn unausweichlich eine Belastung für die Zukunft bedeutet. Was ich mir jetzt unverdient aneigne, wird mir künftig fehlen, oder ich muss den Preis dafür später doch noch entrichten. Es verhält sich wie mit einem Kredit zu hohen Zinsen, den ich irgendwann zurückzahlen muss und der mich dann besonders drückt.

Der zweite Punkt betrifft unser Konsumverhalten: Was mache ich mit dem, was ich habe, welcher Nutzen soll daraus erwachsen? Die Antwort des Buddha: „Mache dich selbst glücklich und zufrieden damit.“ Diese Aussage überrascht vielleicht. „Ja, was denn sonst“, mag man sich fragen. Und doch hat dieser Satz eine tiefere Berechtigung. Gibt es doch nicht wenige wohl situierte Frauen und Männer, die ihr Vermögen keineswegs sinnvoll genießen. Nur die Tatsache ihres Reich-

tums gibt ihnen Befriedigung. Sie wollen ihn um jeden Preis bewahren, besser noch mehren. Also gönnen sie sich nicht einmal selbst etwas davon.

Angemessen ist etwas anderes, so der Erwachte: „Wenn du etwas hast, sollst du auch in einem dir gebührenden Rahmen davon profitieren; damit du nicht aus Freudlosigkeit innerlich verkümmerst; damit du hinsichtlich deiner eigenen Person nicht Knickrigkeit und Geiz entwickelst.“ Wir sollten begreifen, dass Wohlempfinden – richtig verstanden – für den spirituellen Weg notwendig ist. Nur über Freude kann man zu noch höherer Freude gelangen und mit fortschreitender Dhamma-Praxis den Geschmack für wahres Glück entwickeln.

Der nächste Schritt in die richtige Richtung ist, seine Mittel mit anderen zu teilen. Wie viele Leute verfügen über weit mehr Dinge, als sie je nutzen, und über mehr Geld, als sie ausgeben können. Doch sie wollen alles für sich behalten. Die Empfehlung, die wir vorhin gelesen haben, lautet anders: „Weite doch den Kreis der Begünstigten aus. Achte darauf, dass auch andere etwas davon haben, nutze das deine, um mehr Menschen froh zu machen. Du wirst dabei feststellen, dass du unter dem Strich gar nichts verlierst. Im Gegenteil, du bist selbst ein Gewinner: durch Freude am Freude machen.“ Außerdem: Geben und Loslassen sind eine gute „Zukunftssicherung“, wenn man es so ausdrücken will. Wer seine Wünsche erfüllt sehen möchte, tut gut daran, sie anderen ebenfalls zu erfüllen.

Das dritte Prüfkriterium ist das wichtigste. Es bezieht sich auf unsere Langzeitperspektive in Sachen *kāma*: Welche Strategie über den Tag hinaus verfolgen wir? Haben wir eine solche Strategie, oder nehmen wir die Dinge einfach so, wie sie kommen? Die Botschaft des zitierten Buddhawortes meint: Wer Sinnesfreuden erlebt, wird dafür nicht kritisiert, er sollte sich aber nicht in sie verstricken. Wenn jemand (noch) Vergnügen an weltlichen Dingen findet, ist er deshalb kein schlechter Mensch, aber sollte er sie keinesfalls zu seinem

Lebensmittelpunkt machen. Seid nicht *kāma*-fixiert, genießt nicht rauschhaft, damit ihr darüber nicht alles andere und Höhere vergesst. *Das Leben in jeglicher Welt ist unvollständig, unersättlich, von Begehren versklavt*, heißt es in einer anderen Belehrung. (M 82) Deshalb: Werdet nicht Diener oder Sklaven eurer eigenen Leidenschaft.

Die Herausforderung ist, seinen Blick nicht zu verengen und nicht nur das Wohltuende der Sinnesdinge zu realisieren. Auch sie haben ihre zwei Seiten. Wie immer empfiehlt es sich, realistisch zu sein, und in diesem Fall, sich auch die Schattenseiten der Sinnlichkeit zu vergegenwärtigen. Da sind eben nicht nur Glanz und Hurra, jedes Genießen hat Unannehmlichkeiten und Nachteile im Gefolge. Wenn wir dem Buddha glauben wollen, tragen wir an ihm wie an einem schweren Gepäck, ohne uns dessen bewusst zu sein. In ihm befindet sich manches, an dem unser Herz hängt, aber das dauernde Schleppen von unnötigem Ballast kostet viel Kraft. Wie wir noch sehen werden, ist es alles in allem weitaus vorteilhafter, diese Last abzulegen.

Hinsichtlich der gerade angesprochenen Zukunftsaussichten fehlt noch der letzte und entscheidende Punkt: Alle großen spirituellen Lehrer verweisen auf ihn und ermutigen, ihn ernst zu nehmen. Die Ausgangsposition für unser Übungsprogramm war die zweifelhafte Prämisse: „Sinnesfreude! Ja, unbedingt!“ Der erste Schritt in die richtige Richtung hieß: „Sinnesfreude! Ja, aber in einem bestimmten Rahmen!“ Damit ist schon viel gewonnen, aber es fehlt noch das befreiende Finale: „Sinnesfreude? Am besten gar nicht mehr!“

Zuletzt legte der Buddha seinem Zuhörer nahe, das mögliche *Entrinnen* aus seiner gewohnten, aber beengten und unangemessenen Lebenssituation nicht zu vergessen. Das zielte auf solche Menschen, die schon ahnen oder wissen, dass ihre derzeitige Lebensweise ein Auslaufmodell ist, weil es etwas Besseres, Befriedigenderes, Wohltuenderes gibt und es jeder bei richtigem Vorgehen erreichen kann. Wo das Verständnis für

die Gefangenschaft in der Welt der Sinne zunimmt, nimmt auch die Motivation zu, nicht länger dort zu verharren. Aus beidem erwächst schließlich die befreiende Praxis.

Weder Fisch noch Fleisch

Vielleicht sind wir selbst in einer solchen Zwittersituation, und der Grund dafür ist leicht zu verstehen. Wir befinden uns in einer Übergangslage, sind nicht länger der, der wir waren, und noch lange nicht der, der wir sein möchten. Den naiven Glauben, in dieser Sinneswelt könnte man irgendwie einen Zustand dauernder und vollkommener Erfüllung erreichen, haben wir hinter uns gelassen. Doch die klare Einsicht in die Unzulänglichkeit von *kāma* bedeutet nicht, dass wir damit sinnliches Verlangen auch schon los sind. Es lässt sich nicht so einfach aus dem Weg räumen. Die inneren Dränge nach dieser Form des Erlebens zeigen eine meist unterschätzte Wucht und eine hochwirksame verborgene Dynamik. Begehren ist nicht einfach verschwunden, wenn wir es einmal in einer hellen Stunde entlarvt und seinen Unwert gesehen haben.

Mit diesem Widerspruch wird sich jeder Praktizierende lange konfrontiert sehen. Der unbestechliche Geist besteht auf seiner wohl begründeten Erkenntnis: „Mit der Sinnlichkeit kommt man nicht weit, im Gegenteil.“ Aber die Wünsche und Neigungen erheben ihre Stimme mindestens ebenso lautstark: „Ich will das und das aber haben. Es tut unglaublich gut, ich brauche es unbedingt, und das ist auch in Ordnung so.“ Dieses unvermeidbare Hin und Her zwischen „Ja, das ist doch angenehm“ und „Nein, das hat doch keinen Zweck“ gehört einfach zu dem erforderlichen Veränderungsprozess. Das Tröstende dabei mag sein, dass es dem werdenden Buddha trotz seiner besonderen Fähigkeiten nicht anders ergangen ist. Er berichtete seinem Vetter *Mahānāmo* davon:

Vor meinem Erwachen, als ich noch lediglich ein unerwachter Bodhisatta war, sah auch ich deutlich, der Wirklichkeit ent-

sprechend mit angemessener Weisheit, wie wenig Befriedigung die Sinnesvergnügen bieten, aber wieviel Leid und wieviel Verzweiflung, und wie groß die Gefahr ist, die in ihnen steckt; aber solange ich noch nicht die Verzückung und Glückseligkeit erlangt hatte, die von Sinnesvergnügen abgetrennt sind, abgetrennt von unheilsamen Geisteszuständen oder etwas noch Friedvollerem, so lange bemerkte ich, dass ich noch zu Sinnesvergnügen hingezogen werden konnte.

Aber als ich der Wirklichkeit entsprechend mit angemessener Weisheit deutlich sah, wie wenig Befriedigung die Sinnesvergnügen bieten, aber wieviel Leid und wieviel Verzweiflung, und wie groß die Gefahr ist, die in ihnen steckt; und als ich die Verzückung und Glückseligkeit erlangt hatte, die von Sinnesvergnügen abgetrennt sind, abgetrennt von unheilsamen Geisteszuständen oder etwas noch Friedvollerem, da bemerkte ich, dass ich nicht mehr zu Sinnesvergnügen hingezogen wurde.

(M 14)

Besseres

In diesem offenen Bekenntnis rückt zugleich die Lösung des Problems in Sichtweite: Das Ungleichgewicht von besserem Wissen und mangelndem Können lässt sich beheben. Mit der Zeit kann es gelingen, das in uns selbst vorhandene Wohl zu vermehren. In demselben Maße werden äußere Verlockungen weniger wichtig, sie verblassen nach und nach und verschwinden schließlich ganz. Wer in großer innerer Freude lebt, den reizen sinnliche Objekte nicht länger. Etwas Besseres Haben lässt Minderwertiges leicht aufgeben. Mit wachsender gefühlsmäßiger Selbstständigkeit hört Abhängigkeit von Äußerem auf. „Verzicht“ ist dann kein Verzicht, sondern in Wahrheit ein Gewinn.

Unter diesem Vorzeichen erscheinen manche bisher gemachten Aussagen in einem neuen Licht. Fast wie nebenbei ist nämlich schon eine ganze Reihe von inneren Wohl-Lieferanten aufgetaucht, auf die wir nur noch nicht die gebüh-

rende Aufmerksamkeit gerichtet haben. Ihnen kommt aber eine entscheidende Bedeutung zu. Drei von den vielen Quellen herzunmittelbarer Freude will ich herausstellen.

Wer auf der Suche nach Sinnesfreude und beim Erwerb materieller Güter konsequent ethische Standards einhält, ist und bleibt mit sich im Reinen. Er braucht sich keine Vorhaltungen zu machen, sein Gewissen plagt ihn nicht - auch nicht unterschwellig als unbestimmte Mahnung oder Unruhe, weil er andere hat zu kurz kommen lassen oder jemanden schädigte. Der Buddha nennt dies das Wohl der Vorwurfsfreiheit. Es ist weit mehr wert, als man vielleicht annehmen möchte. Sich gelegentlich oder immer wieder sagen zu müssen: „Das hättest du besser nicht getan“, ist eine ernstzunehmende psychische Belastung. Umgekehrt lässt das Wissen, seinen Besitz nicht auf krummen Touren erworben zu haben, das Leben wenigstens diesbezüglich unbeschwert sein. Diesen Schatz der Freiheit von Gewissensdruck kennen, schätzen und beachten viele Menschen nicht mehr oder nicht genug. Von der akuten emotionalen Entlastung einmal abgesehen, ist Vorwurfsfreiheit ein ebenso notwendiges wie stabiles Fundament für jede spirituelle Entwicklung. Ohne innere Harmonie ist geistige Vervollkommnung nicht möglich.

In diesem Kapitel habe ich auch vom Geben und Teilen gesprochen und von der Möglichkeit, mit seinem Besitz etwas Vernünftiges anzufangen beziehungsweise etwas Hilfreiches zu tun. Auch das ist mit innerem Wohl verbunden. Das weiß jeder, der gerne schenkt. Jedes Mal profitieren beide: der Beschenkte natürlich, aber der Schenkende ebenfalls. Man hat es gern, wenn man etwas bekommt, und man freut sich, wenn eine Überraschung bei dem Empfänger gut ankommt.

Nicht weniger bedeutsam ist eine noch feinere Empfindung: „Ich weiß jetzt, worum es in meinem Leben geht. Ich habe endlich ein Ziel, auf das zuzusteuern sich lohnt. Und ich weiß – wenigstens in groben Umrissen –, wie ich vorzugehen habe.“ Wer schon näher mit der Lehre des Buddha vertraut ist, kennt

diese Anmutungen. Er spürt immer wieder eine stille, aber verlässliche Freude, wenn er die Wahrheiten und Hinweise des Erwachten hört und betrachtet. Es befriedet und beruhigt, sein Leben und sich selbst Schritt für Schritt besser zu verstehen und sich nicht länger hilflos unkalkulierbaren Ereignissen des Daseins ausgeliefert zu sehen.

Wer seine Aufmerksamkeit mehr auf diese Quellen der Freude lenkt und sie nicht versiegen lässt, sondern sie kontinuierlich kultiviert, hat schon viel erreicht. Immer klarer zeichnet sich ein Weg nach innen ab, auf dem uns nichts Wichtiges genommen, dafür Neues und Wertvolleres gegeben wird. Jetzt sehen wir die Richtung dieser Entwicklung und beginnen zu erahnen, wie weit sie führen kann.

Die genannten „emotionalen Einstiegsmöglichkeiten“ eröffnen nämlich gute Aussichten. Wenn das zunächst zarte innere Wohl weiter zunimmt und gepflegt wird, wird früher oder später *pīti* aufsteigen. *Pīti* ist ein besonders charakteristisches und eindrucksvolles Gefühl der Freude, das als Begeisterung, Entzücken oder Jubel beschrieben wird. Es wohnt im Geist und hat eine völlig andere Qualität als das Wohlgefühl, das über die Sinneskontakte entsteht. Im Vergleich der beiden muss und wird die Sinnesfreude schlecht abschneiden. Sie hat Konkurrenz bekommen, und ihre Alleinherrschaft ist gebrochen.

Wunsch und Wunscherfüllung

Grundlagen der Wohlfahrt (A 8,54)

Erinnern wir uns: Der Umgang mit den Sinneswünschen ist bei Ordinierten ein ganz anderer als bei buddhistischen Frauen und Männern mit Beruf und Familie. Wohl stimmen beide hinsichtlich ihrer generellen Bewertung weltlicher Attraktionen überein: Sie sehen uneingeschränkt die Heillosigkeit von *kāma*. Haben auch beide die gleiche Sichtweise, so unterscheidet sich doch das praktische Vorgehen grundlegend. Im Idealfall streben Mönche und Nonnen eine schnelle, direkte und vollständige Überwindung jeder Sinnlichkeit an. Hausleute verfolgen eine eher längerfristige und indirekte Strategie, um von den materiellen Bezügen frei zu werden. Für sie geht es weder um einen übersteigerten und blinden Konsumismus noch um überzogenen und selbstquälerischen Verzicht. Als Grundorientierung mag eine gesunde Mitte gelten, von der im folgenden Kapitel die Rede sein wird.

Mit fünf Grundprinzipien einer sinnvollen Selbstbeschränkung haben wir uns bereits vertraut gemacht. Demnach ist es gut,

- Genussdinge nur auf rechtmäßige Weise zu erwerben,
- es sich mit ihnen selbst angenehm und schön zu machen,
- Wohltuendes zu teilen beziehungsweise mit den eigenen Mitteln Gutes zu tun,
- nicht über die Stränge zu schlagen oder in rauschhaftes Genießen zu verfallen und
- das völlige Freiwerden von *kāma* nicht aus den Augen verlieren. (A 10,91)

Im Grunde könnte man bei einiger Überlegung und Mühe mit diesen knappen, aber prägnanten Orientierungspunkten auskommen. Aber zum Glück stehen uns noch viele erläuternde und veranschaulichende Aussagen des Buddha zur Verfügung.

Vier Dinge

Einer seiner Anhänger spricht den Erwachten an. Er hat etwas auf dem Herzen, das offensichtlich nicht nur ihn bewegt.

„Wir als Hausleute, o Herr, die wir die Sinnenfreuden genießen, wohnen mitten im Gedränge von Weibern und Kindern. Wir gebrauchen feinstes Sandelholz, verwenden Blumen, Riechstoffe und Salben, benutzen Gold und Silber. Möge doch, o Herr, der Erhabene uns so die Lehre weisen, dass es uns zum Heil und Wohl gereiche, diesseits und jenseits!“

Der Besucher schildert mit offenen Worten seine Lebenssituation und die seiner Begleiter und bringt sogleich sein Anliegen vor. „Wir sind normale bürgerlich orientierte Leute, die gerne in ihren Familien leben und sich an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Aber wir möchten auch deine Lehre hören und sie beachten. Wir wollen nämlich, dass es uns jetzt, in diesem Leben, möglichst gut geht – und genauso nach dem Tod.“

Keiner von den Besuchern stellt also seine derzeitige Lebensweise grundsätzlich in Frage: Alle möchten weiterhin im *kāma*-Bereich verbleiben, die Welt der Sinnesfreude ist ihr Zuhause. Ihre Sorge ist allein, dass ihr angenehmes Leben enden und die Genussmöglichkeiten schwinden könnten. Den *dhamma* begreifen sie als Hilfe zur Fortsetzung und Erhaltung ihrer gewohnten Lebensumstände. Allerdings haben sie daneben auch das Jenseits, also die Zeit nach dem Sterben mit im Blick. Ihre Devise ist nicht nur: „weiter so bis zu den letzten irdischen Tagen“, ihr Denken reicht nicht nur „bis zur Rente“. Sie glauben auch an ein künftiges Dasein und wollen entsprechend vorsorgen.

„Vier Dinge gereichen einem edlen Sohne zum diesseitigen Heil und Wohl. Welche vier? Bewährung in Fleiß, Bewährung in Wachsamkeit, edler Umgang und maßvolle Lebensweise.“

Vielleicht überrascht uns diese Antwort des Buddha etwas, weil wir mit einem kleinen Tadel gerechnet haben: „Wisst ihr nicht, dass viel mehr zu tun ist? Wisst ihr nicht, dass das Ziel eines Buddhisten das Nirvāna ist?“ Nein, wie selbstverständlich und ohne Vorbehalte fällt die Erwiderung des Erhabenen aus. Sie ist sachbezogen, nüchtern und klar, und sie nennt vier Garanten für Glück und Zufriedenheit im menschlichen Leben. Zuerst werden die maßgebenden Stichworte nur genannt und dann der Reihe nach ausführlicher behandelt.

Fleiß

Wir können leicht an dem anknüpfen, was uns schon etwas vertraut ist, und Ergänzendes dazu erfahren.

Was aber ist Bewährung in Fleiß? Da erwirbt sich ein edler Sohn durch irgendeine Arbeit seinen Lebensunterhalt, sei es durch Ackerbau, durch Handel oder durch Viehzucht, als ein Bogenschütze oder königlicher Beamter oder durch irgendein Handwerk. Darin aber ist er tüchtig und nicht nachlässig, und er versteht sich auf die richtigen Mittel zu handeln und anzuordnen.

An der Spitze der Empfehlungen steht der *Fleiß*. Das Pāliwort *uṭṭhāna* umfasst auch die Bedeutung von Tatkraft, Energie, Anstrengung und Mühe. Ursprünglich meint es Aufstehen, Sich-Erheben. Wir sollen also „in die Puschen kommen“, uns aufraffen und etwas tun; wir sollen anpacken, wenn es nötig ist. (Weltliche) Aktivitäten sind also erforderlich, wenn das Leben angenehm sein oder werden soll.

Das konkretisiert sich in dem Vorschlag, einen der sich jeweils bietenden Berufe ausüben. Bogenschütze oder Beamter in den Diensten des Königs zu sein, dürfte heute den wenigsten in den Sinn kommen oder möglich sein. Dafür haben wir andere politische und ökonomische Gegebenheiten. Doch die Notwendigkeit des *rechten Lebenserwerbs* ist geblieben. Damals

wie heute bedarf es der Produktion von materiellen Gütern, ihrer Verarbeitung und des Handels mit ihnen. Damals wie heute gibt es staatliche Verwaltung und Landesverteidigung. Der Beamte des 21. Jahrhunderts sitzt vor dem Computer, und der Bogenschütze von einst hat eine hochtechnisierte Waffe in der Hand, aber ihr Einsatz ist immer noch gefragt.

Zu diesen Tätigkeiten gehört innere Beteiligung und die für die gestellten Aufgaben jeweils erforderlichen Fähigkeiten. (Über die ethische Dimension von beruflicher Tätigkeit habe ich schon gesprochen.) Einsatzbereitschaft, Ausdauer und Geduld sind Eigenschaften, ohne die die erwarteten positiven Resultate ausbleiben. „Wirken und Erleben“ lautet das Gesetz, von dem der Buddha wieder und wieder spricht und das sich hier in einer einfachen Form zeigt. Ursachen und ihre Wirkungen – mit nichts anderem haben wir es zu tun. Deshalb gibt der Erhabene seinen Zuhörern mit auf den Weg: „Investiert Arbeit, setzt Energie ein, dann könnt ihr die Früchte davon ernten und genießen.“

Wachsamkeit

Der Buddha lenkt die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer auf eine weitere lohnende Eigenschaft. Allerdings nicht, ohne ihnen zuvor noch einmal einzuschärfen, wie man rechtmäßig zu dem Seinen kommt.

Was aber ist Bewährung in Wachsamkeit? Da besitzt ein edler Sohn Güter, die er sich durch Fleiß und Strebsamkeit erworben, durch seiner Hände Arbeit, im Schweiß seines Angesichts angesammelt hat, rechtliche Güter, rechtschaffen erlangt. Diese hütet und bewacht er, damit nicht Fürsten oder Räuber sie fortnehmen oder das Feuer sie zerstört, das Wasser sie fortspült oder lieblose Erben sie an sich reißen.

Ārakkha, das Pāliwort für *Wachsamkeit*, meint so viel wie Schutz, Vorsorge, Pflege, Sich-Kümmern, Vorsicht usw. Wa-

rum das ins Spiel gebracht wird, ist leicht nachvollziehbar. Bekanntlich sind die Dinge unstet und veränderlich, alles verdirbt früher oder später und verschwindet. Was ich heute zur Verfügung habe, ist morgen, in einem Jahr oder irgendwann wieder weg. Wenn auch nur in einem bescheidenem Umfang, stehen uns doch wirksame Gegenmittel zur Verfügung. Gerade *Wachsamkeit* kann helfen, das mit Mühe Erarbeitete nicht vorzeitig und ohne Not einzubüßen.

Augen auf, heißt die Devise. Vor vermeidbarem Verlust durch Diebstahl, durch Neider, Betrüger oder Behördenwillkür kann man sich schützen. Vorsicht und Umsicht können uns vor manchem Schaden bewahren. Es lohnt sich auch, seine Sachen zu schonen und zu pflegen. Nicht alles muss man gleich wegwerfen, wenn ein Mangel auftaucht, manches kann man wieder in Ordnung bringen oder reparieren. Wer nichts vergammeln lässt, hat länger Nutzen und Freude an den Dingen. Sicher würde sich der Buddha heute gegen eine sorglose Wegwerfmentalität wenden und für mehr Nachhaltigkeit plädieren.

Edler Umgang

Im folgenden Abschnitt rückt das gesellschaftliche Umfeld in den Blick. *Edler Umgang* (*kalyāṇamittatā*), gute, heilbringende, vorbildliche, förderliche Freundschaft ist das nächste Thema. Wir wissen nur zu gut, dass soziale Beziehungen eine wichtige Bedingung für ein angenehmes und gedeihliches Leben ausmachen. Streit, Zwietracht, Disharmonie, Intrigen und Missgunst sind grobe Hindernisse für unbeschwerte Tage. Freundschaftliche und wohlwollende Beziehungen machen dagegen vieles leichter.

Was aber ist edler Umgang? In dem Dorfe oder der Stadt, wo der edle Sohn wohnt, was es dort an Hausvätern gibt oder Hausväter-Söhnen, jung und von reifem Charakter oder alt und von reifem Charakter, denen Vertrauen, Sittlichkeit, Freigebigkeit und Weisheit eignet, mit solchen pflegt er Umgang,

unterhält sich mit ihnen, führt Gespräche mit ihnen. Und den solcherart Vertrauensvollen eifert er im Vertrauen nach, den solcherart Sittenreinen eifert er in Sittlichkeit nach, den solcherart Freigebigen eifert er in Freigebigkeit nach, den solcherart Weisen eifert er in Weisheit nach.

Wir sollten also unseren Umgang einer eingehenden Prüfung unterziehen. Habe ich mit den richtigen Menschen zu tun, wenigstens da, wo ich es selbst in der Hand habe? Habe ich Freunde, wie sie eigentlich sein sollen und die mir auf lange Sicht guttun? Oder verkehre ich eher in Kreisen, in denen nichts Vernünftiges und Brauchbares zu erwarten steht?

Vielleicht haben wir bemerkt, dass in den Ausführungen des Buddha von einem *edlen Sohn* die Rede ist, wobei die Betonung freilich auf *edel* und nicht auf *Sohn* liegt. Gerade auf einen solchen zielen seine Worte, und stillschweigend ist damit schon ein gewisses charakterliches Niveau ins Spiel gekommen. Den Anwesenden werden bestimmte Eigenschaften unterstellt beziehungsweise nahegelegt. Wohlgermerkt handelt es sich nicht um einen besonderen sozialen Status oder um materielle Standards, sondern um moralisch-geistige Qualitäten.

Aus der Perspektive des *dhamma* sollten geeignete Bezugspersonen vier Vorzüge besitzen: *Vertrauen, Sittlichkeit, Freigebigkeit, Weisheit*. Das bedeutet Offenheit für Höheres, Anständigkeit, Großzügigkeit und tieferes Wissen; Eigenschaften, die „Erfolg im Weltleben“ garantieren und zugleich unverzichtbare Voraussetzungen für den spirituellen Weg sind.

Die Menschen um uns herum prägen uns nachhaltig, besonders diejenigen, mit denen wir oft und intensiv zu tun haben. Umso mehr hilft Freundschaft mit solchen, die uns wenigstens in dem einen oder anderen Punkt Vorbild sein können. Vielleicht sogar ohne dass wir es merken oder beabsichtigen, werden wir uns an ihnen orientieren und ihnen nacheifern. Ihre

positiven und wertvollen Seiten werden zu unseren eigenen – so wie wir umgekehrt natürlich ebenfalls Einfluss ausüben.

Maßvolle Lebensweise

Ganz grob gerechnet, sind in Deutschland zehn Prozent aller Einwohner überschuldet, sie haben mit „nachhaltigen Zahlungsstörungen“ zu tun. Die Gründe dafür, dass das Geld immer knapp ist, sind sehr unterschiedlich. Einer darunter ist aber häufig anzutreffen: Der Lebensstil entspricht nicht dem Einkommen. Die Bedürfnisse und Wünsche sind zahlreicher und gehobener, als es der Kontostand erlaubt, aber man gibt ihnen trotzdem nach. Für eine kurze Zeit mag das gutgehen, aber früher oder später ist die Katastrophe da, ein Schuldnerberater muss rettend eingreifen.

Was aber ist maßvolle Lebensweise? Da kennt der edle Sohn seine Einnahmen und Ausgaben und richtet demgemäß seine Lebensweise ein, nicht zu üppig und nicht zu dürftig, wissend: ‚Auf diese Weise werden die Einnahmen meine Ausgaben übertreffen und nicht meine Ausgaben die Einnahmen.‘ Gleichwie ein Goldschmied oder sein Gehilfe, wenn er die Waage vor sich hält, weiß, dass sie um so viel sich gesenkt hat oder um so viel in die Höhe geht, ebenso auch kennt der edle Sohn seine Einnahmen und Ausgaben und richtet demgemäß seine Lebensweise ein, nicht zu üppig und nicht zu dürftig.

Offensichtlich war das Problem auch in Indien zu Zeiten des Buddha bekannt, wenn auch vermutlich nicht von dem Umfang wie heute. Ansonsten hätte er nicht mit Nachdruck die Empfehlung ausgesprochen, sein persönliches passendes Maß bei Konsum und Lebensstandard zu beachten. Sicher kann man sich etwas leisten, aber nur soweit es die Kassenlage erlaubt. Sie muss man kennen, ihre Entwicklung im Auge behalten und eventuelle Risiken einkalkulieren. Das Sicherste ist, das Leben entsprechend den karmisch gegebenen Möglichkei-

ten zu genießen: nicht unbedingt weniger, aber auch nicht mehr als ohne Kniffe machbar. Unnötige Sparsamkeit oder Knausrigkeit sind ebenso wenig angebracht wie unbedachte Ratenzahlungen oder Kredite auf Kosten einer belasteten Zukunft. Am besten fährt, wer seine Lebenslage nach diesen beiden Seiten hin austariert und nicht blind und impuls gesteuert agiert und nach Lust und Laune konsumiert. Achtsamkeit, Überblick und Selbstkontrolle sind die entscheidenden Stichworte. Wir erkennen in dieser besonnenen Art das gesunde als Gegenstück zu rauschhaftem Genießen, das weiter oben schon Thema war.

Vier in unserer Lehrrede beschriebene Standard-Gefährdungen ökonomischer Stabilität illustrieren den Sachverhalt. Gemeint sind Genussformen, die das eigene Budget strukturell überstrapazieren; Verhaltensweisen, die viel Geld kosten und zugleich die eigenen Einnahmemöglichkeiten schmälern oder auf Dauer ganz versiegen lassen.

Für den so erlangten Besitz gibt es vier Abflüsse: Unzucht, Trunksucht, Würfelspiel und Umgang mit schlechten Freunden...

Wer weiß nicht, dass Männer ihr gesamtes Vermögen mit Frauen durchbringen können? Wer hat nicht selbst schon in seiner unmittelbaren Umgebung Verelendung durch Alkohol oder Drogen mit angesehen oder von einer ruinösen Spielleidenschaft gehört? Dass schlechte Gesellschaft ein Einstieg in den Abstieg darstellt, ist ebenfalls kein Geheimnis. In all diesen Fällen sind die vorhandenen Ressourcen schnell verausgabt, und gleichzeitig schwinden die Voraussetzungen, die für Nachschub sorgen könnten. Wer an der Flasche hängt und sich gesundheitlich zugrunde richtet, kann über kurz oder lang nicht einmal mehr normalen Tätigkeiten nachgehen. Wo sollte der die Zeit für Wichtigeres hernehmen, der nur an den Spieltisch denkt oder sich dort gewohnheitsmäßig aufhält? Der

Erwachte hat für eine solche Gemengelage einen anschaulichen Vergleich gewählt: „Das ist wie bei einem Teich: Die Zuflüsse sind verstopft, und Regen fällt auch keiner. Die Abflusskanäle dagegen stehen weit offen.“

Mit den bisherigen Ratschlägen kann der Buddha zweifach Hilfestellung leisten: indem er auf eine gesunde Basis für das menschliche Leben verweist und für diejenigen ein Netz spannt, die absturzgefährdet sind. Er weiß sehr gut, dass auch die einfachsten und naheliegendsten Dinge nicht nur „irgendwo gewusst“, sondern im Alltagstrubel auch in unserem Geist präsent sein und beachtet werden müssen.

Vier weitere Dinge

Damit wäre schon viel, aber dennoch kaum mehr als eine Art existenzieller Grundsicherung erreicht. Nicht jeder wird sich damit zufriedengeben, gerade wenn er sich für einen Erwachten als seinen Lehrer entschieden hat. Dazu passen der weitere Gang des Gespräches und der folgende programmatische Satz:

Vier Dinge aber reichen dem edlen Sohne zu jenseitigem Heil und Wohl.

Wir kennen mittlerweile die behutsame Lehrweise des Buddha, die bei dem leicht Einsehbaren beginnt und nach und nach immer Entfernteres zur Sprache bringt. Stets berücksichtigt er die unmittelbaren Anliegen seiner Zuhörer, verliert aber nie deren langfristiges Wohl aus dem Blick. Wie geht es mir in diesem Leben? Das ist eine berechtigte Frage, aber nicht weniger die nach den Umständen jenseits des Todes. Gut vorbereitet, erfahren unsere Hausleute jetzt, was diesbezüglich eine Rolle spielt:

Bewährung in Vertrauen, Bewährung in Sittlichkeit, Bewährung in Freigebigkeit und Bewährung in Weisheit.

Diesen Stichworten sind wir schon einmal im Zusammenhang mit angemessenem Umgang begegnet. Dort hieß es: Bewegt euch am besten in einer Gesellschaft von Menschen mit eben diesen Qualitäten. Was jetzt folgt, ist keine bloße Wiederholung, sondern eine Vertiefung und Überhöhung der bisherigen Gedanken.

Zuversicht, moralische Standfestigkeit, Großzügigkeit und Klarblick zeigen sich nämlich auf zwei verschiedenen Ebenen. Oft werden sie – unter anderen Namen und ergänzt durch *Achtsamkeit* – als fünf *dhamma* beschrieben. Damit sind Eigenschaften gemeint, die schon im gewöhnlichen Alltagsleben wertvolle Dienste leisten. Man braucht sie, um einigermaßen über die Runden zu kommen. Wer privat oder im Beruf bestehen und erfolgreich sein will, schafft es nicht ohne sie.

Daneben bezeichnet der Buddha dieselben fünf auch als *indriya*, als Heilsfähigkeiten, die aus dem gesamten leidvollen Daseinskreislauf hinausführen. Sie helfen dann nicht nur, das Lebensniveau zu heben und unsere Tage schöner und heller zu machen. Diese Potenziale sind jetzt auf das höchste Ziel ausgerichtet, sie führen zur vollständigen und endgültigen Befreiung. So gesehen, berührt das Gespräch des Buddha mit seinen bürgerlichen Besuchern zwei unterschiedliche Aspekte des *dhamma*: zunächst rein „innerweltliche“ Hilfestellungen, dann den „Ausgang ins Freie“, das Ende aller leidhaften Verstrickungen.

Bewährung in Vertrauen

Was aber ist Bewährung in Vertrauen? Da besitzt der edle Sohn Vertrauen. Er glaubt an das Erwachen des Vollendeten, so nämlich: ‚Dies, wahrlich, ist der Erhabene: er ist ein Heiliger, vollkommen Erwachter, der in Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unübertreffliche Lenker führungsbedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene.‘

Vertrauen (*saddhā*) als allgemein menschliche Haltung bedeutet nicht zuletzt Zuversicht. Ich bin davon überzeugt, dass bestimmte Ziele erreichbar sind und dass ich in der Lage bin, alles dafür Erforderliche zu schaffen. Vertrauen als *indriya*, als Heilseigenschaft, betrifft nicht so sehr die unmittelbar einsehbaren Bereiche des Lebens. In ihm drückt sich eine gewisse „religiöse Ader“ aus, eine Offenheit Dingen gegenüber, die nicht so offenkundig sind wie das Wetter, meine Familienverhältnisse, die Angebote der Kaufhäuser und die Errungenschaften der Technik. Wer in diesem Sinne Vertrauen besitzt, erfasst intuitiv, dass sich das Dasein nicht mit den fünf Sinnen und ein bisschen Allerweltsverstand fassen lässt. Man ist sich sicher: Hinter den Kulissen der sichtbaren Welt und der materiellen Wirklichkeit gibt es noch eine andere Realität, die weiter und wichtiger ist als die bekannte. Vertrauen ist so etwas wie die ahnende Gewissheit hinsichtlich einer anderen und höheren Wirklichkeit, der Möglichkeit der Vollkommenheit, eines höchsten Gutes.

In dem Dialog mit den Hausleuten konkretisiert sich Vertrauen als eine begründete und unerschütterliche Sicherheit, dass der Buddha tatsächlich aus dem Daseinstraum erwacht ist, dass er die unverschleierte Wahrheit entdeckt und vollkommene Freiheit gefunden hat. Und dass er eben dies in vollendeter Weise lehrt.

Bewährung in Sittlichkeit

Auch dem für inneres Wachstum erforderlichen ethischen Verhalten (*sīla*) kommt eine Doppelrolle zu. Meist beschränken sich religiöse Lehrer darauf, ihre Anhänger von der Wichtigkeit moralischer Standards und der Beachtung bestimmter Normen und Regeln zu überzeugen. Sicher ist es ein Gewinn für alle, wenn jemand ein anständiger, lieber, freundlicher, rücksichtsvoller und wohlwollender Mensch ist, wenn sein Verhalten tadellos ist und sein Charakter seinem Tun entspricht.

Was aber ist Bewährung in Sittlichkeit? Da enthält sich der edle Sohn von Lebenszerstörung, enthält sich vom Nehmen des Nichtgegebenen, enthält sich von unrechtem Wandel in Sinnenlüsten, enthält sich von der Lüge, enthält sich vom Genuss von Rauschmitteln, der Ursache der Lässigkeit.

Aber bei den *ariya sīla* geht es um mehr. Sie sind solche, *die den Edlen lieb sind*. Darunter ist zu verstehen, dass sie nicht allein auf ein harmonisches Zusammenleben der Menschen zielen, ja nicht einmal in erster Linie. Höher als die positiven sozialen Folgen von richtigem Handeln ist seine Wirkung auf den Handelnden selbst zu veranschlagen. Eine ethisch fundierte Lebensführung wandelt den Menschen, sie ist ein Weg zur Herzenseinigung. Harmonie und Konfliktfreiheit im mitmenschlichen Umgang sind die Voraussetzung für innere Ausgeglichenheit und Frieden. Wer in Streit und Auseinandersetzung mit seiner Umwelt lebt, wer rücksichtslos, egoistisch und voller ungueter Emotionen ist, wird nie die Ruhe und Stille finden, die auf dem spirituellen Weg unabdingbar sind. Freundlichkeit und Mitempfinden, Güte und Empathie klären und reinigen nicht zuletzt die Psyche und machen sie fähig für größere Aufgaben und tiefere Erfahrungen.

Wenn gerade von *Bewährung* die Rede war, so ist damit nicht schon Perfektion in der Praxis gemeint, sondern das kompromisslose Festhalten an dem als richtig erkannten Maßstab. Stets und uneingeschränkt seine Ideale einhalten zu wollen, würde jeden heillos überfordern. Aber es ist möglich, sich seine moralischen Grundsätze immer wieder vor Augen zu führen und sie als uneingeschränkt gültig anzuerkennen - auch wenn ihre Umsetzung lange nur mangelhaft erfolgt und Fehlertreue unvermeidbar sind.

Bewährung in Freigebigkeit

Sinnliches Genießen ist zunächst Freude, die man selbst bei einer Sache empfindet. Sie mehrt sich durch Teilen mit ande-

ren und Freudemachen. Das Stichwort von Geben und Großzügigkeit (*dāna*) ist schon mehrfach gefallen, jetzt begegnet es uns wieder, aber unter einer viel weiterreichenden Perspektive.

Was aber ist Bewährung in Freigebigkeit? Da lebt der edle Sohn im Hause mit einem vom Laster des Geizes freien Herzen; er ist freigebig und spendet mit offenen Händen; er gibt gern, ist den Bedürftigen zugetan und hat Freude am Austeilen von Gaben.

Für das Pāliwort *cāga* hat der Übersetzer an dieser Stelle *Freigebigkeit* gewählt. Diese Gemütshaltung bedeutet die Hinwendung zu dem Nächsten, die Absicht, dessen Wohlbefinden zu fördern und dessen Leben ein wenig reicher zu machen. *Freigebigkeit* äußert sich im Alltag im Schenken, im Teilen von Eigenem mit anderen. Man gibt etwas mit innerer Teilnahme und stiller Genugtuung. Dabei ist nicht nur Materielles gemeint, auch mit Zeit, Aufmerksamkeit, Arbeitskraft und Anteilnahme braucht man nicht zu geizen.

Wer *cāga* praktiziert und übt, praktiziert und übt sich im Loslassen und Verzichten-Können überhaupt. Bei dieser Praxis wächst die Einsicht, dass man viel weniger braucht, als man bisher geglaubt hat. Zunehmende Freude am Zurücktreten von den üblichen weltlichen Ansprüchen und Anliegen ermutigt, diesem neuen Kurs weiter zu folgen. Jeder Schritt in diese Richtung ist ein Schritt zu mehr Unabhängigkeit von den Sinesdingen. Mit der Zeit wächst man zwanglos über vieles Weltlich-Vordergründige hinaus und erlebt im Aufgeben von altem Ballast immer wieder einen konkreten Akt der Befreiung.

So gesehen, hat auch *Freigebigkeit* nicht primär mit einer wohlwollenden und sozialverträglichen Einstellung zu tun. Sie steht ebenfalls für die bewusste Wendung nach innen, und man kann sie als Einstieg in Praxis von Sammlung oder Ver-

tiefung (*samādhi*) betrachten. Das Außen wird weniger wichtig als früher, Haben-Wollen verliert zugunsten von Sein-Wollen an Gewicht. Man empfindet eine zunehmende Selbstständigkeit.

Bewährung in Weisheit

Was aber ist Bewährung in Weisheit? Da eignet dem edlen Sohne Weisheit. Ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen, durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden.

Weisheit (*paññā*) besitzt andere Qualitäten als bloßes Wissen. Sie beruht nicht auf der Anhäufung von Informationen, Daten und Kenntnissen über vermeintliche Fakten. Weisheit umfasst eine andere Art von Einsicht und Verständnis. Sie durchschaut größere Zusammenhänge und hat einen Blick für das Ganze. Vor allem aber ist sie frei von Verengungen oder Behinderungen des Blickes durch Begehren und Ablehnung. Mögen und Nichtmögen trüben die Sicht auf die Dinge und lassen sie verzerrt und in einem falschen Licht erscheinen. Weisheit dagegen urteilt nicht nach subjektiven Maßstäben und ist unabhängig von allen gefühlsmäßigen Bewertungen, die von persönlichen Vorlieben und Abneigungen bestimmt sind. Es bedarf keiner näheren Begründung, warum diese Fähigkeit ihren besonderen Wert besitzt und kaum zu überschätzen ist. Wer über sie verfügt, kann die Wahrheit unverschleiert sehen und ihr gemäß agieren. Er tappt nicht länger blind durch das Leben, sondern hat ein klares Ziel und sieht einen gangbaren Weg. Bei den vier Dingen, die in unserer Lehrrede behandelt werden, steht sie am Ende und bildet den krönenden Abschluss. Nicht von ungefähr, denn *Vertrauen*, *Sittlichkeit* und *Frei-
bigkeit* bilden den fruchtbaren Nährboden, aus dem sie erwachsen kann. Aber das Umgekehrte gilt ebenfalls: Wo Weisheit zunimmt, wachsen auch Zuversicht, moralische Kompetenz und die Fähigkeit des Loslassens. Das umso mehr, wenn

der klare Anblick der Realität eine gewisse Schärfe und Festigkeit erreicht hat, die in den oben zitierten Zeilen angedeutet ist. Dort wird von einer Weisheit gesprochen, die durchbohrend ist und die den Dingen ganz auf den Grund geht. Das tut sie, wenn sie den Rieselcharakter aller Erscheinungen aufdeckt und das universelle Gesetz der Vergänglichkeit in den Fokus rückt. Bedingt Entstandenes muss sich wandeln und vergehen, und mit dieser Tatsache offenbart sich zugleich die Unzulänglichkeit von allem Gewordenen. Zu nachhaltigem Glück taugt es nicht. Eine alles durchdringende Weisheit sieht die Wurzeln des Übels und weist den Ausweg aus der Misere von *dukkha*¹⁾.

Diese vier Dinge gereichen dem edlen Sohne zu jenseitigem Heil und Wohl. (A 8,54)

Auf einen Blick

Mit diesem Satz, dem noch einige inspirierende Verse folgen, beendet der Buddha seine Ausführungen, deren Kernpunkte ich am besten noch einmal zusammenfasse: Ausgangspunkt war das Interesse einiger Bürger an *Heil und Wohl – diesseits und jenseits*. Der Buddha kann seinen Zuhörern mit einem Spektrum von Ratschlägen und Hinweisen helfen, die ihnen unterschiedliche Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen. Zunächst erfahren die noch unsicheren Bürger, wie sie auf geradem Weg das von ihnen gewünschte sinnliche Wohlergehen erreichen können – in diesem Leben als Menschen und in noch gesteigertem Maß nach dem Tod in übermenschlichen Daseinsbereichen. Die empfohlenen „Wundermittel“ heißen Fleiß und Einsatz, Wachsamkeit und Besonnenheit, ein guter mitmenschlicher Umgang und maßvolle Lebensweise. Sie sind Garanten für weltliches Glück. Doch haben diese Eigenschaften einen nicht zu unterschätzenden positiven Nebeneffekt. „Wie nebenher“ entsteht auf diese Weise noch eine andere, nicht-sinnliche Freude: ein herzunmittelbares inneres Wohl, das mit einer gewachsenen Feinsinnigkeit und humanem Ver-

halten einhergeht. Großherzigkeit, Freundlichkeit und Wohltätigkeit im weitesten Sinn führen gesetzmäßig zu innerer Erhellung und stiller Genugtuung. Das Verblässen belastender Emotionen wie Ärger und Auflehnung, Widerwille und Ablehnung, Feindseligkeit und Groll gibt Raum für feinere Formen des Erlebens.

Allerdings kommt es auf die Langzeitwirkung bei dem Umbau von Geist und Herz an. Das anfänglich kaum merkliche gemütsmäßige Erhobensein darf nicht wieder verloren gehen, es muss bemerkt, begrüßt, ernährt und gestärkt werden. Erst mit der Zeit verschieben sich die Gewichte. Mit fortschreitender Wandlung des Charakters rückt das innere Wohl deutlicher in den Vordergrund und lässt das Interesse an den Sinnesdingen langsam zurücktreten. Der Lebensmittelpunkt verändert sich zugunsten geistiger Werte und Ziele. Als Fernperspektive der Dhammapraxis stellt der Erhabene die völlige Leidlosigkeit als das eigentliche *Heil und Wohl* in Aussicht. Das ist *jenseitiges Wohl* im tiefsten Sinne des Wortes, weil es jenseits aller Bedingungen seinen Platz hat.

Ohne Erben (S 3,19-20)

Natürlich finden sich auch Gegenbeispiele. Nicht alle Zeitgenossen des Erwachten zeigten menschliche Größe oder besaßen vorbildhafte Züge, wie wir jetzt sehen werden. In zwei kurzen Episoden erfahren wir etwas über das Geschick eines Gildemeisters aus Sāvatti, dessen Charakter verhärtet und eng und dessen Lebensführung nicht gerade nachahmenswert war.

Ein Geizhals

König Pasenadi besucht den Buddha und berichtet ihm von einem aktuellen Tagesereignis. Gerade ist in der Stadt ein bekannter Großkaufmann verstorben, der keine Nachkommen

hatte und dessen Vermögen darum in der königlichen Schatzruhe landete.

Da ist, Herr, in Sāvathī ein Gildemeister und Hausherr gestorben. Ich komme, nachdem ich eben sein Besitztum, für das kein Erbe da ist, in den Königspalast habe verbringen lassen. Es waren, Herr, achtzigmal hunderttausend an Gold. Was soll ich vom Silber sagen?

Und dabei war, Herr, das Essen, das der Gildemeister und Hausherr genoss, solches: Reis mit der Hülse und saure Grütze dazu. Und die Kleidung, die er anlegte, war solche: Er pflegte ein Hanfgewand zu tragen, das aus drei Stücken zusammengeflickt war. Und das Fuhrwerk, dessen er sich bediente, war solches: Er pflegte in einem schadhafte Wagen zu fahren, über den ein Blätterschirm gehalten wurde. (S 3,19)

Der Buddha tadelt das Verhalten des Gildemeisters offen. Der machte nämlich einen falschen Gebrauch von seinem Hab und Gut, indem er es eben nicht nutzte. Wie wir hören, ermöglichte er mit dem vielen Geld weder sich selbst noch seinen Eltern oder seiner Frau und den Kindern ein schönes Leben, wie er es ohne Weiteres vermocht hätte. Seine Mitarbeiter und Freunde, Bekannte und Verwandte ließ er seinen Reichtum nicht auf angemessene Weise mitgenießen. Ebenso wenig hatte der nur weltlich orientierte Geizkragen für religiöse Dinge übrig, jedenfalls kam er nicht auf die Idee, Geistliche zu unterstützen und ihr spirituelles Leben mit seinen Spenden zu erleichtern. In diesem Fall erfüllen vorhandene materielle Güter nicht ihren Sinn und verderben ungebraucht. Sie fallen nach dem Tod ihres Eigentümers allenfalls gierigen Erben zu oder – wie in diesem Fall – nicht einmal das. Ein solcher Besitz, heißt es, ist wie ein Teich mit klarem, frischem und kühlem Wasser, der in einer abgelegenen Gegend liegt. Niemand trinkt von dem Wasser und keiner badet darin.

Karmische Hintergründe

Im weiteren Fortgang der Unterhaltung mit König Pasenadi beleuchtet der Buddha seinerseits die karmischen Hintergründe der Ereignisse. Was sich eben ereignet, geschieht nicht ohne Grund.

Weil nun, o Großkönig, der Gildemeister und Hausherr den Einzelbuddha Tagarasikkhin mit Almosenspeise versehen hat, wurde er infolge dieser Handlung siebenmal zu glücklicher Existenz in der Himmelswelt wiedergeboren, und vermöge des Restes, der von den Folgen dieser Handlung blieb, übte er hier in Sāvathī siebenmal die Würde eines Gildemeisters aus.

Weil nun aber, o Großkönig, der Gildemeister und Hausherr es später bereute, dass er (Almosen) gegeben: ‚Besser wäre es, die Sklaven und Arbeitsleute äßen die Almosenspeise‘, neigt infolge dieser Handlung sein Herz nicht zu besonderem Genuss im Essen; sein Herz neigt nicht zu besonderem Genuss in der Kleidung; sein Herz neigt nicht zu besonderem Genuss in Bezug auf das Fuhrwerk; sein Herz neigt nicht zu besonderem Genuss der fünf Arten sinnlicher Freuden. (S 3,20)

Eine seltsame Mischung von Geben und Verweigern, von Großzügigkeit und Knausrigkeit offenbart sich hier. Die einstige Almosenspeise an einen *pacceka*-Buddha, einen Einzel-erwachten, zeitigte eine übergroße karmische Ernte und ließ den Gildemeister wiederholt in den *deva*-Bereichen mit ihren übermenschlichen Genussmöglichkeiten erscheinen. In mehreren späteren menschlichen Wiedergeburten erlangte er noch immensen Reichtum und hatte herausragende gesellschaftliche Positionen inne.

Aber zugleich legte sich dieser Mann selbst enge Fesseln an, weil die Motivation für sein Handeln nicht rein war und er seine spontane Gebefreudigkeit später bedauerte. Das Almosen an den großen Heiligen gönnte er ihm nicht von ganzem Herzen, seine gute Tat war eine mehr äußerliche, und er bereu-

te sie später sogar noch. Die Folge davon? Er programmierte seine Psyche noch weiter auf Nicht-Gönnen und machte sich damit unfähig zu eigenem Genuss. Ihm standen bedeutende Güter zur Verfügung, aber er hatte nichts von ihnen. Er konnte weder anderen noch sich selbst etwas gönnen.

Außerdem kam jetzt eine in einem lange vergangenen Vorleben verübte üble Tat zur Auswirkung. Damals hatte er aus Besitzgier den einzigen Sohn seines Bruders ums Leben gebracht, wofür er entsprechend der Schwere seines Vergehens lange in den Daseinsabgründen büßen musste. In seinem gerade zu Ende gegangenen Leben war er zudem das siebte Mal ohne Erbe geblieben. So erlebte der Arme wiederholt die Wiederkehr seiner eigenen Taten und Absichten.

Uposatha (A 10,46 und A 3,71)

Der Buddha kommt auf seiner Wanderschaft wieder einmal in seine alte Heimat und besucht seine Landsleute in der Hauptstadt Kapilavatthu. Viele aus dem Klan der Sakyen sind zu ihm in das nahe gelegene Feigenbaumkloster gekommen – an einem Uposatha, dem buddhistischen Fest- und Feiertag. Bei dieser Gelegenheit fragt er sie:

„Beobachtet ihr wohl, o Sakyen, den Fasttag der acht Entschlüsse?“

„Bisweilen, o Herr, bisweilen nicht.“

„Schade ist es um euch, ihr Sakyen, schlecht trifft es sich für euch, dass ihr bei einem so von Sorge und Gefahr bedrohten Leben nur bisweilen den Fasttag der acht Entschlüsse einhaltet und bisweilen nicht.“

Wert des Feiertages

Die Sakyen bekennen ehrlicherweise, dass sie nur sporadisch den traditionellen Übungstag, den sogenannten Uposatha, begehen. Ihr großer Landsmann spricht sein tiefes Bedauern aus

und hält ihnen vor, dass sie eine wichtige Chance nicht oder nur ungenügend nutzen. Das Dasein ist doch voller Bedrängnis und Bedrohung, so begründet er seine Mahnung, da sollte man doch besser Vorsorge treffen. Was er sagen will, macht er wie so oft mit einem Gleichnis anschaulich: „Da ist ein fleißiger und strebsamer Mensch, der sich Tag für Tag einen, zwei, fünf ... fünfzig Goldstücke verdient! Kann man den als tüchtig bezeichnen?“ – „Ja, freilich!“ „Wenn der nun täglich hundert oder tausend Goldstücke erworben und gespart hat, hat der wohl ein gewaltiges Vermögen zusammengespart, wenn er beispielsweise 100 Jahre alt wird?“ – „Ganz gewiss!“

„Vermöchte aber nun wohl jener Mann aufgrund und infolge seiner Schätze, sich auf seine Schätze verlassend, auch nur eine einzige Nacht oder einen einzigen Tag, oder eine halbe Nacht oder einen halben Tag, in vollkommenem Glück verweilen?“ „Das wohl nicht, o Herr.“ „Und warum nicht?“ „Vergänglich, o Herr, sind ja die Sinnendinge, eitel, trügerisch, dem Schwinden unterworfen.“

Die Frage ist: Erreicht man großen materiellen Reichtum, was kann man mit ihm letztlich anfangen? Lässt sich mit ihm auch nur für einen kurzen Zeitraum der Zustand vollkommenen Wohls erkaufen? Die Rede ist von vollkommenem Wohl und nicht von momentanem Spaß und augenblicklicher Freude. „Nein“, lautet die Antwort. Und zwar deshalb, weil Sinnesdinge wahres Glück nur vortäuschen und die mit ihnen verbundenen angenehmen Gefühle alsbald wieder verschwunden sind und stets erneuert werden müssen. So schwer materielle Güter oft zu erwerben sind, so wenig verlässlich und dauerhaft ist ihr Nutzen.

„Mein Jünger aber, o Sakyer, der da zehn Jahre lang strebsam, eifrig und entschlossen verweilend nach meiner Weisung lebt, vermag selbst hundert Jahre oder hundert Mal hundert

Jahre oder hundert Mal tausend Jahre oder hundert Mal hunderttausend Jahre in vollkommenem Glück zu verweilen.

Wieder werden wir auf eine andere Dimension verwiesen, auf Größenordnungen und Zeiträume jenseits des beschränkten menschlichen Daseins. Es mag hier offenbleiben, ob in dem kurzen Dialog auf höhere Sinneswelten oder auf brahmische Daseinsbereiche angespielt wird. Auf jeden Fall gilt, dass für diese künftigen beglückenden Erfahrungen hier im Menschenleben die Weichen gestellt werden: mit der geeigneten inneren Einstellung, mit Ausdauer und bei entsprechend intensivem Einsatz auch in wesentlich kürzerer Zeit als die zuletzt genannten zehn Jahre.

Und jener mag ein Einmalwiederkehrer sein, ein Nichtwiederkehrer oder ein untrüglich in den Strom Eingetretener.

Wir sehen, dass der Uposatha-Tag weit mehr Potenzial in sich birgt als die Aussicht auf einen langen Zeitraum übermenschlichen Glücks. Er weist über die freudvollen himmlischen Daseinsbereiche weit hinaus. Bei geeignetem Wissen und gezielter Übung ist sogar einer der unschätzbaren Sicherheitsgrade erreichbar. Wer einen solchen erwirbt, hat den geistigen Weg betreten, der ihn unfehlbar aus dem Kreislauf der Wiedergeburten herausführt. Das vollkommene Ende von *dukkha* ist in Sichtweite gerückt, aus der endlosen Wanderung im *samsāro* ist eine endliche Strecke bis zum offenen Tor in die Freiheit geworden. Schon der geringste Sicherheitsgrad des Stromeingetretenen, der gerade erst diese Garantie der Nur-noch-aufwärts-Entwicklung ohne Gefahr von Rückfall erlangt hat, hat allenfalls noch sieben Wiedergeburten vor sich.

Diese Aussichten und die eindringliche Mahnung des Erwachenden verfehlen ihre Wirkung nicht. Die Sakyen haben verstan-

den, was ihnen andernfalls unweigerlich entgehen würde, und sie entschließen sich, die ihnen gezeigte Chance zu ergreifen.

„Von heute ab, o Herr, wollen wir den Fasttag der acht Entschlüsse regelmäßig einhalten.“ (A 10,46)

Betrachten wir die wenigen bisherigen Sätze als Auftakt, der uns mit einem essenziellen Teil der buddhistischen Praxis in Berührung gebracht und vielleicht unser Interesse geweckt hat. Natürlich sind jetzt viele Einzelfragen offen: Was gehört zu einem solchen Übungstag, und wie gestaltet er sich? Was sind seine existenziellen Hintergründe, und welche Rolle spielt er in der buddhistischen Praxis?

Acht Entschlüsse

Gelegentlich wird der Uposatha als *Fasttag der acht Entschlüsse* charakterisiert. Zumindest finden wir diese Bezeichnung in einigen älteren Übersetzungen. Wörtlich bedeutet der Pāli-Ausdruck *aṭṭhaṅgasamānāgato uposatho* der mit acht Gliedern versehene Uposatha. Zu ihm gehören also acht verschiedene Übungen. Wenn von *Entschlüssen* die Rede ist, dann deshalb, weil man sich für diesen Tag einiges vorgenommen hat, was sich vom gewöhnlichen Alltag unterscheidet und wofür man sich jedes Mal neu motivieren sollte. Wofür *Fasttag* steht, wird sich bald zeigen.

Nach der alten, schon vorbuddhistischen Tradition wird der Uposatha vier Mal im Monat begangen: an den Tagen des Vollmondes und des Neumondes sowie jeweils an den beiden Halbmonden dazwischen. Viele Europäer richten sich ebenfalls nach diesem Rhythmus, aber nicht die Tage an sich sind entscheidend, an denen man ihn begeht. Wichtig ist, dass man ihn regelmäßig und ernsthaft begeht.

Bei diesen Gelegenheiten heißt es jeweils, acht bestimmte Regeln auf sich zu nehmen, die im Alltag so nicht gelten. Jedenfalls denken viele vor allem an diese Dinge, wenn ihnen

der Uposatha in den Sinn kommt. Natürlich sind wie immer die fünf *sīla* maßgebend, nur dass ihre Einhaltung dann noch genauer unter die Lupe genommen wird. Wer so praktiziert, will sich selbst mehr auf die Schliche kommen und besonders die eigene Motivation bei seinem Tun und Lassen beachten. Er wird bei eventuellen Fehlritten auch nicht einfach zur Tagesordnung übergehen, sondern für innere Klarheit sorgen und sich vornehmen, Derartiges künftig sein zu lassen. Bezüglich eines wichtigen Punktes gilt an diesem besonderen Tag etwas anderes. Das dritte *sīla* wird nämlich abgewandelt. Gilt generell, dass sexuelles Fehlverhalten ohne Wenn und Aber tabu ist, bedeutet es für diese Zeit den völligen Verzicht auf sexuelle Handlungen jeder Art. Zu diesen fünf Regeln kommen drei weitere hinzu:

Zeitlebens nehmen die Genesenen nur zu einer Tageszeit Nahrung ein ...

Nur zu einer Tageszeit zu essen, bedeutet traditionell, lediglich zwischen Sonnenaufgang und dem Sonnenhöchststand am Mittag etwas zu sich zu nehmen. Genauer, keine festen Speisen nach der Hauptmahlzeit am Mittag zu verzehren und lediglich dafür zu sorgen, dass der Körper genügend Flüssigkeit bekommt.

Zeitlebens ist Tanzen, Singen, Musizieren, Schaustellungen besuchen, Blumen, Parfum, Salben, Schmuck und Kosmetika gebrauchen mit dem ganzen Wesen der Genesenen unvereinbar.

Nach einer vorübergehenden Umstellungsphase kann vermutlich jeder für eine begrenzte Zeit auf das verzichten, was früher selbstverständlich und unverzichtbar erschien: ständige Abwechslung und Zerstreungen verschiedener Art. Radio und Fernsehen bleiben heute aus, das Surfen auf dem Smart-

phone und das Spielen auf dem Computer unterbleiben und Vergnügungsveranstaltungen finden nicht statt. Jedenfalls nicht für den Üben. Auch der sonst gewöhnlich angelegte Körperschmuck bleibt für diesmal in der Schublade, wie wir auch die verschiedenen Gläschen, Döschen und Tübchen mit Kosmetik unbeachtet im Bad stehen lassen. Morgen können wir sie wieder benutzen.

Zeitlebens haben die Genesenen hohe, üppige Betten verworfen...

Dieser achte und letzte Punkt zielt auf die gewohnheitsmäßigen und hartnäckigen Sonderwünsche des Körpers nach Komfort. Wie gerne versinken wir in weichen Kissen und räkeln uns im Bett oder auf dem Sessel, weil uns Bequemlichkeit so guttut. Bewusst oder unbewusst wollen wir den Körper, der doch ständig irgendwie zwickt und zwackt, einmal so platzieren, dass er uns etwas weniger belastet. Wer wieder einmal bodennah und auf einem einfachen, festen Untergrund schläft, wird hingegen die Dinghaftigkeit des Körpers spüren und daran erinnert, was er eigentlich ist und bleibt: etwas Materielles. Er ist etwas Festes wie seine Umgebung etwas Festes und im Grunde Unpersönliches ist - obwohl wir gerne von „unserem“ oder „meinem“ Körper sprechen und gelegentlich sogar „Ich“ zu ihm sagen. So gesehen, gehen mit dieser gelegentlichen Übung eine gewisse heilsame Ernüchterung und eine feine Distanzierung einher.

Sich Grenzen setzen

Ich denke, es ist schon deutlich geworden, dass die Einhaltung des Uposatha auf einen anderen Umgang mit den Sinnesdingen aus ist. Es ist ein Tag mit gezielten Vorstößen. Wir nehmen kleine Bemühungen über das normale Maß hinaus auf uns und ziehen die Grenzen für das sinnliche Genießen etwas enger als sonst. Für Sexualität gilt: ein Tag ganz ohne. Was die

Mahlzeiten betrifft: nichts Festes nach dem Mittagessen. Das übliche Unterhaltungsprogramm wird für heute ausgesetzt. Die Zeit zum Herausputzen und zur Verschönerung des Körpers sparen wir uns, Bequemlichkeit und Schlafkomfort gönnen wir uns morgen wieder.

All das nimmt der auf sich, der ein Ideal vor sich sieht und bewusst einem Vorbild folgen möchte. Die in der zitierten Lehrrede vielfach wiederkehrende Wendung drückt das recht gut aus:

Zeitlebens haben die Genesenen... da will auch ich heute, für diese eine Nacht und diesen einen Tag...

diese Übungen auf mich nehmen. Was die großen Vorbilder immer tun und was für sie zum normalen Alltag gehört, werde ich doch wohl einmal in der Woche auch schaffen. Zumal wenn es sich auf die Weise positiv für mich auszahlt, wie es von glaubwürdiger Seite aus in Aussicht gestellt wurde. Jeder Übungstag mag – gerade am Anfang – eine kleine Herausforderung sein, aber er stellt keine Überforderung dar. Die zeitliche Befristung auf einen Tag in der Woche ist ein Grund dafür, die von dem Erwachten als einem exzellenten Psychologen und Pädagogen vorgeschlagenen Übungen der andere. Sie sind effektiv, zumutbar und in aller Regel zu bewältigen.

Die (langfristigen) Auswirkungen dieses wöchentlichen Sondertrainings sind nicht zu unterschätzen. Geht es doch um die punktuelle Annäherung an die hohen Standards der weiter Fortgeschrittenen oder gar Geheilten. Jeder Schritt in die richtige Richtung führt dem Ziel ein wenig näher, und die Beharrlichkeit beim Vorwärtsgehen zahlt sich aus.

Unbehagen?

Vielleicht klingen die bislang angesprochenen Aspekte zu sehr nach unerwünschter Abstinenz und gehen mit einem eher unangenehmen Gefühl einher. Ein Gedanke mag sich in den

Vordergrund drängen: „Am Uposatha-Tag darf oder soll man das und das nicht tun!“ Jedenfalls wird ein dosierter Verzicht auf gewohnte sinnliche Befriedigungen empfohlen.

Von den zahlreichen Trieben und Drängen in uns wird das natürlich als unzumutbare Einschränkung empfunden. Ein verspürter oder befürchteter Mangel lässt unangenehme Empfindungen aufkommen. Auf diese Weise wehren sich die Triebe und Dränge gegen das, was man mit ihnen vorhat, und versorgen unseren Geist mit den passenden Gegenargumenten: „Mein Kreislauf macht das nicht mit“, wenn es um das Essen geht. „Es gibt doch auch gehobene Veranstaltungen mit inspirierender Musik“, wenn es langweilig zu werden droht. „Man muss doch ordentlich aussehen“, wenn einem das eigene Gesicht nicht passt. Manchmal sind solche Gedanken berechtigt und nicht von der Hand zu weisen. Aber jeder sollte genau hinschauen, ob es sich nicht in Wirklichkeit nur um vorge-schobene Gründe und Scheinrechtfertigungen handelt, die uns animieren, etwas Sinnvolles zu unterlassen.

Voraussetzungen

Die Erfolgsaussichten für gute Vorsätze sind nur zu gut aus den Silvesternächten bekannt: „Ab morgen werde ich ganz bestimmt...“ oder „Das war das letzte Mal, dass ich...“ So oder so ähnlich lauten die Versprechen, die wir uns selbst oder anderen geben. Meist aber haben sie nicht genug Substanz und Tragkraft, um die nächsten Tage zu überleben. Ähnliches gilt auch für den Entschluss, wie die Saker künftig den Uposatha einzuhalten, wenn die dafür notwendigen Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Geistige zum Beispiel: bloß einem wohlgemeinten Appell an sich und an sein schlechtes Gewissen folgen zu wollen, ist auf Dauer ungenügend. Seine Wirkung verpufft schnell. Gedanken wie „Man sollte eigentlich...“ und „Es wäre bestimmt gut, wenn...“ reichen nicht. Was vorhanden sein muss, ist die ehrliche Überzeugung vom tatsächlichen Nutzen eines Vorha-

bens. Die positiven Folgen von Plänen und Aktivitäten müssen so inspirierend und einladend vor unseren Augen stehen, dass wir die erforderliche Kraft und Geduld aufbringen. Leuchtet ein Ziel klar und kräftig, gehen wir fast von selbst darauf zu. Wer von etwas begeistert ist, wird sich nicht so schnell von seinem Vorhaben abbringen lassen. In unserem Zusammenhang heißt das: Wir müssen jenseits des verlockenden Scheins das eigentliche Wesen der Sinnlichkeit klar erfasst, ihre angenehmen, ihre unzulänglichen und unwürdigen Seiten durchschaut haben.

Psychische Voraussetzungen gibt es ebenfalls. Tatsächlich sind Entbehrungen nur begrenzt erträglich, jedenfalls die stärkeren und ungewollten. Oft reicht die bloße Aussicht auf etwas Besseres und Schöneres in der Zukunft nicht aus, um uns mit der karger empfundenen Gegenwart zu versöhnen. Einschränkungen fallen jedem dann leichter, wenn sie durch etwas anderes ausgeglichen werden. Viele ehemalige Raucher wissen das, die wenigstens zeitweise auf Schokolade oder einen anderen Ersatz umgestiegen sind, um den gespürten Mangel zu kompensieren. Bei einem stabilen emotionalen Gleichgewicht ist Verzicht oft gar kein Verzicht. Auch die recht verstandenen Einschränkungen des Uposatha-Tag nicht. Dann ist er in unserem Geist positiv besetzt und nicht von dem unterschweligen Gedanken begleitet: „Morgen darf ich nicht, aber übermorgen kann ich ja wieder...“

So gesehen, ist *Fasttag* als Übersetzung von *uposatha* und als Leitgedanke für diesen Übungstag vielleicht eher demotivierend als inspirierend. Die Idee ist aber nicht, etwa auf das Abendessen zu verzichten und sich dürftiger zu ernähren. Es kommt darauf an, sich für diese Zeit anders – und sogar besser – zu ernähren. Man möchte nämlich die körperlichen Sinne weniger füttern und dafür die inneren Sinne bewusster und reichlicher bedienen. Die Sakyer sollten also nicht einmal jede Woche noch zusätzlich darben, sie sollten Freude aus anderen Quellen schöpfen und den Tag auf andere Weise genießen.

Dann wird aus einem vielleicht kritisch beäugten Fasttag ein willkommener Festtag.

Sechs Besinnungen

Bei der ausführlichen Besprechung des Themas setzt der Buddha die Akzente genau dort. So kann der Tag vornehmlich eine Zeit von sechs wohltuenden und reinigenden Besinnungen sein.

Und was ist der Uposatha-Tag der wahren Menschen? Er ist die Reinigung des verschmutzten Herzens durch richtiges Vorgehen.

Der Schwerpunkt liegt auf einer inneren Aktivität, und die empfohlenen Übungen zielen auf die Läuterung des Herzens. Tatsächlich ist die menschliche Psyche unvollkommen und korrekturbedürftig. Sie ist getrübt und voller unschöner Flecken, um es bildhaft auszudrücken. Sie ist verunreinigt durch die geistigen Gifte des Begehrens, der Aversion und der Verblendung (*rāga – dosa – moha*). Und das heißt für die Wesen der Sinneswelt eben durch *kāma*, durch Verlangen nach sinnlicher Lust. Doch zum Glück gibt es für die notwendige Reinigung bewährte Methoden und wirkungsvolle Putzmittel.

Da erinnert sich der Heilsgänger so an den Vollendeten: ‚Das ist wahrhaftig der Erhabene, genesen, der vollkommen Erwachte, vollendet in Wissen und Wandel, zum Heil gekommen, der Welt Kenner, der höchste Lenker der erziehbaren Menschen, der Meister der Himmelswesen und Menschen, erwacht, erhaben.‘

Eine kraftvolle Waschlotion für ein reinigungsbedürftiges Herz ist das Sich-Erinnern, Sich-vor-Augen-Führen, Betrachten, Kontemplieren. Die zitierten Sätze demonstrieren das am Beispiel der *Wachheit des Erwachten*. Der Uposatha gibt die

Gelegenheit, sich mit Gewinn die herausragenden Eigenschaften des Buddha bewusst zu machen, dessen, der aus dem Daseinstraum herausgefunden, der jede Unzulänglichkeit vollständig überwunden hat und so der größte Menschheitslehrer geworden ist. Eine solche Kontemplation trägt dann reiche Frucht, wenn sie kein nüchternes Wiederholen von Wissensinhalten oder teilnahmsloses Nachreden leerer Formeln bleibt. Wenn wir uns diese erhabenen Qualitäten vielmehr verlebendigen und mit entsprechender Gemütsbeteiligung eher nachempfinden als nur gedanklich umkreisen.

Während ein Heilsgänger sich so an den Vollendeten erinnert, wird das Herz gestillt, [Heiterkeit steigt auf], und was an Herzensflecken da ist, das verschwindet. (A 3,71)

Ein erwünschtes Ergebnis stellt sich ein: die Wandlung der eigenen psychischen Verfassung. Zunächst nur akut während der Betrachtung selbst: Das Herz wird still, Unruhe und Bewegtheit klingen ab, innere Freude steigt auf. Die sonst stetig anwesenden Sinnesdränge schweigen. Alle *kāma*-Gedanken und weltlichen Anliegen sind in den Hintergrund getreten und stellen nicht länger ihre lästigen Forderungen. In diesem Zustand ist man auf sich gestellt, ohne dass man etwas vermisst oder etwas fehlt, man ist in sich zufrieden und ausgeglichen. Langfristig werden auf diese Weise die vorhandenen Trübungen des Herzens nachhaltig gemindert und am Ende ganz beseitigt. Die erfahrene emotionale Selbstständigkeit lässt den Reiz der Sinnesdinge verblassen. Wer sich der vorgelebten ungezwungenen Wunschfreiheit des Buddha und ihres befreienden Charakters gerne erinnert, begrüßt und bejaht damit die eigene Wunschfreiheit und kommt ihr ein Stück näher. Wer die geistige Klarheit und Wachheit des Erhabenen kontempliert und sie positiv bewertet, verneint zugleich die eigene Blindheit und sieht das Täuschende der weltlichen Erscheinungen.

In doppelter Hinsicht ist damit das Fundament für das innere Wohl gestärkt und die Abhängigkeit von den Sinnesdingen geschwächt. Wenn ich die Aufmerksamkeit auf etwas Vorbildhaftes richte, identifiziere ich mich damit und eigne es mir an. Mit Beharrlichkeit genährte Ideale wachsen und reifen in Herz und Gemüt. Sie verändern unseren Charakter und damit langfristig unser ganzes Leben.

Lebensführung

Die Übung der *unübertroffenen Erinnerungen (anussati)* umfasst insgesamt sechs Gegenstände hingebender Betrachtung: die Qualitäten eines Buddha, die seiner Lehre und der Gemeinschaft der Nachfolger, die eigenen heilenden Tugenden, das Wesen der Freigebigkeit und die guten Eigenschaften der Himmelswesen. Man kann sie sich der Reihe nach alle vornehmen oder je nach Gelegenheit und persönlicher Neigung auch einzeln. Der reinigende und hilfreiche Ertrag bleibt der gleiche.

In diesem Zusammenhang erscheinen die zuvor genannten acht Regeln für den Uposatha in einem anderen Licht. Wohl sind sie ein Teil des geistigen Trainings, aber keineswegs das Training selbst. Ein womöglich früher gefälltes irriges Urteil muss korrigiert werden. Das überschaubare „Minus“ auf der einen Seite wird nämlich relativiert durch ein deutliches „Plus“ auf der anderen. Was den Körpersinnen an Freude abgeht, kommt an herzunmittelbarem Wohl hinzu.

Wir haben die Worte des Buddha in Erinnerung, dass bei richtigem Vorgehen Heiterkeit, Gelassenheit und eine frohe Grundstimmung aufkommen. Unnötig, besonders zu betonen, dass damit sinnliche Anliegen aktuell an Attraktivität verloren haben. Viele von ihnen tauchen an diesem Tag gar nicht mehr auf. Andere, die alter Gewohnheit gemäß noch dazwischenfunken und sich weiter behaupten wollen, lassen sich oft mit einem Gedanken abtun.

Alles in allem kann der Uposatha-Tag als fester Bestandteil der *Rechten Lebensführung* zu einer Weichenstellung werden, mit der eine geistigere Dimension in unseren *kāma*-Alltag einzieht. Unser „Lebensstandard“ hebt sich in einem anderen, aber wahren Sinn und behauptet früher oder später seinen Platz: über ein schrittweises Sich-Annähern und ein allmähliches Sich-Eingewöhnen in neue innere Verhältnisse. So kann man das Wort *uposatha* wörtlich verstehen und übersetzen: Er ist eine Zeit des „Heranwohnens“ in eine andere Lebensweise. Er ist Teil des planmäßigen Umzuges aus dem Erlebensbereich der Sinneswelt in brahmisches Dasein. Er ist ein Baustein bei der Umgestaltung der Psyche in Richtung auf Sammlung und Vertiefung (*samādhi*). Er fördert die Innenwendung und bereitet weiter den Boden für eine fruchtbare meditative Praxis vor. Den Uposatha nicht zu begehen, ist keine Übertretung der *sīla*, aber ein deutlicher Abstrich hinsichtlich der rechten Lebensführung und eine vertane Chance.

Anmerkung

1) Das Pāli-Wort *dukkha* wird meistens verallgemeinernd mit Leiden übersetzt. Sein Bedeutungsgehalt reicht aber von unmittelbarem körperlichem und geistigem Schmerz bis hin zu den letzten und feinsten Formen von Unzulänglichkeit oder Unvollkommenheit.

Eine nüchterne Bilanz

Bevor wir unsere Überlegungen und Beobachtungen fortführen, möchte ich noch einmal in Erinnerung rufen, was nicht oft genug betont werden kann: Ein angemessener Umgang mit den Sinnesdingen ist von der jeweiligen Lebenssituation des einzelnen abhängig. Ohne Berücksichtigung der persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten sind unnötiger innerer Druck oder gar völliges Scheitern vorprogrammiert. Besonders der grundlegende Unterschied zwischen Ordinierten und sogenannten Hausleuten darf nicht übersehen werden. Haben sie beide dieselbe realistische Einschätzung der Sinnesfreude, ist ihr praktisches Vorgehen ein anderes.

Das folgende Kapitel ist der Versuch einer ungeschönten und auf nachvollziehbaren Tatsachen beruhenden Bilanz. Was ist von *kāma* jenseits seines schönen Scheins zu halten? Wie zeigt sich *kāma* ohne das gewohnte, durch Mögen und Nichtmögen verfälschte Bild? Manche Haken und Ösen in der Welt der Sinnesfreude sind allgemein bekannt, andere nur bei geschärfter Aufmerksamkeit aufzuspüren. Und wieder andere sind ohne den feinen Spürsinn derer gar nicht auszumachen, die einen weiten und unverstellten Blick hinter die Kulissen des Daseins geworfen haben - wie er beispielhaft in zwei der zentralen „Bilanzlehreden“ des Buddha seinen Niederschlag gefunden hat.

Die Masse von Dukkha (M 13)

Eine Gruppe buddhistischer Mönche und einige andersdenkende Asketen unterhalten sich über das uns gerade interessierende Thema. Ein richtiges Verständnis nehmen beide Lager für sich Anspruch, aber es wird nicht so recht klar, was eigentlich den Unterschied zwischen ihren Standpunkten ausmacht. Die Mönche gehen zu ihrem Kloster zurück und befragen den

Erhabenen. Seine einleitenden Ausführungen lassen sich so zusammenfassen: Für ein verlässliches Urteil ist ein ehrliches Gesamtbild erforderlich, zu dem das Sonntags- wie das Werktagsgesicht von *kāma* gehören. Man darf sich nicht aus Verblendung einseitig orientieren und so zu einem schiefen Bild kommen – mit allen negativen Folgen. Eine stichhaltige und brauchbare Analyse der Wirklichkeit hat daher drei Aspekte zu berücksichtigen: Sie wird das Erfreuliche, Angenehme und Erwünschte (*assādo*) bei den Sinnesdingen untersuchen. Sie wird ihre Schattenseiten, das Nachteilige und Belastende (*ādīnavo*) nicht ausblenden oder kleinreden. Und sie wird schließlich Wege zur Überwindung (*nissaraṇaṃ*) jeder Abhängigkeit von ihnen ausfindig machen. Was das im Einzelnen bedeutet, ist der weitere Inhalt der Lehrrede.

Wohl und Elend der Sinnesdinge

Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von diesen fünf Strängen sinnlichen Vergnügens entstehen, sind die Befriedigung im Fall der Sinnesvergüngen.

Ohne etwas Wohltuendes oder Erfreuliches bei ihnen zu finden, würde sich kein Mensch den Sinnesdingen zuwenden. Unsere Erfahrung zeigt die Vielfalt an angenehmen Gefühlen, die mit den tausend Dingen der Welt einhergehen können. Das bedarf keiner besonderen wissenschaftlichen Untersuchung oder Bestätigung. Es ist Teil unseres täglichen Erlebens und Gegenstand ungezählter Alltagsgespräche. Jeder weiß, wo und wie etwas Schönes zu bekommen ist, und tauscht sich gerne darüber aus. Gerade, wenn es sich um etwas Neues und Außergewöhnliches handelt. Für die meisten sind diese erfreulichen Erfahrungen Grund genug, sein Leben wie gehabt fortzusetzen und es in Sachen Spaß und Unterhaltung zu optimieren. Warum sollte man denn auf Distanz zu den Sinnesdingen gehen oder sie gar ganz aufgeben? Ein solcher Schritt wäre doch nur zu erwarten, wenn man bei ihnen etwas Nachteiliges und

Unzulängliches feststellen würde. Und diese negative Diagnose müsste von einigem Gewicht sein. Nur der wird sich von den weltlichen Genüssen abwenden, der sie alles in allem als unvorteilhaft oder schädlich einschätzt. Wer in ihnen ein enges Gefängnis mit stickiger und krank machender Luft erkennt, der wird sicher für ein kompromissloses und schnelles „Raus hier“ plädieren.

Die fettgedruckten Lettern materieller Verlockungen lesen wir ständig. Auf die braucht der Buddha nicht besonders hinzuweisen, und er nennt sie daher auch eher beiläufig. Seine Absicht ist, unser Augenmerk für das Kleingedruckte in den Geschäftsbedingungen der Sinnensuchtwelt zu lenken, die man in aller Regel gerne überblättert. Seine vielleicht unbequeme Leitfrage lautet daher: Was ist denn das Elend des Begehrens?

Belastungen

Eine erste Antwort gibt er, indem er sich – wieder einmal – den Berufsalltag vornimmt. Seine Anfangssätze klingen schon vertraut:

Ihr Bhikkhus, wegen des Berufs, mit dem ein Mann aus guter Familie seinen Lebensunterhalt bestreitet – ob nun Kassenprüfung oder Buchhaltung oder Rechnungswesen oder Landwirtschaft oder Handel oder Tierzucht oder Waffenhandwerk oder Staatsdienst oder was für ein Beruf auch immer – deswegen muss er sich der Kälte aussetzen, muss er sich der Hitze aussetzen, wird er durch den Kontakt mit Bremsen und Fliegen, mit Wind, Sonne und Kriechtieren verletzt; er riskiert den Tod durch Hunger und Durst.

Das menschliche Leben unterliegt materiellen und sachlichen Voraussetzungen. Jeder hat für seinen Unterhalt zu sorgen, weil das Schlaraffenland leider nur ein Märchen ist. Uns fliegen die gebratenen Tauben nicht in den Mund; in den Flüssen fließen weder Milch noch Honig, alle Gebrauchs- und Ge-

nussgüter müssen erworben werden. Der übliche Weg: Man ergreift einen Beruf, für den man lange lernt und in dem man in der Regel viele Jahre beschäftigt ist. Da heißt es, Mühe, Fleiß und Energie aufzubieten, Zeit, Aufmerksamkeit und Überlegung zu investieren.

Sicher ist die Berufswelt heute anders beschaffen als in der Zeit vor 2500 Jahren, aus der die obige Beschreibung stammt, aber die Grundtatsache und ihre wesentlichen Begleitumstände sind geblieben. Im 21sten Jahrhundert mögen die körperlichen Belastungen und Beeinträchtigungen insgesamt geringer geworden sein, dafür haben sich die geistigen und psychischen Anforderungen deutlich erhöht. Geblieben ist der enorme Aufwand, um allein die allgemeinen Erfordernisse abzudecken. Umso mehr wird uns abgefordert, wenn Sonderwünsche und Extras, Luxusbedürfnisse und spezielle Anliegen befriedigt werden wollen. Mag früher die natürliche Umwelt Grund für manches Ungemach gewesen sein, sind es heute die Tücken der Technik. In klimatisierten Räumen braucht niemand mehr zu schwitzen, dafür holt er sich eine Erkältung oder reagiert allergisch. Wer nicht gerade in der Landwirtschaft oder im Straßenbau zu tun hat, hat während seiner Arbeitszeit weniger mit lästigen Insekten zu tun, aber die ständigen Mails und Anrufe gehen oft genauso auf die Nerven.

Nun ist dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergnügen, eine Masse von Dukkha, die hier und jetzt sichtbar ist, die Sinnesvergnügen als Ursache hat, Sinnesvergnügen als Quelle hat, Sinnesvergnügen als Grundlage hat, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen ist.

Das also ist ein erster Merkposten für unsere Bilanz: Wunschbefriedigung ist mit ziemlichen Belastungen schon in seinem Vorfeld behaftet. Wir finden das leicht im eigenen Leben bestätigt, und diese Erfahrung teilen viele Menschen mit uns. Ich betone das, weil wir es noch für eine Weile mit Tatsachen zu

tun haben, die der Buddha *sandiṭṭhika* nennt: Sie sind hier und jetzt einsehbar, sie gehören zu unserer menschlichen Erlebenswelt und können von jedem mit etwas Achtsamkeit nachvollzogen werden.

Misserfolg

Falls dem Mann aus guter Familie kein Besitz zukommt, während er so arbeitet und sich so bemüht und anstrengt, dann ist er bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, wird zerrüttet und jammert: 'Meine Arbeit ist vergeblich, meine Anstrengung bringt keine Frucht.' (...)

Belohnte Mühe ist weniger ein Problem, sie zahlt sich am Ende aus und stellt uns zufrieden. Wie anders bei vergeblichem Energieeinsatz: Die gesetzten Ziele werden nicht erreicht, die gefassten Pläne scheitern, kühnere und weniger kühne Träume platzen. Ich verdiene (zu) wenig, obwohl ich einen fordernden Fulltimejob habe, und kann mir deshalb wenig oder nichts gönnen. Vielleicht macht meine mit viel Hoffnung gegründete Firma Konkurs, oder meine Geschäftsidee ist doch nicht so durchschlagend wie erhofft. Ein unvorhersehbarer Zwischenfall wirft mich zurück, die erhoffte und verdiente Beförderung bleibt aus.

Die Beispiele zeigen zwei weitere Facetten von Unzulänglichkeit der *Kāma-Welt*. Vorhandene Wünsche werden gerade nicht erfüllt, auch wenn das Verlangen noch lange unvermindert weiter bohrt. Statt Freude ungestilltes Sehnen, Frust statt Lust, die lauten Versprechungen der Sinnesdinge werden nicht wahr. Die Unzufriedenheit wird größer, wenn unser Geist zu der misslichen Situation noch seine nörgelnden Kommentare beisteuert. Man ist nicht nur verdrossen, weil vieles nicht gelingen will, sondern hat noch mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen, weil man im Vergleich zu anderen schlecht dasteht. Auch das gehört zur offen sichtbaren Leidensanhäufung – *durch Begehren bedingt*.

Doch wir spinnen den aufgegriffenen Faden weiter und untersuchen, wie es bei jemandem aussieht, der erfolgreich agiert. Hat er es geschafft?

Sorge

Falls dem Mann aus guter Familie Besitz zukommt, während er so arbeitet und sich so bemüht und anstrengt, dann empfindet er Schmerz und Trauer, während er diesen beschützt: (...)

Alles läuft zunächst wie geplant, Geld und Wohlstand stellen sich ein und ermöglichen eine schöne Zeit. Doch das gern gesehene Glück wird durch ein Gefühl eingetrübt, das man nicht loswird. Unsicherheit schleicht sich ein, sorgende Zukunftsgedanken tauchen auf. Wer etwas hat, möchte es behalten. Wer etwas längere Zeit genossen hat, kann und will schwerlich darauf verzichten. Die Erfahrung indessen lehrt die allgegenwärtige Flüchtigkeit der Dinge. Sieht das Heute recht rosig aus, liegt auf dem unbekanntem Morgen doch ein Schatten. Es muss also etwas geschehen.

Und während er seinen Besitz behütet und beschützt, machen sich Könige oder Diebe damit davon, oder Feuer verbrennt ihn, oder Wasser schwemmt ihn davon, oder hasserfüllte Erben machen sich damit davon. Und er ist bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, wird zerrüttet und jammert: 'Was ich hatte, habe ich nicht mehr.' (...)

Alle Bemühungen, dem drohenden Unheil entgegenzuwirken, bleiben allenfalls nur von relativem Erfolg. Jedes Eigentum ist bedroht, etwa durch unberechenbare und unbeherrschbare Kräfte der Natur. Eine alles mit sich reißende Flut kann Gerätschaften, Autos und selbst Häuser im Handumdrehen hinwegschwemmen. Ein verzehrendes Feuer vernichtet in kurzer Zeit, was in Jahrzehnten erarbeitet und zusammengetragen wurde. Selbst wenn wir von solchen extremen Ereignissen

absehen, der allgemeine Verfall lässt sich nicht aus der Welt schaffen. Die Gartenschere rostet, die teuerste Elektronik veraltet, vieles in Haus und Hof wird mit der Zeit reparatur- oder renovierungsbedürftig, und die allgemeine Preissteigerung setzt dem Bankkonto kontinuierlich zu.

Vergessen wir darüber nicht die Bedrohung seitens begehrlischer und unfreundlicher Mitmenschen. Raub, Einbruch und Diebstahl können jeden treffen und ihm das Liebste nehmen. Unversehens werden wir um das uns zustehende Erbe gebracht, Betrüger jagen uns das Sauerverdiente ab. Die Steuersätze sind vielleicht höher, als uns das lieb ist, ungeliebte Abgaben werden noch einmal heraufgesetzt. Bleiben noch die Einbußen durch unsere eigene Unachtsamkeit. Ein selbstverschuldeter Unfall lässt von der geliebten Karosse nur einen Haufen Schrott übrig, die teure Vase fällt zu Boden, und der kostbare Liebingsohrring geht verloren.

Die Liste zusätzlicher Maßnahmen, mit denen wir dem gegensteuern und uns absichern wollen, kann lang werden: Ein besserer Brandschutz oder eine stärkere Isolation sollen gegen Naturgewalten helfen, Überwachungskameras und bessere Schlösser vor Einbrechern schützen und geeignete Versicherungen überhaupt das Schlimmste abfedern. Natürlich achten wir schon immer darauf, dass unsere Siebensachen gereinigt und gepflegt und gegebenenfalls wieder in Ordnung gebracht werden. Aber alles ist und bleibt eine endlose Sisyphos-Arbeit. Jeder liebevoll angelegte Garten liefert ebenso den Beweis dafür wie die stets wieder verschmutzte Wäsche oder der regelmäßig streikende Computer.

Wir haben unter dem Strich keine Chance, nichts Materielles lässt sich für immer bewahren, nichts bleibt uns auf Dauer. Und je mehr wir unser Eigen nennen, umso zahlreichere Gelegenheiten für die genannten Unannehmlichkeiten ergeben sich. Mit dieser universellen Tatsache verbindet sich eine zweifache emotionale Belastung. In uns wohnen Angst und Sorge vor einer möglichen künftigen Einbuße, und uns treffen Trauer,

Verbitterung und Verzweiflung, wenn ein solcher Verlust wirklich eintritt.

Streit und Krieg

Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen sind, streiten Könige mit Königen, Adelige mit Adelligen, Brahmanen mit Brahmanen, Haushälter mit Haushältern; die Mutter streitet mit dem Kind, das Kind mit der Mutter, der Vater mit dem Kind, das Kind mit dem Vater; der Bruder mit der Schwester, die Schwester mit dem Bruder, der Freund mit dem Freund. Und in ihrem Streit, ihrem Zank, ihrer Auseinandersetzung, greifen sie sich mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern an, wodurch sie sich den Tod oder tödliches Leid zuziehen. (...)

Unser Thema sind die Kehrseiten des sinnlichen Vergnügens und des Verlangens nach ihnen. Einiges eher Ärgerliche und Unschöne ist gerade zur Sprache gekommen, weitaus Gravierenderes steht noch aus. Nicht allein unser Verhältnis zu den erwünschten Gegenständen ist unsicher und labil, auch die zwischenmenschlichen Beziehungen sind gefährdet.

Wie oft richten sich die Wünsche vieler Menschen auf dieselben Dinge und führen so zu ernsthaften Problemen. Vor allem in Situationen von generellem Mangel und allgemeiner Not. Aus friedlichem Wettbewerb entsteht bald rücksichtslose Konkurrenz oder verbitterte Rivalität. Soziale, gesellschaftliche oder politische Konflikte tauchen auf und werden nicht selten mit harten Bandagen ausgetragen. Die Palette der Kontroversen reicht von harmlosen Reibereien über heftige Verteilungskämpfe bis zum Einsatz von körperlicher Gewalt.

Auseinandersetzungen finden auf den verschiedensten Ebenen statt, wobei der private Bereich keineswegs ausgenommen ist. Selbst wo Menschen zusammenleben, die sich lieben und aufeinander angewiesen sind, knirscht es ab und zu. Divergieren-

de Anliegen prallen aufeinander. Das zähe Gerangel bei der Wahl des nächsten Urlaubsziels oder einer Anschaffung im Haus sind noch die harmlosesten Beispiele. Die häufig vorkommende familiäre Gewalt spricht schon eine andere Sprache und verursacht viel verborgenes Leid. Auseinandersetzungen zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen erscheinen uns wie selbstverständlich. Wem steht wieviel von dem zu verteilenden Kuchen zu? Wer hat welche Rechte und welche Verpflichtungen? Auch wenn an die Stelle rücksichtsloser Ausbeutung und gewaltsamer Klassenkämpfe früherer Jahrhunderte Tarifverhandlungen zwischen Arbeitnehmern und Arbeitgebern getreten sind, die Thematik bleibt aktuell. Haben-Wollen und Streit wohnen in unmittelbarer Nähe.

Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen sind, nehmen Männer Schwerter und Schilde zu Hand, rüsten sich mit Bogen und Köchern und stürmen in die Schlacht, in Doppelreihen, mit fliegenden Pfeilen und Speeren und blitzenden Schwertern; und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, wodurch sie sich den Tod oder tödliches Leid zuziehen. (...)

Zwischenstaatliche Konflikte beherrschen regelmäßig die Schlagzeilen. Wo Politik und Diplomatie keine Einigung erzielen können oder sollen, werden Kriege geführt. Streitobjekte, die es zu erlangen oder zu sichern gilt, finden sich genug. Der Einsatz der Waffen zielt auf Landgewinn, Ölfelder und andere Bodenschätze, auf den Zugang zu Häfen oder Handelswegen, es geht um Handelsbedingungen und politischen Einfluss.

Aus kleinen Feuerchen werden unverhofft unkontrollierbare Flächenbrände. Um der eigenen Interessen und des eigenen Vorteils willen werden Gesundheit und Leben des Mitmen-

schen bedenkenlos aufs Spiel gesetzt. Die eigene Bedürfnisbefriedigung wird oft um jeden Preis durchgesetzt, selbst auf Kosten der physischen Existenz der Mitwesen. Aus Verteidigungskriegen werden Angriffskriege. Die Eskalationsmöglichkeiten in solchen Auseinandersetzungen sind heute fast unbegrenzt. Alle erdenklichen Tötungswerkzeuge kommen zum Einsatz bis hin zu Massenvernichtungswaffen in jüngerer Zeit. Im Vergleich zu den Arsenalen und dem Vernichtungspotenzial moderner Staaten hört sich die Schilderung von Kämpfen mit Pfeil und Bogen, Schwertern und Speeren fast schon beschaulich an. Und doch geht es auch da um das Töten von Wesen aus Verlangen.

Moralische Verfehlungen

Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen sind, brechen Männer in Häuser ein, plündern Besitz, begehen Diebstahl, verüben Wegelagerei, verführen die Frauen anderer, und wenn sie gefasst werden, lassen Könige ihnen viele Arten von Folter auferlegen. Sie lassen sie auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen; sie lassen ihnen die Hände abhacken, die Füße abhacken ... und sie lassen sie mit siedendem Öl besprengen, werfen sie den Hunden zum Fraß vor, lassen sie lebendig pfählen und lassen ihnen den Kopf mit einem Schwert abschlagen. (...)

In diesem Abschnitt werden die moralischen Grenzüberschreitungen im Zusammenhang mit Besitzen- und Genießen-Wollen angesprochen. Dazu ist bereit oder sieht sich gar getrieben, wer sich nicht mit dem ihm Verfügbaren und auf verantwortbare Weise Erworbenen begnügen will. Er wird in die Interessenssphären des Nächsten einbrechen, er wird egozentrische, rücksichtslose oder betrügerische Methoden anwenden. Um seine beunruhigenden inneren Dränge loszuwerden, miss-

achtet und übertritt er bewährte ethische Grundregeln. Das Extrem des individuellen oder kollektiven Tötens habe ich schon genannt. Nun wurden uns zwei weitere unguete Erscheinungen in Erinnerung gerufen: Eigentumsdelikte und sexuelle Vergehen.

Seit den Zeiten des Buddha hat sich diesbezüglich nichts Wesentliches geändert. Verführung und Missbrauch, sexuelle Nötigung und Vergewaltigung gibt es weiterhin. Von Untreue in Partnerbeziehungen oder in der Ehe gar nicht zu reden. Diebstahl, Unterschlagung, Betrug usw. haben nach wie vor ihren festen Platz in der Kriminalstatistik. Nur dass sich in einer digitalisierten Welt und in Zeiten des Internets die unlauteren Methoden gewandelt haben, um die Ziele zu erreichen. Geblieben ist auch die Ursache für alle diese Übertretungen: Begehren. Wenn es so übermächtig geworden ist, dass es sich der Kontrolle entzieht und Befriedigung geradezu erzwingt, wird jedes Mittel zum Zweck recht. Auf krummen Wegen oder mit Gewalt fordert *kāma* seinen Tribut zum Nachteil anderer.

Strafe

Wunscherfüllung bricht sich also Bahn, aber um welchen Preis? Sie bleibt immer eine momentane, und ihr Effekt verflüchtigt sich schnell. Die mit einer Tat verbundenen Folgen sind nicht selten viel gravierender und nachhaltiger. Natürlich denken wir an die Beeinträchtigungen für die leidtragenden Opfer und an ihren Schmerz. Manche sind ein Leben lang traumatisiert. Doch bleiben Verfehlungen auch für den Täter nicht ohne Folgen. Die gesellschaftlichen und staatlichen Sanktionen für Übertretungen sind bekannt. Sie reichen von Missbilligung und sozialer Ächtung bis zu schwerwiegenden strafrechtlichen Konsequenzen. Nicht jede Art des Genießens ist übrigens erlaubt, auch wenn sie unmittelbar keinem anderen schadet und gewaltfrei erfolgt. Die Verwendung von Rauschgiften etwa gehört dazu und die Geschwindigkeitsüber-

tretung auf der Autobahn anlässlich einer fröhlichen Spritztour, um nur diese Beispiele zu nennen. Mit Strafe ist zu rechnen. Ich gehe nicht darauf ein, was unsere Lehrrede über die drastischen Strafen im alten Indien berichtet, die nach unserem Empfinden unvorstellbar grausam waren - auch bei Delikten, die wir heute vielleicht als weniger schlimm betrachten würden. Aber erinnern wir uns, dass Diebstahl und Ehebruch vor nicht allzu langer Zeit auch in Europa mit der Todesstrafe geahndet wurden. Was die Ursachen für all diese schmerzlichen Erfahrungen sind, haben wir inzwischen oft genug zu Kenntnis genommen.

Jenseitige Folgen

Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursachen davon schlicht Sinnesvergnügen sind, geben sich die Leute dem Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist hin. Wenn sie dies getan haben, erscheinen sie bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrenen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. (M 13)

Mit diesen Worten bringt der Erwachte seine Erfahrung noch einmal auf den Punkt. Sinnliches Begehren ist die Ursache für zahlreiche negative Entwicklungen. Es ist der unmittelbare Anlass für die schlimmsten körperlichen, sprachlichen und geistigen Entgleisungen. Besonders beachtenswert ist sein Hinweis auf deren langfristige Folgen als Schlussakzent seiner Ausführungen. Menschliches Handeln wirkt sich eben nicht nur in diesem Leben aus, sondern auch noch nach dem Tod. Das meint der vom Erwachten verwendete Ausdruck *samparāyiko*: die folgende Lebensperiode, die nächste Existenz, die jenseitige Welt, in der sich die gewirkten Erlebensbilder zeigen, wenn das irdische Dasein beendet ist.

Im konkreten Fall sind es Erfahrung des existenziellen Niederganges, des Wiedererscheinens in höchst unangenehmen, wenn nicht schrecklichen Umständen. Solche Formen des Erlebens währen meist nicht so kurz wie ein flüchtiges Menschenleben von achtzig oder hundert Jahren. In ihnen herrschen andere Zeitdimensionen und ein anderes Zeitempfinden. Das „Festhängen“ in solchen Existenzbereichen gilt für den, dessen üble Verhaltensweisen sich im Laufe der Zeit tief eingeschliffen und sich in feste Charakterstrukturen verwandelt haben. Wer sich lange völlig mit etwas identifiziert, sich ganz darin eingewöhnt, es zu seiner „Natur“ macht, kommt eben nicht mehr so leicht davon los, selbst wenn er es will. Dieser verfestigten seelisch-geistigen Verfassung entsprechen die starren wiederkehrenden Muster seines Welterlebens.

Wir können uns die Zusammenhänge in etwa so vorstellen: Zuerst sucht jemand – wie fast jeder – sinnliche Freude und geht ihr unbekümmert nach. Fast unbemerkt nehmen seine Bedürfnisse immer mehr zu und machen ihn auf lange Sicht blind gegenüber den Interessen anderer. Bald wird er rücksichtslos bei der Durchsetzung seines Willens. Aversion entsteht, wenn jemand bei der Wunscherfüllung unbequem und hinderlich ist, und irgendwann sogar Feindschaft gegenüber vermeintlichen Konkurrenten oder Störenfriedern. Aus einem kleinen Schneeball des Verlangens ist irgendwann eine mächtige Lawine von Hass und Böswilligkeit geworden, die sich in entsprechenden Handlungen äußern. Am Ende ist rohe Gewalttätigkeit die einzig verbliebene Möglichkeit, um zur Befriedigung eines übersteigerten Verlangens zu kommen. Es beherrscht einen Menschen völlig und ist die karmische Ursache für sein künftiges Erleben – diesseits und jenseits.

Den meisten Menschen ist allerdings nicht einsehbar, was in der folgenden Existenz auf sie zukommt, ihre nachtodliche Zukunft bleibt (einstweilen) verborgen. Alle zuvor beschriebenen Belastungen und Fallstricke im Zusammenhang mit sinnlichem Genießen überschreiten unseren Erfahrungshori-

zont nicht. Über der erfreulichen oder schmerzlichen Zukunft jenseits des Todes aber liegt für den normalen Menschen ein dichter Schleier. Für ihn ist das, was auf ihn zukommt und weitaus länger währt als die vergleichsweise wenigen irdischen Jahre, wie nicht existent. Er nimmt es nicht ernst und richtet sein Tun und Lassen nicht darauf aus.

Resümee

Die vorgestellte Lehrrede über *Die Masse von Dukkha* hat wahrscheinlich schon einige dunkle Flecken oder deutliche Kratzer auf der glatten und glänzenden Oberfläche von *kāma* sichtbar gemacht. Sinnesgenüsse sind unbestreitbar mit vielen unschönen Seiten und sogar mit gravierenden Nachteilen behaftet.

Genuss ist in der Regel nur mit einem ziemlichen zeitlichen und kräftemäßigen Aufwand verbunden. Wünsche finden trotz entsprechendem Einsatz häufig nur teilweise oder überhaupt keine Erfüllung. Sinnesdinge stellen sich als unzuverlässig und vergänglich heraus, die Freude an ihnen ist schnell verfliegen. Zu oft kommt es zu Auseinandersetzungen und Streit. Immer wieder werden bei Vergehen Strafen verhängt, denn nicht alle Formen von Vergnügen sind gesellschaftlich akzeptiert. Nicht zu vergessen, das Genussinstrument Körper ist anfällig und nur eingeschränkt verfügbar. Mit dem Tod geht es uns vollends verloren. Last not least: Die nachtodlichen Folgen von ethischem Fehlverhalten und fortgesetztem grobem Missbrauch sind erheblich. Die Weisen aller Zeiten und Kulturen werden aus all diesen Gründen nicht müde zu bekräftigen, dass der Preis für „das bisschen Sinnesgenuss“ weitaus zu hoch ist.

Wer die Tatsachen unbefangen in Augenschein nimmt, wird sie bestätigt finden, bis auf die jenseitsbezogenen natürlich, die für viele eine unbewiesene Behauptung bleiben. Um sie für sich gelten zu lassen, bedarf es einer gewissen Unvoreingenommenheit und eines Vorschusses an Vertrauen, von dem

schon mehrfach die Rede war. Meist setzt sich indessen ein gewisser Pragmatismus durch, der jenseits grundsätzlicher Zweifel das Bestmögliche aus der Situation zu machen sucht. Also bemüht man sich um bessere Beschaffungsstrategien, die noch cleverer, rationeller und damit erfolgreicher sind als die bisherigen. Wie lassen sich kraft- und zeitsparendere Methoden entwickeln, um die gewohnten Ziele bequemer zu erreichen? Wie lassen sich Mängel und Unzulänglichkeiten minimieren oder beseitigen? Weniger optimistische und aktive Menschen werden sich mit der Einschätzung abfinden: „Das ist nun einmal so. Das ist der Preis, den wir alle zahlen müssen.“ Eine Veranlassung, infolge der bisherigen Bilanz den Sinnesfreuden generell den Rücken zu kehren, sehen die wenigsten. Für einen solchen Schritt sind offensichtlich noch tiefere Einsichten nötig. Sie liefert der Erwachte in dem *Māgandiya Sutta* (M 75), und sie werden das gesamte Ausmaß der Mangelhaftigkeit und der peinlichen Enge von *kāma* zutage fördern.

Māgandiyo werden die Augen geöffnet (M 75)

Der Buddha ist unterwegs im Land der Kuru, der Gegend um das heutige Neu-Delhi, und schließlich in dem Städtchen Kammaśadamma angelangt. Dort ist er für die Nacht bei einem Brahmanen namens Bhāradvājo untergekommen, aber gerade unterwegs, als der hauslose Pilger Māgandiyo ebenfalls dort auftaucht. Der sieht, dass da jemand zu Gast ist und erkundigt sich bei dem Brahmanen nach dem Fremden. Die Antwort des Brahmanen: „Der Buddha hat bei mir Unterkunft bekommen.“ Zugleich bekräftigt er den ausgezeichneten Ruf, den der Erwachte Land auf Land ab genießt. Sofort fängt Māgandiyo an, den Buddha zu beschimpfen, den er in seiner Tirade einen *Grobschlächter*, einen *Kernhauer* und *Zerstörer von Wachstum* nennt (so ließe sich das Pāliwort *bhuna-huno* in etwa wiedergeben). Er hält den Erwachten jedenfalls für je-

manden, der das Wesentliche und Eigentliche des Lebens verneint, es missachtet und zerstört. Konkret meint er damit gerade das sinnliche Genießen. Den *dhamma* empfindet er als einen frontalen Angriff auf althergebrachte Überzeugungen, die auch seine eigenen sind. Entsprechend aufgebracht ist er deshalb, voller Missachtung, und unversehens ist er in eine massive Abwehrhaltung geraten. Bhāradvājo warnt den Pilger; er möge nicht so über den Erwachten sprechen und ihn doch tunlichst ernst nehmen. Diese Worte aber sind wie in den Wind gesprochen, Māgandiyo hört nicht auf sie und stellt großsprecherisch in Aussicht, dem Buddha bei passender Gelegenheit ordentlich Bescheid zu sagen.

Körpersinne und Sinnesfreude

Dem Buddha ist das nicht entgangen, über sein *himmlisches Gehör* hat er das Gespräch mitbekommen. Als er gegen Abend zu dem Haus zurückkehrt, trifft er alsbald auf Māgandiyo. Aber statt zu der zu erwartenden verbalen Konfrontation kommt es spontan zu einer höflichen und freundlichen Begrüßung, dem sogleich ein sachliches Gespräch folgt. Der zuvor so Gescholtene beginnt es.

„Das Auge, Māgandiyo, frönt den Formen, freut sich der Formen, ergötzt sich an Formen: das hat der Vollendete gebändigt, bezähmt, gezügelt, unter Kontrolle gebracht; ihm Zügel anzulegen, zeigt er die Lehre. Hast du etwa daran gedacht als du sprachst: ‚Ein Grobschlächter ist der Asket Gotamo?‘ – „Daran eben, freilich, o Gotamo, hab’ ich gedacht, als ich sprach: ‚Ein Grobschlächter ist der Asket Gotamo, sag’ ich: und warum sag’ ich das? Weil er als solcher gegen unsere Lehren vorgeht.‘“ (...)

Ohne Umschweife geht es an das heikle und umstrittene Thema Sinnlichkeit. Der Ausgangspunkt ist die Feststellung einer psychologischen Grundtatsache: Das Phänomen *kāma* gibt es

einfach! Menschen sind mit einem fünffachen Sinnesapparat ausgestattet, mit dem sie zeitlebens umgehen. Das gilt es näher zu untersuchen.

Beginnen wir mit dem wichtigsten Körpersinn, dem Augsinn. Es handelt sich um die Fähigkeit, sichtbare Formen, Farben und Umrisse zu sehen. Mit dieser Fähigkeit der Wahrnehmung ist aber zugleich ein entsprechender Drang verbunden: Das Auge will sich an ihm gemäßen, sichtbaren Objekten weiden, jeder gewöhnliche Mensch sucht und findet an schönen Dingen Gefallen. Nach eigenem Bekunden Māgandīyo ebenfalls. Nicht aber der Erwachte, der über seine eigene Person etwas ganz anderes sagt. Der fundamentale Unterschied zwischen ihm und dem Pilger wie den meisten Menschen besteht darin, dass er dieser Art von Vergnügen nicht mehr bedarf. Er hat alles triebhafte Verlangen nach faszinierenden oder erfreulichen Bildern abgetan, er hat sich gänzlich von ihnen freigegeben. Seine guten Erfahrungen mit diesem Akt der Befreiung gibt er inzwischen längst als Lehrer weiter. Gerade Letzteres ist der Grund für den Protest Māgandīyos, sieht er doch sein vertrautes Weltbild in Frage gestellt und die Basis seiner bisherigen Lebensweise unterhöhlt.

Natürlich wird im weiteren Fortgang des Gespräches dasselbe auch für die anderen Sinne gesagt. Der Ohr-, Nasen-, Zungensinn und die Haut beziehungsweise der Körper insgesamt sind ebenfalls auf Kontakte mit der Außenwelt ausgerichtet. Nur dass die Gegenstände ihres Interesses andere sind: Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastbares. Dasselbe gilt auch für den koordinierenden Geist, der Gefallen an Gedanken findet und ständig mit seinen Ideen, Vorstellungen, Theorien und Plänen beschäftigt ist.

„Was meinst du wohl, Māgandīyo: Es sei da erst einer mit den durch das Auge ins Bewusstsein tretenden Formen bedient, mit den ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden; der habe dann später

eben der Formen Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend und Überwindung der Wahrheit gemäß verstanden und die Lust an den Formen verworfen, das Fieber an den Formen abgetan, habe den Durst bezwungen und die Stillung des eigenen Gemütes erlangt: Was möchtest du nun gegen einen solchen einwenden?“ – „Nichts weiter, o Gotamo!“ (...)

Konsequent macht der Buddha einen weiteren wichtigen Schritt. In einem geschickten Frage-Antwort-Modus führt er seinen Gesprächspartner zu neuen Sichtweisen und lässt ihn die Wahrheit selbst finden und aussprechen.

Ausgangspunkt ist das gewöhnliche Verhältnis des Menschen zu den sichtbaren Dingen, von denen viele erwünscht, angenehm, erfreulich, wohltuend, anregend erscheinen. Wie wäre es mit einem Perspektivwechsel? Wie wäre es, statt automatisch den Blick auf die mit den Erlebnissen verbundenen Gefühle zu richten, weniger subjektive Eigenschaften ins Visier zu nehmen?

Konkret lädt der Erhabene seinen Gesprächspartner zu einer fünffachen Betrachtung ein. Zum einen soll er das Entstehen und Vergehen aller Sinnesdinge erkennen; also ihre Bedingtheit, ihre Veränderlichkeit und Dynamik. Dann schlägt er vor, neben den Sonnenseiten genauso die Schattenseiten der weltlichen Erscheinungen, das heißt die Vorteile und die Nachteile genau in Augenschein zu nehmen. Wo liegt ihr wirklicher Wert beziehungsweise Unwert? Schließlich ist Māgandiyo aufgefordert herausfinden, welche Mittel und Wege es gibt, sich von den erkannten Bindungen und Abhängigkeiten zu lösen. Diese Methode kennen wir schon.

Höheres Wohl

Was eigentlich gegen die Unabhängigkeit von sinnlicher Bedürftigkeit spricht, will der Buddha von seinem Gesprächspartner wissen. Welche Bedenken kannst du denn erheben, wenn jemand Verlangen, Durst und rastloses Fiebern nach

diesem und jenem aufgehoben hat? Ist es denn schlimm, wenn jemand sein einst drangvolles Herz gestillt hat und sein Gemüt beruhigt ist? So gefragt, kann Māgandiyo keine vernünftigen Einwände erheben. Intuitiv hat er längst erfasst, dass in diesem Dialog eine andere Dimension von Wirklichkeit ins Spiel gekommen ist. Er spürt, dass der Erwachte von einer höheren Ebene der Erfahrung aus zu ihm spricht, die mit Allerweltdingen und Alltagsbanalitäten nichts zu tun hat. Die aber kennt er selbst noch nicht und ahnt sie kaum.

„Ich habe früher, Māgandiyo, auch im Hause gelebt und war mit dem Besitz und Genuss der fünf Begehungen begabt: der durch das Auge ins Bewusstsein tretenden Formen, der durch das Ohr ins Bewusstsein tretenden Töne, der durch die Nase ins Bewusstsein tretenden Düfte, der durch die Zunge ins Bewusstsein tretenden Säfte, des durch den Leib ins Bewusstsein tretenden Tastbaren, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Und ich besaß drei Paläste, einen für den Herbst, einen für den Winter, einen für den Sommer. Und ich brachte die vier herbstlichen Monate im Herbstpalaste zu, von unsichtbarer Musik bedient, und stieg nicht vom Söller herab. Später hab' ich dann eben des Begehrens Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend und Überwindung der Wahrheit gemäß verstanden und die begehrende Lust verworfen, das begehrende Fieber verleugnet, habe den Durst bezwungen und die Stillung des eigenen Gemütes erlangt.

Der Buddha berichtet aus seinem eigenen Leben, und zwar aus der Zeit vor seinem Erwachen. Damals befand er sich in einer Situation, die in manchem der seiner Zeitgenossen glich. Sinnesbezogenheit war Teil des normalen Lebens und stand nicht in Frage. Als Sohn eines wohlhabenden indischen Rajas waren seine Lebensumstände aber in einer Hinsicht besondere. Schon in seiner Jugend stand ihm jede erdenkliche Genussmöglich-

keit zur Verfügung, ein unbeschwertes Leben in weltlichem Luxus stand ihm auch künftig bevor. Zu seinen Privilegien gehörten seinen eigenen Aussagen gemäß drei Paläste für die jeweiligen Jahreszeiten mit ihren unterschiedlichen Annehmlichkeiten. Sie waren für ihn als Ausdruck des Wohlstandes seiner fürstlichen Familie selbstverständlich.

Doch es kam anders, als sein Vater und der gesamte Hofstaat planten und sich ausmalten: Statt dereinst der Herrscher des Volkes der Sakyer zu werden, entschloss sich der junge Sidhattha Gotama, einem spirituellen Weg zu folgen. Ein Wendepunkt auf seinem langen Weg des Erwachens war nicht zuletzt jene nüchterne fünffache Prüfung der Sinnesdinge und ihrer Freuden. Eine tiefgreifende Ent-Täuschung war die Folge, und mit ihr löste sich seine einstige weltliche Bezogenheit nach und nach vollständig auf. Das gewohnte innere Gewoge von Mögen und Nicht-Mögen, von Haben- und Genießen-Wollen beruhigte sich und war endlich ganz gestillt.

Und ich sah, wie die anderen Wesen, dem Begehren hingegeben, von begehrendem Dürsten verzehrt, von begehrendem Fieber entzündet, den Begierden frönen; und ich konnte sie nicht beneiden, keine Freude daran finden: und warum nicht? Weil ja, Māgandiyo, mein Wohl, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, die Freude sinnlicher Himmel übertrage: Solches Wohl genießend, mochte ich Gemeines entbehren, keinen Gefallen daran finden.

Hier spricht jemand aus einer zweifachen Erfahrung. Sein Urteil über *kāma* basiert auf einem Standpunkt jenseits davon, es unterliegt nicht länger der Blendung durch den verlockenden Eindruck der Dinge. Der Buddha erinnert sich nur zu gut an seinen früheren Lebensstil und seinen einstigen seelischen Status und vergleicht ihn mit dem gegenwärtigen. Jetzt weiß er aus eigener Anschauung um die Begrenztheit der Sinnesfreuden. Er hat nämlich inzwischen längst eine höhere Erfah-

rungsdimension erobert und brahmisches Wohl erfahren – abseits aller Sinnesfreuden. Auf dieser Ebene verblasst der schöne Schein der Sinnesdinge, sie werden uninteressant. Sie sind als im Kern minderwertig, wertlos und unbefriedigend durchschaut. Selbst die über die Maßen feineren Genüsse der göttlichen Wesen der *kāma*-Sphäre wirken im Vergleich fade und unattraktiv.

Hier zeichnet sich eine tragfähige Grundlage für eine zwanglose und dauerhafte Überwindung der Sinneswelt ohne Krampf und ohne psychische Verrenkungen ab. Wo Besseres vorhanden ist, kann Geringeres beiseite bleiben. Ein Bettler, der zu einem festlichen Essen eingeladen ist, wird ohne Bedauern auf das trockene Brot in seiner Tasche verzichten. Wer bei einem heftigen Sturm seine behagliche Wohnung betritt, wird gerne den Regenschirm, der ihm eben noch eine große Hilfe war, in die Ecke stellen.

Mitempfinden

Vor diesem Hintergrund betrachtet der Buddha die Lage seiner ahnungslosen Mitwesen, die noch vor kurzem der seinen ähnlich war. Mit Anteilnahme sieht er sie in ihrer unbemerkten Blindheit und ihrer unerkannten Gefangenschaft. Da kann doch kein Bedauern aufkommen, selbst endlich einer solchen dürftigen und unwürdigen Lage entkommen zu sein. Erst recht kein Neid auf diejenigen, die sich diesen armseligen Freuden noch hingeben, mit einer kleinen Münze des Glücks zufrieden sind und diese Lebensweise für völlig normal und alternativlos halten.

Gleichwie etwa, Māgandiyo, wenn da ein Hausvater wäre oder der Sohn eines Hausvaters, reich, mit Geld und Gut mächtig begabt, im Besitz und Genuss der fünf Begehrungen. Der sei in Werken, Worten und Gedanken auf dem rechten Wege gewandelt und bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, auf gute Fährte, in himmlische Welt gelangt, zu den

Dreiunddreißig Göttern empor. Und er lebte dort im Wonnigen Walde, im Reigen von Huldinnen, im Besitz und Genuss der himmlischen fünf Begehungen. Und er nähme einen Hausvater wahr oder den Sohn eines Hausvaters, der die fünf Begehungen besitzt und genießt. Was meinst du wohl: würde da etwa dieser Göttersohn, der im Wonnigen Walde im Reigen von Huldinnen die himmlischen fünf Begehungen besitzt und genießt, jenen Hausvater oder Sohn eines Hausvaters beneiden und die menschlichen fünf Begehungen vermissen, sich menschlichen Begierden zuwenden?“

„Gewiss nicht, o Gotamo!“ „Und warum nicht?“ „Menschlichen Begierden, o Gotamo, sind himmlische Begierden voranzusetzen und vorzuziehen.“

Dieser Vergleich bringt die *Götter der Dreiunddreißig* ins Spiel. Das sind noch recht menschnahe Gottheiten, deren Dasein wahrhaft paradiesisch ist und das von breiten Kreisen der indischen Bevölkerung durchaus für erstrebenswert gehalten wurde. Diese Wesen leben nach den Aussagen des Erhabenen in einem El Dorado erfüllter Sinneswünsche, das unsere Vorstellungskraft weit übersteigt. Schon sie können an menschlichen Verhältnissen und irdischen Vergnügungen nichts (mehr) finden. Noch weniger sind dazu die höheren Himmelswesen der Sinnensphäre fähig, geschweige denn die der brahmischen Bereiche. Die Lehrrede Pāyāsi (D 23) sagt uns, wie erhabeneren Gottheiten allein bei dem Gedanken zumute ist, wieder in menschliches Dasein zurückkehren zu müssen. Für sie ist das wie für uns die Vorstellung, in eine volle Jauchegrube zu steigen und darin unterzutauchen. Die damit verbundenen Empfindungen von Ekel und Abscheu kann sich jeder leicht vorstellen.

Der Bodhisattva

Die Fortsetzung des autobiografischen Berichts gibt uns einen Einblick, wie sich der Wandlungsprozess vom weltüblichen

Umgang mit den Sinnesdingen bis zur völligen Ablösung bei dem jungen Siddhattha vollzog. Als Bodhisattva hatte er ohnehin keine naiv-blinden Bindungen an das Vordergründige des Lebens. Seine schrittweise Distanzierung von *kāma* war zielgerichtet und gründlich.

Ebenso nun auch, Māgandiyo, habe ich früher im Hause gelebt und war mit dem Besitz und Genuss der fünf Begehungen begabt. Später habe ich dann eben des Begehrens Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend und Überwindung der Wahrheit gemäß verstanden und die begehrende Lust verworfen, das begehrende Fieber verleugnet, habe den Durst bezwungen und die Stillung des eigenen Gemütes erlangt. Und ich sah, wie die anderen Wesen, dem Begehren hingegeben, von begehrendem Dürsten verzehrt, von begehrendem Fieber entzündet, den Begierden frönen; und ich konnte sie nicht beneiden, keine Freude daran finden: und warum nicht? Weil ja meine Freude, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, die Freude sinnlicher Himmel überragte: Solches Wohl genießend, mochte ich Gemeines entbehren, keinen Gefallen daran finden.

Wie wir lesen, setzte die innere Ablösung damit ein, dass der werdende Buddha das Wesen der Sinnlichkeit klar erfasste und ihren täuschenden Faszinationscharakter durchschaute. Er erkannte die Bedingtheit der Sinnensüchtigkeit, die eben nicht naturgegeben ist und in die die Wesen vielmehr aus Ahnungslosigkeit und Unachtsamkeit hineingeraten. Auf diesem festen Fundament des Wissens konnte er das Verlangen dann auch praktisch überwinden. Im Fortgang seiner Läuterungsbemühungen mit der Besänftigung von Herz und Gemüt erfuhr er in zunehmendem Maß herzunmittelbares Wohl. Bald war es stark genug und fest in seinem Inneren verankert, sodass er für sein Glück nicht länger angenehmer Sinneskontakte bedurfte. In dieser Überlegenheit gab es kein Vermissen, keine Wehmut,

kein sehnsüchtiges Denken an früher Erlebtes mehr. Die Erinnerung an einstige weltliche Freuden hatte jede Anziehungskraft verloren. Was blieb, war das Mitempfinden des Buddha mit den augenlosen und sinnesverstrickten und damit dem Leiden verhafteten Menschen.

Ein Aussätziger

Das intensive Gespräch mit dem bislang skeptischen Pilger hat dessen Blick aber schon Schritt für Schritt für die Wirklichkeit geöffnet und auf noch tiefere Einsichten vorbereitet. Was nun folgt, mutet ihm und uns einiges zu. Das betrifft die in Frage stehende Sache wie die Deutlichkeit der Aussagen.

Gleichwie etwa, Māgandiyo, wenn ein Aussätziger, dessen Glieder mit Geschwüren bedeckt, faulig geworden, von Würmern zerfressen, von den Nägeln wund aufgekratzt sind, Fetzen davon herabreißend an einer Grube voll glühender Kohlen den Leib ausdörren ließe. Und seine Freunde und Genossen, Verwandte und Vettern bestellten ihm einen heilkundigen Arzt, und dieser heilkundige Arzt gäbe ihm ein Heilmittel, und er gebrauchte dieses Heilmittel und würde vom Aussatz befreit und wäre genesen, fühlte sich wohl, unabhängig, selbstständig, könnte gehen, wohin er wollte. (...)

Dieser gerade in früheren Jahrhunderten sehr lebensnahe Vergleich kennzeichnet die Eigenschaften von *kāma* mehr als eindringlich. Das Leben in der Welt der Sinne wird mit der Situation eines Leprakranken verglichen. Bislang konnte Māgandiyo aus dem Gehörten noch etwa folgendes Fazit ziehen: „Sinnesfreuden haben ihre Mängel, besonders die menschlichen, und besser sind die himmlischen Genüsse. Aber dennoch sind sie eine Art von Wohl.“ Aber dieser Zahn wird ihm ebenfalls noch gezogen. Er muss zur Kenntnis nehmen: *Kāma* ist an sich schon ein Übel. Sinnlichkeit ist wie eine schreckliche Krankheit, die für den Patienten immer qualvoll

ist. Sie ist vergleichbar mit einem unentrinnbaren und unerträglichem Jucken der Wunden eines Aussätzigen, das ihn ständig zum Kratzen und Reiben der Glieder zwingt. Oft hilft dem Gequälten allein, die befallenen Körperteile am offenen Feuer zu versengen, um so wenigstens für kurze Zeit ein wenig Entlastung zu erfahren. Auch wenn dadurch der körperlicher Zustand des Befallenen nur weiter beeinträchtigt wird.

Anders als die Sinnensucht ist diese Infektionskrankheit unschwer als massives Leiden zu auszumachen. Sie ist weithin bekannt, ihr Erscheinungsbild unschön und Mitleid erregend. In dem vom Erwachten angeführten Szenario sind es Verwandte und Bekannte des Kranken, die sich um ihn kümmern und für Abhilfe sorgen. Sie suchen einen kompetenten Arzt, der nicht nur die Symptome behandelt, sondern das verheerende Übel an der Wurzel angeht. Die von ihm angeordnete Kur ist erfolgreich, die angestrebte Genesung tritt ein. Die Schmerzen von einst sind sämtlich verflogen, der früher so arg Gepeinigte fühlt sich wohl und befreit. Er verfügt wieder über die langvermissten körperlichen Kräfte und kann sie nach Belieben einsetzen.

Auch die Krankheit *kāma* ist schmerzlich, wenn auch weitaus schwieriger zu diagnostizieren, und sie ist heilbar. Auch für sie steht ein Heilkundiger zur Verfügung, dessen Dienste wir in Anspruch nehmen können. Das bedeutet, die Arznei für die Plage Sinnensucht ist längst gefunden und erprobt, auch wenn sie recht selten angewendet wird. Natürlich ist von dem Erhabenen als Heiler und dem *dhamma* als hochwirksame Therapie die Rede.

Neue Sichtweisen

Der ehemalige Leprapatient in unserer Geschichte kommt nach seiner Genesung naturgemäß zu einer völlig anderen Beurteilung seiner früheren Lage und seines einstigen Verhaltens. Natürlich vermisst er jetzt keine seiner Entspannung bringenden Aktivitäten von früher; sie sind längst obsolet und

ihm vollkommen fremd geworden. Er käme nicht mehr im Traum auf die Idee, seine Gliedmaßen zu reiben und zu kratzen, seine Haut zu verbrennen oder sogar Fetzen davon herunterzureißen. Auch eine weitere Behandlung seitens des Arztes oder die Fortsetzung des Heilungsprozesses sind nicht mehr notwendig. Sieht er jetzt einen Leidensgenossen, kann er ihn nur bedauern; vor allem, weil er die Sinnlosigkeit und die Aussichtslosigkeit von dessen Bemühungen klar vor Augen hat.

Ebenso nun auch, Māgandiyo, habe ich früher im Hause gelebt und war mit dem Besitz und Genuss der fünf Begehungen begabt. Später habe ich dann eben des Begehrens Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend und Überwindung der Wahrheit gemäß verstanden und die begehrende Lust verworfen, das begehrende Fieber verleugnet, habe den Durst bezwungen und die Stillung des eigenen Gemütes erlangt. Und ich sah, wie die anderen Wesen, dem Begehren hingegeben, von begehrendem Dürsten verzehrt, von begehrendem Fieber entzündet, den Begierden frönen; und ich konnte sie nicht beneiden, keine Freude daran finden: und warum nicht? Weil ja meine Freude, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, die Freude sinnlicher Himmel überragte: Solches Wohl genießend, mochte ich Gemeines entbehren, keinen Gefallen daran finden.

Auch dieser Aspekt der Betrachtung ist eine Herausforderung, setzt doch der Buddha sein früheres fürstliches Leben im Palast mit der Lage des Leprainfizierten gleich. *Besitz und Genuss der fünf Begehungen* sind danach nichts anderes als eine Krankheit. Ohne sich dessen bewusst zu sein, durchlitt er selbst das ständige Jucken des Wünschens und Sehnsens wie die vergeblichen Versuche, sie mit dem Kratzen der Wunscherfüllung zu stillen. Ein „normales“ menschliches Leben zu führen, bedeutet umso mehr, immer fern von Gesundheit und

Wohlbefinden zu sein, weil man stets mit dem Fieber eines begehrliehen Herzens behaftet ist. Wer von diesem Siechtum geheilt werden will, kommt um die Überwindung von *kāma* nicht herum.

Sinnesverwirrt

Das Gleichnis des Lepra-Befallenen enthält indessen noch weitere interessante Nuancen. Stellen wir uns vor, der inzwischen Geheilte soll gewaltsam zu seiner früheren Feuerstelle zurückgebracht werden. Man fordert ihn auf, die ehemals wunden Stellen – wie lange praktiziert – wieder mit den Fingernägeln anzugehen und sie der Glut des Feuers auszusetzen. Wird er sich nicht vielmehr mit allen Kräften wehren? So jedenfalls die Überlegung des Buddha und seine Frage an Māgandiyo.

„Gewiss, o Gotamo!“ „Und warum das?“ „Jenes Feuer, o Gotamo, ist ja gar schmerzlich zu ertragen und furchtbar versengend und furchtbar versehrend.“

Freiwillig wird niemand wieder krank, setzt sich nicht gern quälenden Schmerzen aus. Nicht anders geht es demjenigen, der ganz frei von allem sinnlichen Verlangen geworden ist. Wird er sich aus eigenem Antrieb wieder dieser Art von Vergnügen zuwenden? – Nein, ganz sicher nicht! Weil er Seligkeit jenseits der Sinnesdinge erfahren hat, kann er auf billigen Spaß in jeder Form leicht verzichten. Der ist im Grunde doch nur eine Belästigung und Einengung. Niemand kann ihn zur Fortsetzung seiner früheren Irrtümer animieren oder zwingen. Der Buddha setzt nach und fragt seinen inzwischen schon halbwegs überzeugten Gesprächspartner weiter. Die Wahrheit ist nämlich noch nicht in allen wichtigen Punkten zu Tage getreten.

„Was meinst du wohl, Māgandiyo: Ist etwa jetzt erst das Feuer schmerzlich zu ertragen und furchtbar versengend und furchtbar versehrend, oder war es schon früher schmerzlich zu ertragen und furchtbar versengend und furchtbar versehrend?“

„Jetzt eben, o Gotamo, ist das Feuer schmerzlich zu ertragen und furchtbar versengend und furchtbar versehrend, und auch früher war das Feuer schmerzlich zu ertragen und furchtbar versengend und furchtbar versehrend. Jener Aussätzige, freilich, dessen Glieder mit Geschwüren bedeckt, faulig geworden, von Würmern zerfressen, von den Nägeln wund aufgekratzt waren: Fetzen davon herabreißend war er sinnesverwirrt geworden, und indem er das Feuer nur schmerzlich ertrug, wähnte er ‚Das tut wohl.‘“

Ein weiteres Mal wird uns nahegebracht, um es unverlierbar in unser Gedächtnis einzuprägen: Sinneskontakte sind von sich aus schmerzvoll. Und zugleich erfahren wir den Grund, warum sich die Wesen ihnen trotzdem hingeben. Warum meiden und fliehen sie nicht die mit ihnen verbundenen Unannehmlichkeiten und Belastungen? Die Antwort wird uns vermutlich nicht schmecken, betrifft sie uns doch wiederum selbst. Die Menschen sind *sinnesverwirrt*, sie sind vom höchsten Standpunkt aus gesehen geistig krank. Sie leiden unter erheblichen mentalen Störungen. Deshalb können sie ihre Lage nicht realistisch einschätzen, zumal sie keine Vergleichsmöglichkeiten haben. Ihre Wahrnehmung ist verzerrt und verbogen, sie sehen sich ständig täuschenden Erlebnissituationen ausgesetzt.

Tatsächlich führt sinnliches Verlangen notwendig zu einer verblendeten Sicht der Dinge. Die Faszination der Erscheinungen ist nur durch Begehren nach ihnen bedingt, nie durch sie selbst. Der Schein des Schönen und Angenehmen ist allein durch die tausendfältigen auf sie gerichteten Triebe verursacht. Wie die unmittelbare Berührung mit Feuer immer weh tut, tut es faktisch jeder Sinneskontakt ebenso. Das war früher so und

wird sich künftig nicht ändern. Das liegt in der Natur der Sache, nur lassen das Berauscht- und das Fasziniertsein durch die weltlichen Verlockungen diese Einsicht nicht zu.

Krankheitsverlauf

(...) je mehr und mehr nun, Māgandiyo, jener Aussätzigte den Leib da ausdörren lässt, desto mehr und mehr füllen sich ihm seine offenen Wunden eben nur weiter mit Schmutz, Gestank und Eiter an, und doch empfindet er ein gewisses Behagen, einen gewissen Genuss, indem er die offenen Wunden abreibt: (...) und je mehr und mehr nun die Wesen, dem Begehren hingegen, von begehrendem Dürsten verzehrt, von begehrendem Fieber entzündet, den Begierden frönen, desto mehr und mehr nur wächst in ihnen die begehrende Lust, werden sie vom begehrenden Fieber entzündet, und doch empfinden sie ein gewisses Behagen, einen gewissen Genuss, indem sie den fünf Begehren nachgehen. (M 75)

Jede Krankheit nimmt ihren Verlauf, ihr Erscheinungsbild ändert sich mit der Zeit. Lepra ohne Behandlung wird naturgemäß immer schlimmer, die Wunden nur größer und gefährlicher. Mit der Krankheit Sinnensucht verhält es sich ähnlich, ohne Heilung wird sie nur stärker. Wer mit innerer Zustimmung genießt, intensiviert seine dahingehenden Neigungen. Die in seinem Körper inkarnierten Dränge nehmen zu. „Was sich der Mensch immer wieder durch den Kopf gehen lässt, es sich lustvoll im Geist ausmalt und ihm seine Gedanken gerne widmet, dorthin neigt sich sein Herz“, sagt der Erwachte sinngemäß (M 19). Wer unentwegt Holz auf das Feuer wirft, facht es weiter an. Ein anfängliches eher beiläufiges Interesse und Gerne-Mögen, aufgegriffen, regelmäßig genährt und gepflegt, wächst sich am Ende zu einer unbeherrschbaren Leidenschaft aus.

Gleichzeitig fällt man ungewollt auf die Scheinbefriedigung durch die Sinnesfreuden herein. Das als solches erlebte Lust-

empfinden entspannt und beglückt und erscheint wie ein Versprechen auf mehr. Allerdings meldet sich das für den Moment gestillte Verlangen bald wieder und fordert eine erhöhte Dosis. Von sich aus kommt dieser Kreislauf von Bedürfen und Befriedigen, von mehr Bedürfen und intensiverem Bemühen um Befriedigung nie zu einem Ende. Die Katze beißt sich in den Schwanz, die Menschen bewegen sich im Kreis.

Wunschlosigkeit

Die auf Blindheit beruhende weltübliche Strategie lässt sich so zusammenfassen: Die Sinnesdränge werden als „natürlich“ und damit als berechtigt betrachtet. Ihren Forderungen gibt man daher bereitwillig nach und verewigt sie damit. Der Erwachte hat wie viele Weise aller Zeiten und Kulturen einen ganz anderen Weg beschritten und uns vorgeschlagen: Versucht nicht, eure Wünsche bestmöglich zu erfüllen, versucht vielmehr, schnellstmöglich von allen Wünschen frei zu werden. Die Lösung liegt nicht in der kurzfristigen Befriedigung durch materielle Dinge, sondern in einem dauerhaften inneren Frieden. Den *Sinnesdurst* könnt ihr nie völlig löschen, aber ihr könnt ihn restlos zum Verschwinden bringen.

Den geeigneten Ansatzpunkt dafür haben wir bereits kennengelernt. Er besteht darin, *kāma* seinem verborgenen Wesen nach zu durchschauen. Das offenbart sich, wenn wir sein *Entstehen und Vergehen*, das heißt seine Dynamik, Veränderlichkeit und Substanzlosigkeit betrachten; wenn wir *Labsal und Elend* an ihm sehen, das heißt seine kärglichen Wohlmöglichkeiten im Vergleich mit seinen dominierenden Nachteilen; und wenn uns schließlich der Weg zu seiner *Überwindung*, das heißt zu besseren Alternativen aufgeht.

Jenseits der Sinneswünsche (1)

Die folgenden Seiten knüpfen an der bisherigen Bestandsaufnahme in Sachen *kāma* an. Sie orientierte sich an der anspruchsvollen Aufgabe: weg vom verlockenden Schein – hin zu einer realistischen Sichtweise. Der Buddha jedenfalls kommt zu dem Ergebnis, *dass alle Dinge nicht des Anklamerns wert sind*. Der gleiche Gedanke in einer anderen Übersetzung: „*Kein Ding ist der Mühe wert!*“ (M 37) Gerade über die Sinneskontakte ist nicht zu finden, was wir im Tiefsten suchen! Die Konsequenz liegt auf der Hand und bedeutet, Sinnlichkeit beziehungsweise den Erlebensbereich von *kāma* am besten hinter sich zu lassen. Aber wie und in welchen Schritten? Mit den Antworten werden sich die beiden nächsten Abschnitte näher beschäftigen, die sich insbesondere auf zwei Texte konzentrieren: einleitend *Saccako* (M 36) und danach ausführlicher *Potaliyo* (M 54).

Geistesblitz

Auch dem werdenden Buddha war irgendwann die Notwendigkeit überdeutlich: Mit *kāma* muss Schluss sein. Wer im Sumpf der Sinnlichkeit steckt, für den sind mit Gewissheit drei Dinge ausgeschlossen: ein klarer, unverfälschter Blick für die Lebenswirklichkeit, höheres Wohl und die restlose Befreiung von *dukkha*. Aber wie aus der misslichen Lage herauskommen? Welche Bedingungen mussten dafür erfüllt, welche Schritte gegangen werden? Irgendwann kam der erhellende Geistesblitz, und in drei Gleichnissen wurde ihm selbst und vielleicht auch uns der Kern des Problems erkennbar. (M 36)

Feuer anzünden

Da hat jemand die Absicht, Feuer anzuzünden. Die im alten Indien übliche Methode bestand darin, zwei geeignete Hölzer

so lange aneinander zu reiben, bis zunächst Hitze und dann eine kleine Flamme entstand, die man weiter bis zu einem richtigen Feuer anfachte. Diese Metapher insgesamt steht für den Vorgang der inneren Läuterung, die geistige „Helligkeit“ hervorbringen und so eine klare Sicht der Realität ermöglichen soll. Weisheit und Wissen wiederum gelten in der buddhistischen Lehre als das Eingangstor zur Erlösung.

Bei dem Versuch, auf die beschriebene Art und Weise Feuer zu machen, sind drei Grund-Konstellationen denkbar, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Bei der ersten bleiben alle Versuche aussichtslos, denn die verfügbaren Reibhölzer sind noch grün und saftig. Sie haben zum Brennen selbst nicht die erforderliche Trockenheit, und sie befinden sich zudem noch im Wasser. Sie können deshalb auch gar nicht trocken werden. Alle erforderlichen Bedingungen zum Feuermachen fehlen also, ein Funke kann unmöglich geschlagen, das Holz nicht entzündet werden und eine Flamme nicht auflodern.

Im übertragenen Sinn bedeutet das, dass eine angestrebte geistige Entwicklung keine Aussicht auf Erfolg hat. Der Körper des Übenden ist nämlich noch von vielfältigen Sinnesdrängen durchzogen, in ihm sind die Sinneswünsche noch allgegenwärtig und fordern ihren Tribut. Hinzu kommt, dass der Betreffende die gewohnte Sinnesbefriedigung weiterhin sucht und seinen weltlichen Vergnügungen bei passender Gelegenheit nachgeht. Was sich daraus ergibt, ist nicht verwunderlich: Er ist nicht in der richtigen Verfassung, um die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Schon das stetige Begehren nach diesem und jenem trübt und verengt seinen Blick, und die mit den schönen Erlebnissen verbundenen Gefühle verfälschen sein Urteil. Er muss die jeweiligen Situationen und Erfahrungen unter der Perspektive von angenehm oder unangenehm beurteilen, nicht aber ihrem wahren Wert oder besser Unwert gemäß. Mit Unabhängigkeit und Freiheit von weltlichen Belangen hat das nichts zu tun, mit Erwachen schon gar nichts.

Die Mühen bei dem zweiten Szenario sind ebenfalls vergeblich, auch wenn sich die Bedingungen an einem Punkt verbessert haben. Jemand hat die Reibhölzer inzwischen aus dem Wasser herausgefischt, und sie liegen auf trockenem Grund. Ein Hinderungsgrund ist demnach beseitigt: das ungeeignete Umfeld. Das andere Manko, die Durchsättigung des Holzes mit Feuchtigkeit, besteht allerdings weiter. Das Resultat ist dasselbe wie zuvor: Ein Funke kommt nicht zustande, geschweige ein brauchbares Feuer.

Für die spirituelle Ebene besagt das, dass die entscheidenden geistigen Durchbrüche nach wie vor nicht zu erwarten sind. Zwar sind die äußeren Umstände, das heißt die veränderten Verhaltensweisen einer Person, weitaus günstiger und damit hohe Hürden beseitigt. Der Übende fühlt nach wie vor die fordernden Sinnesdränge, er gibt ihnen aber nicht mehr nach. Aus besserem Wissen verzichtet er auf lustvolle Erlebnisse und versagt sich jede früher selbstverständliche Wunscherfüllung. Auch wenn dem Erlebensdurst nicht mehr gefolgt wird, ist das Verlangen selbst noch keineswegs aufgehoben, die *kāma*-Neigungen dauern fort.

Genau diese tief verankerten psychischen Dränge, das innere Gespanntsein und Fixiertsein auf sinnliche Erlebnisse verhindern alle tieferen Einsichten. Die nicht überwundenen Unreinheiten des Herzens erweisen sich als massive Blockaden für den denkenden und erkennenden Geist. Wenn Herz und Gemüt bewegt und irritiert sind, können Klarblick und Weisheit nicht aufkommen.

Erst die dritte Variante hat begründete Aussicht auf Erfolg. Jetzt sind alle notwendigen Voraussetzungen zum Feuermachen gegeben. Die Reibhölzer ihrerseits sind längst durchgetrocknet, und sie liegen auf dem Trockenen. Jede hemmende Feuchtigkeit ist verflogen.

Was dieses Bild ausdrücken will, ist nach dem zuvor Gesagten ohne Weiteres zu verstehen: Beide Bedingungen für die innere Läuterung und die Transzendierung geistiger Blindheit sind

erfüllt. Der Betreffende ist jetzt *fähig zum Wissen, zur Klar-sicht, zum unvergleichlichen Erwachen*. Sein Körper mit seinen physiologischen Vorgängen ist derselbe wie zuvor, aber er steht nicht mehr im Dienst von *kāma*, er ist vielmehr die Grundlage für die spirituelle Praxis geworden. Die einstigen Sinneswünsche sind verschwunden, jedes Weltinteresse ist abgeklungen, das frühere Streben nach Vielfaltserleben besteht nicht mehr. Im Denken, Reden und Handeln werden die Sinnesdinge auch praktisch nicht mehr verfolgt. Der Alltag ist nicht länger auf Befriedigung und Genießen ausgerichtet.

Das ist möglich, weil inzwischen eine stabile seelische Autonomie erwachsen ist. Ein Zustand von *samādhi* ist erreicht und zur Normalität geworden, ein Zustand der Weltunabhängigkeit und Freiheit von äußeren Gegebenheiten. Längst empfindet der so Geübte ein starkes herzunmittelbares Eigenwohl, das ihn trägt und selbstständig macht. Wer bei sich und in sich alles hat, was er emotional braucht, ist zu innerem Frieden gekommen. Eine gestillte und befriedete Psyche kann die Daseinswirklichkeit umfassend und unverfälscht sehen. Die Wahrnehmung eines solchen Menschen ist nicht länger durch die Brille von Mögen und Nichtmögen verzerrt, er richtet sich nicht mehr nach dem subjektiven Urteil von Zuneigung oder Abneigung. Damit ist ein Eckstein im Bau des Erwachens fest gegründet.

Mit diesen Betrachtungen war dem Bodhisattva das theoretische Problem, dem er sich gegenüber sah, geklärt: Sinnensucht und Erwachen beziehungsweise Erlösung schließen sich aus, wie Gefangenschaft und Freiheit nicht nebeneinander bestehen können. Ganz abgesehen davon, dass ein starker Sinnesbezug sogar in der untersten und schmerzhaftesten der drei Daseinsweisen festhält. Die vorrangige Aufgabe für den werdenden Buddha war jetzt also, baldmöglichst auch praktisch von den sinnlichen Trieben frei zu werden.

Lag das Ziel jenseits jeden Zweifels klar vor Augen, galt das für den Weg dahin keineswegs. Für den Bodhisattva begann

eine mehrjährige Zeit des Suchens und Experimentierens. Oft sah er sich in einer Sackgasse und musste umkehren. Anfängliches Scheitern und zahlreiche Fehlversuche gab es trotz seiner unvergleichlichen geistigen Größe und Stärke auch für ihn. Sie seien wenigstens kurz erwähnt.

Weg zur Weltunabhängigkeit

Zunächst fasste er den Entschluss, *kāma* mit unbeugsamer Willensanstrengung gewaltsam zu besiegen. Er begann damit, seinen Atem zu manipulieren und ihn bis an die Grenze des Todes anzuhalten. Dann versuchte er es mit striktem Nahrungsentzug und aß schließlich fast nichts mehr. Bis zum Skelett abgemagert, war er kaum mehr lebensfähig. Seine überstrenge Askese betrieb er intensiver als alle anderen seiner Zeit; weiter ging es nicht mehr. Doch setzte er sich dieser Selbstqual vergeblich aus, sein außerordentlicher Einsatz blieb fruchtlos. Was sich nach wie vor zeigte, war sein verbliebenes sinnliches Begehren.

Die Wende kam erst mit der Erinnerung an ein längst verblasstes Erlebnis in seiner frühen Kindheit. Es bestand in einem Zustand tiefer meditativer Sammlung, in den er einmal unversehens hineingeraten war: Er hatte seinem Vater bei einer traditionellen Pflugzeremonie zugesehen und darüber buchstäblich sich und die Welt vergessen. Er saß still und absichtslos unter einem Baum, ganz nach innen gekehrt und in völliger Harmonie mit sich und seiner Umgebung. Ein überwältigendes Schauungserlebnis jenseits aller sinnlichen Erfahrung war über ihn gekommen, von dem er bislang nicht das geringste wusste. Bei der Erinnerung daran in der Zeit vergeblicher Askese war er schnell sicher: Dieser Weg der Vertiefung ist der Weg der Befreiung von *kāma*. Und den beschritt er daraufhin konsequent, um nach nicht allzu langer Zeit das höchste Ziel zu erreichen.

Natürlich machten dieser lange und mühsame Weg zur Befreiung und die so gewonnenen Erfahrungen den Buddha zu ei-

nem unvergleichlichen Lehrer. Sein Wissen war umfassend und klar. Seinen Schülerinnen und Schülern konnte er aus einem unerschöpflichen Fundus der Erfahrung das bestmögliche Vorgehen im Kampf mit der zähen Sinnensucht zeigen und ihnen viele Um- und Irrwege ersparen.

Potaliyos klägliches Versuch (M 54)

Ein Beispiel für eine solche ebenso genaue wie wirkungsvolle Belehrung finden wir in dem folgenden Dialog. Sie ist genau auf den Gesprächspartner des Buddha zugeschnitten und doch auch allgemeingültig.

Ein älterer Herr

Den Anlass für diesen interessanten Austausch bietet der dilettantische Versuch eines Mannes namens Potaliyo, alle Weltlichkeit hinter sich zu lassen. Der Erwachte wohnt zu dieser Zeit in einem Wäldchen nahe dem Marktstädtchen Apanam und kehrt eben nach dem Almosengang zu seinem Aufenthaltsort zurück. Ein – wir würden heute sagen – rüstiger Rentner kommt auf seinem Spaziergang dort vorbei. Er begrüßt den Erhabenen und bleibt neben ihm stehen, obwohl dieser ihn mehrfach auf dieselbe Weise einlädt:

Und zum dritten Mal sagte der Erhabene: „Man kann sich da, Hausvater, hinsetzen. Wenn du willst, sitz nieder.“

Und zum dritten Mal dachte Potaliyo bei sich: ‚Hausvater hat mich der Asket Gotama genannt!‘ Und verstimmt und missmutig sagte er zum Erhabenen: „Es ist nicht richtig, Gotama, das passt nicht, dass du mich als Hausvater bezeichnest.“

„Aber du hast ja Mienen und Haltung und Gebaren, die ein Hausvater an sich hat.“

In den kurzen Sätzen zum Auftakt werden die unterschiedlichen Einschätzungen der beiden deutlich. Der Buddha nennt seinen ihm bislang unbekanntem Gesprächspartner *Hausvater*. Das soll in etwa heißen: „Du bist doch ein ganz normaler Mensch. Du siehst so aus, benimmst dich so und hast eine solche Einstellung.“ Dieses Urteil hat er sicher nicht allein vom äußeren Anschein her getroffen, sondern intuitiv das Wesen dieses Mannes erfasst. Potaliyo hingegen hat eine völlig andere Selbsteinschätzung. Er hält sich offensichtlich nicht (mehr) für einen Hausvater und ist fest davon überzeugt, dass er diesen Status längst überwunden hat. Entsprechend protestiert er gegen die seiner Meinung nach falsche Beurteilung seiner Person.

„Gleichwohl habe ich, Gotama, jede Arbeit aufgegeben, habe alle Beziehungen abgeschnitten.“ (...)

Die Begründung Potaliyos ist eine zweifache. Ich bin Rentner, lässt er uns wissen, ich übe nämlich keinerlei berufliche Tätigkeit mehr aus. Zudem habe ich alle Weltlichkeit hinter mir gelassen, die üblichen alltäglichen Geschäfte gehen mich nicht länger etwas an. Den gewohnten Umgang habe ich ebenfalls aufgegeben, überhaupt meine gesamte Lebensweise geändert. Daraufhin fragt ihn der Buddha, wie das denn konkret aussieht.

„Was ich da, Gotama, an Geld und Gut, an Silber und Gold besessen habe, das habe ich alles meinen Kindern zum Erbe gegeben, ohne dreinzureden oder zu kritisieren, mir nur Kost und Gewand ausbedungen. So habe ich jede Arbeit aufgegeben, Gotama, alle Beziehungen abgeschnitten.“

Acht Dinge

Zweifellos hat der entschlossene Senior den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt vollzogen. Er hat seinen Nachkommen

ihr Erbe zukommen lassen und damit die frühere Verfügungsgewalt über seinen Besitz aufgeben. Er greift seinem Bekunden nach auch nicht mehr in Belange der jüngeren Generation und in die Haushaltsführung ein, verzichtet also auf seine bisherige Autorität in der Familie und auf seinen Einfluss auf sein unmittelbares Umfeld. Außerdem hat er seinen materiellen Bedarf reduziert. Von seinen Kindern verlangt er lediglich Nahrung und Kleidung und wohl auch Unterkunft. Es ist verständlich, dass diese Schritte des Rückzuges für Potaliyo selbst beachtlich sind und er ein bisschen stolz darauf ist. „Ich habe alle Weltlichkeit hinter mir gelassen!“, empfindet er eben mit voller Überzeugung. Liegt er aber damit aus der Sicht eines Geheilten richtig?

„Anders redest du, Hausvater, vom Ablösen der Beziehungen, und wieder anders werden in der Wahrheitsführung des Vollendeten Beziehungen abgelöst.“ (...)

Der Erwachte verweist auf gewichtige Unterschiede der beiden Sichtweisen. Die weltübliche Auffassung, die sich in den Worten seines bürgerlichen Besuchers widerspiegelt, und ein realistisches Verständnis auf der Basis des *dhamma* liegen weit auseinander. Damit sind jedenfalls neue, höhere und viel weitergehende Maßstäbe ins Spiel gebracht, eben die eines Vollendeten: „Da ist noch weit mehr und noch ganz anderes zu tun!“, lautet die Botschaft. Auf eine entsprechende Nachfrage des jetzt wohl doch interessierten Potaliyo erläutert der Buddha, was er mit seiner kurzen Andeutung gemeint hat.

„Acht Dinge sind es, Hausvater, die in der Wahrheitsführung des Vollendeten zum Ablösen der Beziehungen führen. Welche acht?“

Unter dem Leitbild des Nichttötens ist alles Töten von Lebewesen aufzugeben; unter dem Leitbild des Nichtnehmens von Nichtgegebenem ist alles Nehmen von Nichtgegebenem aufzu-

geben; unter dem Leitbild der Wahrhaftigkeit ist alles Lügen aufzugeben; unter dem Leitbild der Eintracht ist alles Hintertragen aufzugeben; unter dem Leitbild der Mäßigung der Begierden ist alle Gier und alles begehrlische Süchten aufzugeben; unter dem Leitbild der befriedenden Rede ist alle harte und rohe Rede aufzugeben; unter dem Leitbild besonnener Gelassenheit ist aller Zorn und alle Erregung aufzugeben; unter dem Leitbild der Brüderlichkeit ist alle Überheblichkeit aufzugeben.“ (...)

Wie so oft stellt der Erwachte einer ausführlichen Darlegung eine Art Programmvorschau voran. In dieser Themenübersicht spricht er jetzt acht konkrete Verhaltens-Empfehlungen aus. Mit ihnen eröffnet sich ein vielfach erweitertes Spektrum von Aufgaben beim Lösen alter Bindungen und Beziehungen.

Zehn Wirkensweisen

Die Aufzählung kommt den zehn heilsamen Wirkensweisen (*kammapatha*) am nächsten, die in den Darlegungen des Buddha eine wichtige Rolle spielen. Sie sind – wenn man so will – eine auf zehn Punkte erweiterte Fassung der fünf *sīla*. Wer sich nicht mit fünf ethischen Grundregeln begnügen will, findet in ihnen ein deutlich anspruchsvolleres Übungsprogramm.

Die drei ersten Handlungsfelder beziehen sich auf ein tadellooses körperliches Verhalten: Nicht-Töten, Nicht-Stehlen und das Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten. Interessant ist, dass der letzte Punkt *Potaliyo* gegenüber unerwähnt bleibt. Vermutlich, weil Sexualität bei ihm angesichts seines fortgeschrittenen Alters keine besondere Rolle mehr spielt oder weil aufgrund seiner moralischen Integrität in dieser Hinsicht keine Fehlritte zu erwarten sind. Warum dann noch etwas thematisieren, was für die Praxis bedeutungslos ist?

Zu den *kammapatha* zählen auch vier heilsame Redeweisen: nicht lügen, nicht hintertragen, harte, rohe Worte vermeiden und dummes Gerede seinlassen. Wahrscheinlich war sinnlose

Schwätzei ebenfalls keine nennenswerte Schwäche unseres Hausvaters, und er bedurfte diesbezüglich keines besonderen Hinweises mehr.

Die drei noch verbleibenden Punkte beziehen sich auf untaugliche Haltungen und Denkweisen. So sollte man raffgerigeres und habsüchtiges Begehren nach allerlei Dingen schnell abtun, sich also wenigstens von dieser Extremform von *kāma* distanzieren. Das Pāli-Wort für eine solche Einstellung ist das bildhafte *giddhilobha* und bedeutet wörtlich *geierhaftes Verlangen*. Genauso unangebracht sind Zorn und Erregung, Aversion und Widerwille, die nichts anderes als Erscheinungsformen des Geistesgiftes Hass darstellen. Bleibt als letztes die Herausforderung, sich vor einer übersteigerten Ich-Auffassung zu hüten und nicht in Stolz und Überheblichkeit hineinzugeraten. Auch dieser Rat scheint besonders im Hinblick auf Potaliyo formuliert zu sein. Wo nämlich sonst generell von falscher und richtiger Anschauung die Rede ist, wird hier der fatale und irrije Ich-Glaube besonders betont.

Zu den genannten zehn Themenfeldern, die ein umfangreiches und anspruchsvolles Programm beinhalten, hat der Buddha zunächst kaum mehr als orientierende Stichpunkte genannt. Das betont er selbst und fügt hinzu: „Das alles ist noch keineswegs ausführlich erläutert!“ Potaliyo, der sich anfangs eher beleidigt fühlte und leicht verärgert war, will jetzt mehr wissen. Er hat Feuer gefangen und bittet um nähere Erklärungen, die er auch bekommt.

Leitbilder und Verstrickungen

Da der beschränkte Raum dieses Buches keine ausführliche Behandlung aller Details ermöglicht, möchte ich die jeweils gleichbleibenden Kernpunkte am Beispiel des Tötens beziehungsweise des Nichttötens verdeutlichen.

„Unter dem Leitbild des Nichttötens ist alles Töten von Lebewesen aufzugeben. Das ist gesagt worden. Und warum ist das

gesagt worden? Da bedenkt, Hausvater, der edle Schüler bei sich: „Solche Verstrickungen, die mich veranlassen könnten, Lebendiges umzubringen, solche Verstrickungen aufzugeben und abzulösen, bin ich nun entschlossen. Denn wenn ich zum Mörder würde, so müsste ich mich selbst verachten, und auch Verständige müssten mich tadeln, und nach dem Aufhören des Körpers, jenseits des Todes stünde mir durch das Umbringen von Lebendigem eine üble, schmerzliche Lebensbahn bevor. Das sind ja gerade die Verstrickung und die Hemmung: nämlich das Töten.

Auffällig ist, dass die von dem Erwachten ausgesprochene Empfehlung nicht wie etwa im Christlichen lautet: „Du sollst nicht töten“, sondern anders formuliert ist: *Unter dem Leitbild des Nichttötens ist alles Töten von Lebewesen aufzugeben.* Es geht nämlich nicht um (sichtbare) Verhaltensänderungen allein. Die in Frage stehende Umerziehung muss über bloße Äußerlichkeiten hinausgehen und erfordert die geistig-seelische Neuausrichtung einer Person. Wer sich Rechenschaft bezüglich seines Tuns und Lassens abgibt, wird sich auch ehrlich vor Augen führen, welche psychischen Faktoren zu seinen Handlungen führen.

Menschliches Handeln kommt eben nicht von ungefähr, sondern unterliegt bestimmten Bedingungen. Sein tatsächlicher Ursprung ist aber keineswegs der „freie Wille“, auf den wir uns gerne berufen, auf den wir stolz sind und der uns angeblich wesentlich von den Tieren unterscheidet. Unsere Aktivitäten entspringen vielmehr meist unbemerkten psychischen Quellen, die der Buddha *Verstrickungen* und *Hemmungen* nennt. Verstrickungen sind tief verwurzelte und (meist) unbewusste Herzensdränge, die auf bestimmte Erlebnisse aus sind. Die auf Befriedigung durch angenehme Sinneskontakte gerichtete Sinnensucht (*kāma*) ist einer davon und ein ganz bedeutsamer, wie inzwischen schon deutlich wurde. Ähnlich verhält es sich mit den Hemmungen. Mit ihnen sind mehr die

aktuellen Stimmungen und Gedanken gemeint, deren wir uns bewusst sind und die unserem Alltag ihre konkrete Färbung geben. Solange diese ebenso machtvollen wie unterschätzten Kräfte in uns vorhanden sind, so lange zeigen sich ihre Auswirkungen in unserem konkreten Tun und Lassen.

Anders gesagt: Ein dauerhaftes Ende des Tötens und aller anderen Fehlhandlungen ist erst dann in Sicht, wenn die Antriebe für sie restlos getilgt sind. Einen spirituellen Weg zu gehen, setzt deshalb die Bereitschaft und das stete Bemühen voraus, konsequent gegen sie anzugehen. Das intellektuelle Wissen um diese Zusammenhänge allein reicht dafür nicht. Wie wir später noch näher sehen werden, ist die uns beherrschende innere Dynamik nicht schon besiegt, wenn wir sie einmal als abträglich identifiziert und ein negatives Urteil über sie gefällt haben. Das Ungute ungueter Kräfte muss immer wieder deutlich als solches gesehen und unvoreingenommen betrachtet werden. Das nimmt ihnen Stück für Stück ihre Macht.

Scham und Scheu

Zwei unterstützende Hilfsmittel bei diesem Bemühen wurden ebenfalls gerade in unserer Lehrrede erwähnt. Diese beiden Eigenschaften oder Fähigkeiten können mögliche Gefahrensituationen entschärfen. Sie wirken wie Warnsignale, wenn wir gerade wieder einmal dabei sind, etwas zu tun, was wir doch „eigentlich“ gar nicht mehr tun wollen. Sie setzen da ein, wo ein vager innerer Impuls zu einer konkreten Absicht und eine Absicht zu einer handfesten Tat werden will.

Der Satz: *Denn wenn ich zum Mörder würde, so müsste ich mich selber verachten*, benennt die erste dieser möglichen Hilfen. Sie ist die Scham (*hiri*), das bessere Wissen in uns. Dieser in fast jedem vorhandene höhere Maßstab in Bezug auf Recht und Unrecht erhebt seinen Einspruch gegen eine mögliche üble Handlung. Er warnt, dass ein Vorhaben nicht einwandfrei ist und alles in allem unerwünschte Folgen mit sich

bringt. Wer auf diese mehr oder weniger vernehmbare innere Stimme nicht hört, sieht sich im Nachhinein nicht selten mit einem mulmigen Gefühl konfrontiert. Sein schlechtes Gewissen plagt ihn und bringt zusätzliche Unruhe in sein Leben. Insbesondere in stillen Stunden macht sich diese emotionale Disharmonie bemerkbar und lässt eine ungemütliche, wenn nicht quälende Lage entstehen. Man kann sich den enormen inneren Druck gerade nach einem Tötungsdelikt gut vorstellen, um an unserem Beispiel anzuknüpfen. Aber dasselbe gilt für jeden Fehltritt. Oft reift dann der Entschluss, das nächste Mal besser aufzupassen, um dieser unangenehmen Spätfolge einer Tat zu entgehen. Oder in einer ähnlichen künftigen Situation fällt einem die frühere Erfahrung rechtzeitig genug ein und verhindert Ungemach.

Der zweite Verbündete auf dem Weg ist die Scheu (*ottappa*), die in der Formulierung *und auch Verständige müssten mich tadeln* angeklungen ist. Die Stimme der Scham kommt von innen, aus uns selbst. Scheu hat mit unseren mitmenschlichen Beziehungen zu tun, sie nimmt Rücksicht auf die Reaktion unserer Umgebung. Bewusst oder unbewusst achten wir darauf, wie wir im Urteil anderer abschneiden. Uns ist Zustimmung lieber als Ablehnung, Lob angenehmer als Tadel. Aber wohlgemerkt, es geht nicht um die Meinungen von Hinz und Kunz, sondern um die von Verständigen, von Repräsentanten des Höheren, Würdigeren und Angemesseneren. Die Aussicht auf Missachtung und berechtigte Kritik durch solche lässt ebenfalls vor vielem zurückschrecken, was wir ohne dieses Korrektiv vielleicht doch tun würden. Das beunruhigende Gefühl, in den Augen geachteter und verehrungswürdiger Mitwesen nicht zu bestehen, wird einen Sensibleren von mancher Dummheit abhalten. Ist Töten, um bei unserem Beispiel zu bleiben, im Allgemeinen schon gesellschaftlich geächtet, wie viel mehr seitens edlerer und feinerer Menschen.

Aber Scheu hat noch eine weitere Facette, die ebenfalls zum Ausdruck gekommen ist: *und jenseits des Todes stünde mir*

üble, schmerzliche Lebensbahn bevor. Wer sich an seinem sozialen Umfeld orientiert, zeigt die besagte Zurückhaltung, aber mehr noch jemand, der die längerfristigen karmischen Auswirkungen seines Tuns gebührend beachtet. Abgesehen von den unmittelbaren gesellschaftlichen Sanktionen schlagen die nachtodlichen Konsequenzen von ethischen Fehlleistungen deutlicher zu Buche. Sie kann man tatsächlich fürchten.

Allerdings hat der Rat des Buddha nichts mit den missbräuchlichen Höllen-Drohungen zu tun, die früher fester Bestandteil religiöser Unterweisung waren. Die buddhistischen Lehren begnügen sich damit, unmissverständlich auf die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung hinzuweisen und es ansonsten jedem einzelnen zu überlassen, für sich die geeigneten Schlüsse zu ziehen. Aus allen guten oder schlechten Handlungen reifen entsprechende Früchte heran, heißt es (M 117). Töten ist eines der gravierendsten Delikte mit ebenso schwerwiegenden Folgen.

Selbstschutz

Aber solche schmerzlichen und verstörenden Einflüsse, die durch das Töten von Lebewesen entstehen würden, die können einen Menschen, dessen ganzes Wesen dem Töten widerstrebt, gar nicht mehr ankommen. Das ist der Sinn des Satzes: *Unter dem Leitbild des Nichttötens ist alles Töten von Lebewesen aufzugeben. (...)*

Das ist der positive Effekt einwandfreien Verhaltens: Von keiner Seite erheben sich Vorwürfe, weder von einem selbst noch von anderen, und man sieht keine bedrückende Zukunft vor sich. Allgemeiner gesagt, werden sonst unvermeidliche schmerzliche Einflüsse vermieden. Es gibt keinen Grund für banges inneres Rumoren, für nachträgliches Bedauern und psychischen Druck. Verwirrende und irritierende äußere Konfrontationen bleiben aus. Die seitens des Erwachten ausgesprochene Empfehlung, sich des Tötens und anderer Fehlhandlungen völlig zu entfremden, zeigt sich also als eine höchst

effektive Leidvermeidungsstrategie. Wer sich ethische Missgriffe konsequent nicht erlaubt, schließt die durch sie verursachten quälenden karmischen Konsequenzen verlässlich aus. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass der Erwachte Potaliyo, wie schon in Aussicht gestellt, auch weitere hilfreiche Verhaltensregeln ans Herz legt: sich nie etwas unrechtmäßig anzueignen; sich nicht zu Lügen, zu Intrigen, harten und rohen Redeweisen hinreißen zu lassen. Er weist ihn auf die Fallen von übersteigertem Haben-Wollen und die unangenehmen Nebenwirkungen von verletzenden Zornausbrüchen und Gereiztheit hin. Er warnt vor Überheblichkeit und Ich-Dünkel.

Längst nicht alles

Zumindest am Ende des Gesprächs wird Potaliyo klar sein, dass die Praxis, zu der er sich dann bekennen wird, so etwas wie ein ausgewogenes „Gesamtpaket“ darstellt. So reicht es nicht, lediglich „das Schlechte zu lassen“, es empfiehlt sich nicht weniger, auch „das Gute zu tun“. Wer bewusst nicht stiehlt, ist auf dem richtigen Weg. Noch besser ist es, sich gleichzeitig in Großzügigkeit und Freigebigkeit zu üben. Wer nicht lügt, tut gut daran. Wer sich gewissenhaft der Wahrheit verpflichtet sieht, tut ein weiteres. Wenn das sichtbare Verhalten den eigenen Maßstäben entspricht oder ihnen langsam näherkommt, ist das begrüßenswert, aber noch kein Grund für Selbstzufriedenheit. Es ist auch hier mehr zu tun. Wir haben schon gesehen, dass die weitere und eigentliche Aufgabe darin besteht, die psychische Quelle unguter Handlungen auszutrocknen: den versteckten Zug dahin.

Viele Helfer und Verbündete stehen uns für diese Aufgaben zur Verfügung, allen voran der klare Blick für die Lebenswirklichkeit, der eine zuverlässige Orientierung ermöglicht. Ihm zur Seite stehen das natürliche Empfinden für Recht und Unrecht und die sich meldende Scheu vor möglichen falschen Schritten. Wenn wir dann noch feststellen, dass die frühere Gerissenheit durch die Sinnesdinge langsam nachlässt und wir

diese Entwicklung gebührend wertschätzen, steht uns damit noch eine beachtliche emotionale Kraft zur Verfügung. Wer weiß, auf einem zielführenden Weg zu sein, und sich darüber freut, geht ihn noch lieber und leichter.

Das sind, Hausvater, kurz gesagt und ausführlich erläutert, die acht Dinge, die hier in der Disziplin des Vollendeten zum Ablösen der Beziehungen führen. Doch werden die Beziehungen in der Disziplin des Vollendeten auf diese Weise noch nicht überall abgelöst.“ (...)

Zweifellos sind die vorgeschlagenen acht Weisen der Lockerung von Welt-Bezügen schon recht anspruchsvoll. Deshalb mag sich der geduldig und aufmerksam zuhörende Potaliyo über die abschließende Bemerkung des Buddha gewundert haben: „Das ist aber noch längst nicht alles.“ Offensichtlich handelte es sich bisher eher um den Einstieg in einen weitaus umfassenderen Läuterungs- und Wandlungsprozess. Geht es doch darum, alle Bezüge und die restlos, vollständig, rundum aufzugeben. Was also ist noch nicht oder noch nicht genug berücksichtigt? Für die Antwort brauchen wir uns lediglich an einen Satz zu erinnern, der uns schon begegnet ist.

Solche Verstrickungen, die mich veranlassen könnten, Lebendiges umzubringen, solche Verstrickungen aufzugeben und abzulösen, bin ich nun entschlossen.

Die *Verstrickungen* sind also der eigentliche Knackpunkt; die Triebe und Dränge des Herzens, aus denen alle Handlungen und infolge derer alle äußeren Erscheinungen hervorgehen - nicht zuletzt aus sinnlichem Begehren die verlockenden Dinge, denen wir dann nachjagen und so den ganzen Kreislauf von Wollen und Erlangen in Gang halten.

Den verschiedenen Anleitungen, die Potaliyo bisher erhalten hat, kommt eine unentbehrliche, aber eben nur begrenzte Wir-

kung zu. Das Einhalten des Vorsatzes, nicht zu töten, nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde und ein vierfacher tadelloser Umgang mit Sprache erfordern eine beachtliche Selbstdisziplin. Wer zu ihr fähig ist, schwächt indirekt auch die lenkenden psychischen Kräfte. Gelingt es mir nämlich, aus Einsicht eine Dummheit zu vermeiden, bewerte ich damit jedes Mal das angemessene Verhalten höher als das fragwürdige Motiv, das mich gerade zu einer Übertretung animieren wollte. Mit der Zeit verschieben sich so die Gewichte zugunsten meiner besseren Möglichkeiten.

Wenn ich darüber hinaus noch Gemütsregungen wie Raffsucht, Zorn, Überheblichkeit usw. kritisch ins Visier nehme, hebe ich damit mein Denken und Wollen auf eine höhere Stufe. Begehren und Aversion verlieren an Einfluss, die *Hemmungen* genannten geistigen Blockaden werden schwächer.

Doch wie gesagt, sind die tiefsten Wurzeln des Übels noch nicht beseitigt. Auch nicht die Sinnestriebe, die Potaliyo wie uns nicht von der *Kāma-Welt* loskommen lassen. Solange das nicht geschieht, sind alle anderen Bemühungen nur von begrenztem Nutzen. Und wie vollzieht sich dieser Reinigungsvorgang? Über eine realistische, ehrliche und konsequente negative Bewertung der psychischen Dränge. Erforderlich ist ein bewusstes und überzeugtes geistiges Nein. Je öfter, intensiver und eindeutiger diese Verurteilung erfolgt, umso schneller und nachhaltiger werden sie geschwächt und am Ende ganz aufgelöst.

Das setzt eine tatsächengemäße Einsicht in ihre wahre Natur voraus. Ohne ein rechtes Verständnis der Sinnlichkeit ist eine wirksame Distanzierung nicht möglich. Ohne den entlarvenden Anblick wird man von ihr nicht freikommen können, ja es nicht einmal ernsthaft wollen.

Kahle Knochen

Die Aufgabe des Erwachten ist jetzt, Potaliyo zu dieser rückhaltlosen Klarheit zu verhelfen. Wie so oft gelingt ihm das mit seinen ebenso anschaulichen wie eindringlichen Gleichnissen.

„Wie wenn ein Hund, Hausvater, von Hunger und Schwäche gepeinigt, sich vor der Bank eines Rindschlächters hinstellen und ihm der Schlächter ein Knochenstück zuwerfen würde, kahl, abgeschabt, ohne Fleisch, nur blutbefleckt. Was meinst du wohl, Hausvater, könnte da dieser Hund, indem er das Knochenstück, das kahle, abgeschabte, fleischlose, nur blutbefleckte, rings herum benagte, Hunger und Schwäche vertreiben?“

„Gewiss nicht, Herr!“

„Und warum nicht?“

„Das Knochenstück ist ja kahl, abgeschabt, ohne Fleisch, nur blutbefleckt, da müht sich der Hund vergeblich.“

„Ebenso nun auch, Hausvater, da bedenkt der edle Schüler bei sich: ‚Kahlen Knochen gleich sind die Sinnenlüste‘, hat der Erhabene gesagt, ‚voller Leiden, voller Enttäuschung, das Elend überwiegt!‘“

Ein ausgezehrter Hund streunt Nahrung suchend im Dorf umher. Er kommt bei einem Metzger vorbei, der ihm aus Mitleidempfinden einen Knochen hinwirft. Das Tier sieht sich schon an seinem Ziel, den beißenden Hunger endlich zu stillen. Der dicht vor ihm liegende Knochen scheint ihm sichere Gewähr dafür zu bieten. Er sieht verlockend aus und riecht verführerisch. Doch muss der Hund eine herbe Enttäuschung erleben. Er hat nur einen blanken Knochen vor sich, an dem „nichts dran“ ist. Der Blutgeruch täuscht Fleisch nur vor, das Eigentliche, das Substanzhafte fehlt aber. Wie lange das arme Tier auch nagen und kauen mag, die erhoffte Sättigung tritt nicht ein. Der Hund kann den Bissen drehen und wenden, wie er will, der Hunger bleibt.

Bei Sinnesdingen verhält es sich nicht anders. Sie machen große Versprechungen, die sie nicht einhalten und auch nicht einhalten können. Die in sie gesetzten Hoffnungen werden letztlich nie erfüllt, der schmerzliche Mangel bleibt ungestillt. Wird gelegentlich etwas an Befriedigung erlebt, bleibt sie unter dem Strich doch hinter den Erwartungen zurück.

Wer die eigenen Erfahrungen an seinem geistigen Auge Revue passieren lässt, wird dem vermutlich zustimmen. Nichts Neues also bei unseren Betrachtungen? Doch, sogar etwas Entscheidendes! Bisher haben wir unseren Erfahrungen nie recht geglaubt oder wollten es nicht tun. Immer haben wir gehofft, dass es doch einmal anders kommt und wir irgendwann die ein für alle Mal vollkommen beglückende Situation erleben werden. Wir haben die stille Erwartung einer nicht endenden Sinnesfreude nie aufgegeben. Langsam aber dämmert es uns, dass wir einem fatalen Irrtum verfallen sind, weil Sinneskontakte nie auf Dauer und vollständig erfüllend sein können. Sinnesdinge sind und bleiben kahle Knochen.

Die zitierte Passage enthält noch einen wertvollen Hinweis, den wir vielleicht überlesen haben. Er bezieht sich darauf, wie wir mit (neuen) Erkenntnissen umgehen sollten. Es genügt nämlich nicht, sie einmal gewonnen zu haben und zu glauben, dass wir über sie von nun an immer verfügen. Nicht ohne Grund hieß es, dass man das Gleichnis und das mit ihm verbundene Aha-Erlebnis *bedenken* soll. Eine einmal gefasste Wahrheit muss man sich immer wieder vor Augen führen, sie erneut betrachten, sie häufig auffrischen und vertiefen. Sie muss sich erst gegen die aus alter Gewohnheit dominierenden Sichtweisen durchsetzen und die tradierten Irrtümer nach und nach aus dem Weg räumen. Das ist mühsam und dauert seine Zeit. Der erhellende Geistesblitz „Sinnesdinge taugen nichts“ ist wichtig, aber er allein ist wirkungslos, wenn er sofort wieder in der Dunkelheit des Vergessens verschwindet. Noch ungünstiger ist es, wenn wir uns alsbald wieder unbedarft dem schönen Schein der Dinge hingeben und damit die überkom-

menen Illusionen weiter nähren: „Das ist eine prima Sache, das gefällt mir, das muss ich haben.“

Schaltstelle Aufmerksamkeit

Und indem er es so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommen klarem Blick ansieht, da meidet er die unterscheidende Betrachtungsweise, welche die Vielfalt pflegt, aber jene Betrachtungsweise, die in allem das gleiche sieht, bei welcher alle Arten der Zuwendung zu Welt dingen ohne Überrest aufhören, diese Betrachtungsweise pflegt er immer mehr.

Wir sind aufgefordert, uns der Realität zu stellen und uns nicht länger von lieb gewonnenen Auffassungen und Neigungen blenden zu lassen. Zu diesem nüchternen „Faktencheck“ gehört eine besondere Weise, mit den ständig heranflutenden Wahrnehmungen umzugehen. Man muss verstehen, seine Aufmerksamkeit richtig zu lenken beziehungsweise umzulenken.

In der Aufmerksamkeit werden alle Dinge erzeugt, heißt es in einer der buddhistischen Suttan. (A 10,58) Womit sich unser Geist beschäftigt, das gewinnt an Bedeutung für uns. Je intensiver wir es tun, umso deutlicher hebt sich eine Sache von der Masse der eher unspezifischen Wahrnehmungen ab, nimmt schärfere Konturen an. Sie kommt uns näher und wird für uns wichtiger. Man kann geradezu sagen: Womit sich der Geist beschäftigt, das erst tritt in Erscheinung. Was wir beachten, findet Eingang in unser Leben, wird real und bleibt präsent. Was wir nicht beachten, ist tatsächlich nicht da. Was wir nicht mehr beachten, verschwindet aus dem Dasein.

Der Buddha legt Potaliyo deshalb nahe, seine Aufmerksamkeit nicht länger der weltlichen Vielfalt zu widmen. Er soll weniger auf die Vielfalt und die Buntheit der Erscheinungen aus sein. Abwechslung ist es nämlich, worauf sich die Sinnensucht stützt. Sie sucht das Neue, Unbekannte, Außergewöhnliche. Sie gibt sich nicht lange mit den kleinen Alltagsfreuden zu-

frieden und strebt bei allem nach Nuancen und Varianten, Unterschieden und Besonderheiten. Am liebsten sind ihr Sensationen. Immer ist das andere, das noch nicht Dagewesene interessant. Sinnlichkeit will stets noch dies und das und am besten alles kennenlernen und probieren – weil alles bis dahin Erfahrene eben nicht wirklich befriedigend war.

Daraus erwächst eine andere Qualität von Aufmerksamkeit, die eine heilsame Rolle übernehmen kann. Sie lässt uns erkennen, was allen sinnlichen Phänomenen gemeinsam ist. Wohin wir auch blicken, bei allem und jedem fallen drei universelle Daseinsmerkmale auf. Wir begegnen ihnen ständig und überall und finden keine Ausnahme: Alle Dinge sind wandelbar, unbefriedigend und ich- beziehungsweise substanzlos. Nichts bleibt, wie es ist. Nichts stellt uns zutiefst zufrieden. Nichts besteht aus sich und durch sich selbst. Mit einem Mal zeigt die Welt ein anderes Gesicht.

Sieben Gleichnisse

Und damit bin ich wieder bei dem Gleichnis von den kahlen Knochen, mit dem der Erwachte genau das demonstriert. Der gewöhnliche Mensch kennt die tausend Dinge, die ihm Freude machen, mit ihren jeweiligen Eigenschaften und Vorzügen oft ganz genau. Sein Gedächtnis ist voll von Details. Dabei übersieht er, was viel bedeutsamer und diesen tausend Dingen gemeinsam ist: ihre Unzulänglichkeit. Sie taugen nicht zum Heil. Um das in ein noch helleres Licht zu rücken, lässt der Erhabene in dem von uns schon länger begleiteten Gespräch sechs weitere Gleichnisse folgen.

Fleischstücke und Strohfackeln

Fleischfetzen gleich sind die Sinnenlüste ... Ein Greifvogel ergattert ein Stück Fleisch. Seine Artgenossen bekommen das mit und stürzen sich ebenfalls auf die Beute. Sie sind genauso begierig und angriffslustig dazu. Der gerade noch wegen des guten Bissens glückliche Habicht oder Bussard muss ihn als-

bald fallenlassen oder seinen Fang wenigstens mit den anderen teilen, um selbst keinen Schaden zu nehmen.

In der Sinneswelt sind Rivalität, Streit und gewaltsame Durchsetzung von Interessen etwas Normales. Von der üblichen Schnäppchenjagd beim Winterschlussverkauf über den unfaireren Kampf von Unternehmen um Marktanteile bis zu Raubmord und Kriegen um wichtige Ressourcen reicht die Palette. Sinnesobjekte sind in der Regel nicht unbegrenzt verfügbar, oft ist die Nachfrage größer als das Angebot und schafft unweigerlich Konkurrenz. Bedürftigkeit, Mangel und schiere Not lassen ab einem bestimmten Punkt sogar rohe Gewalt entstehen. Die Folge: Ein ungestörtes, sorgenfreies Genießen ist nicht möglich, allenfalls für kurze Zeit und in einem sehr begrenzten Rahmen. Die Gefahr von gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen ist immer gegeben, nicht einmal der Tod ist ausgeschlossen.

Brennenden Strohfackeln gleich sind die Sinnenlüste ... Sinnesindrücke sind wie Strohfeuer, das schnell aufflackert und rasch wieder verlöscht. Sinneskontakte vermitteln nur eine augenblickliche Befriedigung, man muss sie ständig erneuern und wiederholen. Die schönen Wochenenden sind immer zu kurz, wir müssen uns auf das nächste vertrösten. Der gute Geschmack auf der Zunge vergeht sogleich, weitere Happen müssen folgen, um ihn wieder zu haben, oder eben die nächsten Mahlzeiten und Snacks für zwischendurch.

Aber das Gleichnis hat uns noch mehr zu sagen. Jemand trägt eine lodernde Fackel vor sich her, hören wir. Sie erzeugt neben wohltuender Wärme auch Licht und macht die Kälte und die Dunkelheit erträglicher. Doch die jedem Feuer innewohnende zerstörerische Dynamik ist auf die Dauer nicht zu bändigen, ihre Macht kann alles vernichten. Eine Fackel, die man bei Gegenwind vor sich herträgt, versengt ihren Träger unweigerlich. Wie schnell sind Haar und Brauen versengt, die Kleidung in Brand geraten, der Körper in arge Mitleidenschaft

gezogen. Am besten ist es, man wirft die Fackel schnell weg, um Schaden zu vermeiden.

Und schließlich: Begehren als solches „brennt“, ungestilltes Verlangen tut weh und ist nur durch die Aussicht auf Erfüllung einigermaßen erträglich. Leidenschaften schaffen Leiden, werden schnell zur Qual. Wer die Fackel des Verlangens nicht frühzeitig von sich wirft, sondern der in sich aufkeimenden Sinneslust gerne und unbedacht nachgibt, heizt die eigene Bedürftigkeit an und gerät unweigerlich in eine immer festere Abhängigkeit.

Glut und Träume

Glühenden Kohlen gleich sind die Sinnenlüste ... Zwei Männer haben einen einzelnen Menschen an den Schultern gepackt. Sie zerren und schleifen ihn zu einer flammenden Kohlegrube und wollen ihn hineinstoßen. Verzweifelt wehrt er sich, doch sein Widerstand gegen die Übermacht bleibt am Ende zwecklos. Früher oder später landet der Arme in der Grube und kommt im Feuer um. Rettung ist nicht möglich.

Diese Metapher zeigt, dass Sinnlichkeit eine unvermeidliche und sich wiederholende Konfrontation mit dem physischen Tod bedeutet. Die *Kāma-Welt* steht für fortwährendes Entstehen und Vergehen, für immerwährendes Geborenwerden, Altern und Sterben. Leben heißt hier, immer wieder einen physischen Körper anzulegen und ihn spätestens nach einigen Jahrzehnten wieder zu verlieren. Ohne den Leib mit seinen Sinnesorganen gibt es keine sinnliche Wahrnehmung und keinen Sinnesgenuss, deshalb kommen wir ohne ihn nicht aus. Doch werden alle Körperwerkzeuge nach einigen Jahrzehnten unbrauchbar und zerfallen. Die Menschen sterben und wandern gemäß ihrem Karma von der einen Existenz zur nächsten. Der in ihnen fortbestehende Drang nach Dasein und Erleben sorgt für neue, nicht weniger unbeständige Leiber.

Eine zweite Facette des Gleichnisses ist nicht minder wichtig, wenn auch hintergründiger. Ich meine die Langzeitfolgen für

denjenigen, der sich den Sinnesdingen ungezügelt hingibt. Alle Weitblickenden sagen dazu das gleiche wie der Erwachte: Der Betreffende wird auf lange Sicht auf Abwege und in unermessliches Elend geraten. Je stärker und unwiderstehlicher seine Bedürfnisse werden, umso sicherer erzwingen sie früher oder später unlautere Mittel zu ihrer Befriedigung. Mit zunehmender Rücksichtslosigkeit und um sich greifender sozialer Kälte fängt es an. Der stabile Damm des moralischen Handelns erodiert und bricht irgendwann vollends, ethische Regeln und Maßstäbe werden vorsätzlich missachtet. Am Ende stehen Gewalt, Feindseligkeit und offener Hass. Karmisch bedeutet das ein allmähliches Abgleiten in jämmerliche Lebensumstände und schließlich der Absturz in die untermenschlichen Daseinsabgründe mit dem Tod alles Humanen und ihren unausdenkbaren Leiden.

Traumbildern gleich sind die Sinnenlüste ... Nächtliche Traumerlebnisse gaukeln etwas vor, was es so nicht gibt. Die Quelle für diese beglückenden oder erschreckenden oder einfach nur wirren Bilder sind ebenfalls die erwähnten Kräfte der Psyche. Seelische Neigungen und Tendenzen manifestieren sich in oft grotesken Szenen. In ihnen spiegelt sich nicht das wider, was wir sonst Realität nennen. Erst nach dem Erwachen wird das Illusionäre und Unwirkliche des ganzen Gaukelspiels offenbar. „Schön“, sagen wir, „dass diese Schreckensvisionen nicht echt waren“, oder „Schade, dass diese schönen Momente so flüchtig sein mussten.“

Sinnesobjekte haben mit der Qualität von Träumen viel gemeinsam. Tatsächlich erzeugt triebhaftes Verlangen täuschende Vorstellungen. Begehren lässt die Dinge attraktiv, wertvoll und wichtig erscheinen. Wir sehen sie dann wie durch eine gefärbte Brille, bunt oder rosarot, obwohl sie diese Eigenschaften an sich nicht besitzen. Über kurz oder lang stellt sich Ernüchterung ein, Enttäuschungen sind nicht zu vermeiden, die Realität lässt alle Träume platzen. Wer hat das nicht schon Dutzende Male erlebt? Wir haben uns nach etwas lange und

mit Hingabe geseht, es uns in den schönsten Farben ausgemalt. Endlich haben wir die Sache in den Händen – und nun? Erstens haben wir uns das Ganze anders vorgestellt, als es sich jetzt zeigt. Und zweitens: Wo ist denn die einstige Anziehungskraft geblieben, wenn wir einige Zeit unsere Freude hatten? „Das ist alles?“, denken wir desillusioniert.

Darlehen und verlockende Früchte

Darlehen gleich sind die Sinnenlüste ... Wer nicht genug Geld hat, etwa um sich eine Anschaffung zu leisten oder eine interessante Reise zu finanzieren, wird vielleicht einen Kredit aufnehmen. Oft ist es nicht allzu schwer, sich von Freunden oder Verwandten etwas zu borgen, und viele Banken machen es ihren Kunden leicht, sich ihre Wünsche ohne eigene Mittel zu erfüllen. Freilich stellt das keine nachhaltige Lösung dar. Was ich gerade erworben habe, gehört mir ja nicht, es ist kein wirkliches Eigentum, über das ich unbeschränkt verfüge. Kredite müssen zurückgezahlt, Schulden beglichen werden - meist mit Zinsen über einen längeren Zeitraum hinweg.

Wer Sinneswohl genießt, lebt ebenfalls von Fremdem, von Äußerem, Weltlichem. Seine Freude ist kein Eigenwohl, sie steigt nicht unmittelbar aus dem Herzen auf und beruht nicht auf dem „Sein“ einer Person. Sie ist ganz auf Bekommen und Haben ausgerichtet. Man muss sich beschaffen, was zu seinem Glück fehlt. Das Dumme dabei, selbst wenn das gelingt: Man kann nichts davon auf Dauer behalten. Wie ein Darlehen nur vorübergehend zur Verfügung steht, sind auch die Sinnesdinge dorthin zurückzugeben, woher sie kommen. Das ist auch mit größter Anstrengung und Mühe nicht zu vermeiden, Tricks und Schliche helfen nicht. Die Wandelbarkeit aller Erscheinungen enteignet jeden irgendwann. Sogar der „eigene“ Körper wird seinem vermeintlichen Besitzer nach kurzer Zeit wieder entrissen wie auch alles andere, das er sich von seiner Umwelt geliehen hat.

Baumfrüchten gleich sind die Sinnenlüste ... Stellen wir uns Folgendes vor: Da steht ein großer Baum im Wald, auf seinen Ästen hängen zahllose süße Früchte. Zwei Früchtesammler kommen auf den Baum zu, ohne voneinander zu wissen und ohne sich zu sehen. Sie entdecken diese Pracht und sehen sich am Ziel ihrer Wünsche. Der erste, noch jung und sportlich, klettert hoch in die mächtige Krone hinauf und pflückt sich nach Herzenslust die Taschen voll. Er geht ganz in seinem Tun auf, weil er sich zwischendurch natürlich auch etwas in den Mund steckt. Der zweite Mann ist von der vorgefundenen Fülle ebenfalls angetan und will sich sogleich an die Ernte machen. Allerdings kann er nicht mehr kraxeln und muss auf andere Weise an die begehrten Früchte kommen. Er sondiert die Lage nicht näher und sägt den Baum kurzerhand um. Was wird passieren? Der Äste-Kletterer stürzt, verletzt sich oder bricht sich gar das Genick und kommt zu Tode.

Dieses Bild steht für die Sinneswelt, in der man schnell den Nächsten mit seinen Interessen übersieht. Zu sehr ist man auf die eigenen Anliegen fixiert und hat kein Auge mehr dafür, was links und rechts neben einem geschieht; dass da noch jemand ist, der nicht anders als wir leben und Freude haben will. Die Herausforderungen des Alltags bewältigt jeder mit seinen individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten, und die Strategien, um an das Seine zu gelangen, sind oft sehr unterschiedlich. Wie leicht kommt man dabei dem anderen in die Quere, ohne es zu wollen oder auch nur daran zu denken.

Da ist jemand in Feierlaune und veranstaltet eine Party, die länger dauert und bei der es in der Nacht ziemlich laut wird. Keiner der Gäste möchte die Nachbarn in ihrem Schlaf stören, und dennoch werden sie belästigt. Das Beispiel ist banal und harmlos, aber es zeigt, um was es geht: Wie oft fügt jemand einem Mitmenschen ohne böse Absicht Schaden zu oder bringt ihn sogar ums Leben. Er verfolgt sein eigenes, vielleicht gerade dringliches Anliegen, und schon ist es passiert. Wer über den Durst getrunken hat und alkoholisiert in sein Auto

steigt, hat nicht vor, andere Verkehrsteilnehmer zu beeinträchtigen. Und doch geschehen aus diesem Grund täglich tragische Unfälle mit Verletzten und Toten.

Armer Potaliyo

Wenden wir an dieser Stelle den Blick zurück auf den Ausgangspunkt des Gespräches zwischen Potaliyo und dem Erhabenen. Hatte der Hausvater anfangs behauptet: *Ich habe jede Arbeit aufgegeben, habe alle Beziehungen abgeschnitten*, musste er sich doch eines Besseren belehren lassen. Zum Abschneiden aller Beziehungen genügt es nicht, seinen Beruf aufzugeben, sich auf das Altenteil zurückzuziehen und ein stilleres Leben zu führen. Ihm leuchtete bald ein, dass weit mehr zu tun war und damit die Abkehr von allen ungunstigen Handlungen und unlauteren Motiven auf die Tagesordnung gerückt ist. Zu der wiederum ein stimmiges ethisches Leitbild gehört.

Aus gutem Grund legte der Buddha besonderen Wert darauf, den hemmenden und zerstörerischen Einfluss der Sinnesbezogenheit zu beleuchten. Sie ist es, die an den untersten und unwürdigsten der drei Lebensbereiche kettet. Wer wie Potaliyo *alle Beziehungen* abschneiden will, sieht sich vor eine weitere und größere Aufgabe gestellt.

„Armer Potaliyo!“, könnte man denken, der sich in seiner ersten intensiven Belehrung gleich mit den tiefsten Themen konfrontiert sieht. Doch offensichtlich hat der das Potential, sie zu erfassen, denn der Erwachte führt ihn auf seinem Erkenntnisweg zielgerichtet weiter. Er zeigt ihm, wie er auch alle jenseits der Sinnlichkeit noch verbleibenden *Beziehungen* auflösen kann. Auch für uns mag es hilfreich sein, einen kurzen Blick in die Richtung der absoluten Freiheit zu wagen. Nur so wird der eigentliche existenzielle Stellenwert der Sinnesdinge deutlich.

Fernblick

Wer innerlich die *Kāma-Welt* hinter sich gelassen und damit eine brahmische Herzensqualität erlangt hat, ist in einen ungleich höheren Daseinszustand hineingewachsen. Auch seine geistigen Fähigkeiten sind jetzt andere, weil ein gesammeltes Herz zu den tiefsten Einsichten in die Existenz fähig ist. Was früher nur Wissen aus zweiter Hand war, vermittelt durch die großen Lehrer und Weisen, kann jetzt Wissen aus eigener Anschauung und unmittelbarer Erfahrung werden. Der Erwachte sagt, dass es unter diesen Bedingungen möglich wird, *die Eierschale des Nichtwissens* zu durchbrechen und die volle Wahrheit zu erfahren. Das kleine Küken, das eine lange Zeit in der Dunkelheit und der Dumpfheit des Eies verbracht hat, ist mit der Zeit herangewachsen und kann irgendwann mit seinen Krallen und seinem Schnabel die hindernde Schale durchstoßen. Es ist nicht länger eingezwängt und augenlos, es findet Licht und Luft und kann endlich gehen, wohin es will. (A 8,11 und M 53)

Am Anfang von drei sogenannten Weisheitsdurchbrüchen steht die *Rückerinnerung*. Darunter ist erinnernde Schau der eigenen vergangenen Existenzen zu verstehen. Sie mag von einem zurückliegenden Leben bis hin zu vielen unennbar langen Weltzyklen reichen, in denen ein Wesen von Wiedergeburt zu Wiedergeburt eilt. Der jetzt frei zugängliche Speicher des Gedächtnisses offenbart die Namen, die jeweilige Familie, Stand und Beruf, das erlebte Wohl und das erlittene Leid sowie die Umstände des Todes und des Wiedererscheinens. Vor allem zeigt sich in dieser persönlichen Rückschau die Endlosigkeit und die Ergebnislosigkeit nicht zuletzt meines Strebens nach sinnlicher Erfüllung. Seit anfanglosen Zeiten habe ich noch nie das Ziel erreicht, mein Haben-Wollen auf Dauer zu befriedigen und meinen Sinnesdurst dauerhaft zu löschen.

Das Verschwinden und Wiedererscheinen der Wesen ist der Inhalt des nächsten Erkenntnisschrittes. Mit dem *himmlischen*

Auge wird ein unmittelbarer Einblick in die karmischen Zusammenhänge möglich. Der Betreffende sieht, wie die Wesen – *gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche* – in Abhängigkeit von ihrem früheren Tun in die nächste Existenz eintreten und dort entsprechend Glück oder Unglück erfahren. Tod ist nicht Tod, erkennt er, Sterben nur ein Szenenwechsel, das Leben setzt sich für den Unwissenden potenziell endlos fort. Diese Facette der Weisheit weist über die eigene Person hinaus und zeigt die Mitwesen in der gemeinsamen Gefangenschaft von Mögen und Nichtmögen, von Angezogen-Sein und Abgestoßen-Sein.

Der dritte geistige Durchbruch ist der entscheidende. Er bringt die direkte *Einsicht in die Natur des Leidens (dukkha)* und der *psychischen Dränge (āsava)*, Neigungen und Tendenzen, von denen schon so viel die Rede war. Sie nennt der Buddha zusammenfassend auch Triebe oder Triebflüsse und verweist damit auf das beständige ruhelose Wechselspiel zwischen „Ich“ und „Welt“. Weltliche Ereignisse und Gegebenheiten beeinflussen uns Menschen, wir wiederum beeinflussen mit unseren Aktivitäten die „Welt“. Triebflüsse meint die Verletzbarkeit, Irritierbarkeit und Treffbarkeit der Wesen durch die äußeren Geschehnisse ebenso wie die Reaktion der Wesen, ihr Eingreifen in sie, ihren Veränderungs- und Gestaltungswillen. „Subjektive“ und „objektive“ Momente bedingen einander in ihrer machtvollen Dynamik ohne Aussicht auf ein Ende - es sei denn, ein wacher Geist durchschaut das Perpetuum mobile des *samsāro* und setzt ihm gezielt ein Ende. Auf dreifache Weise ist so die Unwissenheit besiegt und Wissen an deren Stelle getreten.

Mit diesem Ausblick beendet der Erwachte seine weit ausholende Belehrung des Hausvaters Potaliyo. Weiter geht es nicht mehr, mehr ist nicht zu verstehen oder verwirklichen. Es mag allerdings angemerkt werden, dass nicht alle der zuletzt genannten geistigen Höhenflüge unabdingbar sind. Nicht jeder auf dem Weg zur wahrhaft heilen Situation muss sich zu ihnen

aufschwingen. Wohl aber zu dem Verständnis für das Wesen von *dukkha*, seine Bedingtheit, die Möglichkeit der Freiheit und den Weg dahin.

In dieser Weise nun, Hausvater, werden in der Disziplin des Vollendeten ganz und gar alle Beziehungen gelöst. (M 54)

Das konnte Potaliyo anfangs freilich nicht ahnen, wie er unumwunden zugibt. So weit reichte sein Horizont früher nicht. Dass er altersbedingt einige im Ganzen eher unbedeutende Aktivitäten hinter sich gelassen hat, ist längst zur Nebensache geworden. Er nimmt die Einsicht mit nach Hause, dass es vielmehr gilt, die ungezählten sinnlichen Vernestelungen und Bindungen zu minimieren oder besser noch ganz zu kappen. Sie hatte er zuvor nicht einmal im Auge. Und es dämmert ihm die befreiende Möglichkeit, die darin besteht, jeglichen Ich-Welt-Bezug restlos aufzulösen. Eine Möglichkeit, die nur Erwachte lehren. Gut, dass er einem solchen begegnet ist und sich auf ein Gespräch mit ihm eingelassen hat.

Jenseits der Sinneswünsche (2)

Wir verlassen den Hausvater Potaliyo, aber nicht ohne einen kurzen Rückblick, der zugleich der Übergang zu dem nun Folgenden sein soll. Recht ausführlich erläuterte der Erwachte dem älteren Herrn das für ihn geeignete Vorgehen zum Überwinden von *kāma*. Seine Ausführungen waren genau auf den „Rentner“ Potaliyo zugeschnitten und der Lebenssituation wie der Fassungskraft dieses fähigen Laien angemessen. Der Wert einer realistischen Weltanschauung und der ihr entsprechenden Motivation kam ebenso zur Sprache wie die Grundlagen eines fundierten ethischen Verhaltens. Zur Abrundung wurden auch Themen für „Fortgeschrittene“ gestreift: meditative Sammlung, erfahrene Weisheit und schließlich der alles vollendende Schritt in die namenlose Freiheit.

Ich möchte diesen gesamten Komplex weiter vertiefen, die Akzente aber anders setzen, weil jetzt der Übungsweg für Mönche und Nonnen im Mittelpunkt stehen wird; die Praxis solcher Menschen also, die den in Aussicht genommenen Gipfel des Berges nicht gemessenen Schrittes auf Serpentinien erreichen wollen, sondern möglichst schnell auf dem direkten Weg. Hier ist noch genauer auf die erforderliche Schrittfestigkeit und die Reihenfolge der einzelnen Wegabschnitte zu achten. Schließlich werde ich ausführlicher als zuvor möglich auf die anspruchsvolleren Aspekte der buddhistischen Praxis eingehen.

Voraussetzungen und Hilfen

Die für diesen Zweck ausgewählte Lehrrede *Lohn der Asketenschaft* (D 2) ist eine gute Ergänzung zu dem Bisherigen. Sie zeigt auf etwas andere Weise die unverzichtbaren Elemente des spirituellen Weges und lässt die erforderliche Flexibili-

tät beim Vorwärtsgen erkennen – entsprechend den persönlichen Umständen und dem Temperament des einzelnen.

Zukunftsansichten und Vertrauen

Zunächst sollten wir uns aber vergewissern, unter welchen Bedingungen jemand diesem großen Vorhaben überhaupt nähertreten wird. Sicher geht es nicht ohne eine zugkräftige Aussicht auf eine bessere Zukunft. Wer nur den Spatz in der Hand kennt und von der Taube auf dem Dach nichts weiß oder ahnt, wird den Spatz nicht loslassen, ja nicht einmal loslassen wollen. Ein aussichtsreiches Ziel fehlt. Hier leisten die buddhistischen Lehren einen unschätzbaren Dienst, weil sie umfassend und auf Erfahrung gestützt von den ungleich besseren Alternativen jenseits der Sinnlichkeit Auskunft geben.

Es geht auch nicht ohne ein Mindestmaß an Vertrauen. Eine ganze Weile müssen wir wohl davon ausgehen, dass die Aussagen des Erwachten zutreffen und die von ihm angebotenen Hilfen ausreichen. Erst nach und nach wird die eigene Erfahrung bestätigen, dass wir den richtigen Kurs steuern. Eine gehörige Portion Zuversicht, dass wir das ins Auge gefasste Ziel mit den uns zur Verfügung stehenden Fähigkeiten und Kräften erreichen können, ist ein weiterer unverzichtbarer Pluspunkt. Wir müssen uns trauen, endlich nach der Taube zu greifen.

Ausdauer und Geduld

Leider vollzieht sich der Abschied von den eingeschliffenen sinnlichen Bezügen nicht schnell und schon gar nicht per Knopfdruck. Der beabsichtigte Umbau von Geist und Herz ist umfangreicher und aufwändiger, als es zunächst scheint - wie die Renovierung eines alten Hauses meist länger dauert und teurer ist, als vorher veranschlagt. Man kann manche unliebsame Überraschungen und Rückschläge erleben, Hindernisse müssen beiseite geräumt und Durststrecken überstanden werden. Deshalb dürfen Ausdauer und Geduld nicht fehlen. Auf

einzelne Herkulestaten und Gewaltanstrengungen kommt es nämlich weit weniger an als auf ein unbeirrtes und beharrliches Weitermachen. Aber jeder Einsatz lohnt sich.

Wertvolle Unterstützung

Glücklicherweise finden unsere Bemühungen auch eine wertvolle Unterstützung. Ohne sie würden wir vermutlich früher oder später aufgeben und einen unfertigen Bau zurücklassen. Dieser unterstützende Faktor ist das zunehmende innere Wohl, das sich mit der Zeit unweigerlich einstellt. Wir sind also nicht allein auf bloße Wechsel auf die Zukunft angewiesen und bleiben nicht bis zum Ende der spirituellen Reise „ohne etwas in der Hand“. Tatsächlich wandelt sich unser Lebensgefühl entsprechend der erzielten Fortschritte. Nach und nach wird unsere innere Befindlichkeit eine andere, unsere Gefühle und Emotionen erreichen ein höheres Niveau.

Wer *kāma* weniger Bedeutung zumisst, verzichtet keineswegs auf etwas Entscheidendes, er macht vielmehr einen beachtenswerten Tausch zu seinen Gunsten. Wenn er den Spatz freien Herzens davonfliegen lässt, hat die Taube schon Kurs auf ihn genommen und wird bald sein treuer Begleiter. Der Weg des Erwachten ist ein Weg von Freude zu Freude, zu mehr und nicht zu weniger Glück. Und Nirvāna ist das höchste Wohl.

Die Erfahrung zunehmender innerer Helligkeit und Leichtigkeit ist ein ebenso erfreulicher wie notwendiger Teil einer kontinuierlichen Praxis. Gilt es doch, mit sehr starken psychischen Bindekräften fertig zu werden. Mit intellektuellen Einsichten und wohlgemeinten Vorsätzen allein sind sie nicht zu besiegen. Es bedarf eines immer stärker werdenden emotionalen Gegengewichts, das uns zunehmend unabhängiger von den alten Gewohnheiten macht. Erinnern wir uns daran, dass es selbst dem werdenden Buddha nicht anders ging. Auch er konnte die unvollkommenen weltlichen Freuden erst lassen, als er über höhere verfügte.

Lohn der Asketenschaft (D 2)

Den Anfang dieser recht langen Lehrrede möchte ich nur kurz skizzieren: Es ist eine wundervolle Vollmondnacht, König Ajātasattu von Magadha hat oben auf seinem Palast Platz genommen und ist ganz angetan von der besonderen Atmosphäre dieses Abends. Er spürt ein lebhaftes Interesse, ein tieferes religiöses Gespräch zu führen, ist sich aber unschlüssig, mit wem. Zu oft wurde er schon enttäuscht, weil drängende Fragen unbeantwortet blieben oder das Gehörte ohne Substanz war. Immer wieder gibt er seinen Beratern einen abschlägigen Bescheid, als sie ihm die gängigen Namen von potenziellen Gesprächspartnern nennen. Seinem Leibarzt Jīvako kann er aber zustimmen, der ihm einen Besuch bei dem Buddha vorschlägt. Bald macht sich eine Delegation in den naheliegenden Mangowald auf, in dem sich der Erwachte aufhält. Die wichtige Frage, die Ajātasattu auf dem Herzen hat, könnte man so formulieren: Was sind denn die erstrebenswerten und lohnenden Ergebnisse, derentwegen jemand in die Hauslosigkeit geht? Was ist denn der *Lohn der Asketenschaft*?

Selten

Zunächst macht der Erhabene seinen Gast und damit auch uns mit einigen Vorbedingungen dafür bekannt, dass Mönche und Nonnen den Heilsweg überhaupt beschreiten können. Sie hören sich fast trivial an, sind aber keineswegs selbstverständlich, denn sie kommen in der Existenz nur ausgesprochen selten vor. Das mag uns im Übrigen daran erinnern, in welcher privilegierten Situation Menschen heute leben, und mahnt uns indirekt, die gebotenen Chancen zu nutzen.

Da erscheint ein Vollendeter in der Welt, heißt es zum Auftakt der eingehenden und inhaltsreichen Rede. Ein solches Ereignis tritt meist über viele Weltzyklen hinweg gar nicht ein, während in unserem gegenwärtigen *glücklichen Zeitalter* bereits vier vollkommen Erwachte erschienen sind – mit Buddha Sakyamuni als dem bisher letzten. Nach langen Zeiten des

Unwissens ist damit der *dhamma*, die höchste Wahrheit wieder zugänglich. Noch vor rund 2500 Jahren lebte und lehrte also ein erwachtes Wesen unter den Menschen und eröffnete damit die Möglichkeit der Nachfolge bis in die heutige Zeit.

Eine zweite Voraussetzung, das *Hören der Lehre*, ist faktisch ein ebenfalls seltener Vorgang. Aus räumlichen, zeitlichen und vielen anderen Gründen ist es nämlich nur schwer möglich, einem Buddha tatsächlich zu begegnen und mit der von ihm verkündeten Lehre in Kontakt zu kommen. Auch viele subjektive Faktoren müssen vorhanden sein, damit daraus eine fruchtbringende Begegnung werden kann: Jemand muss körperlich und geistig einigermaßen gesund sein. Er muss an religiösen Fragen interessiert und offen für ungewohnte Antworten sein und genügend Vertrauen zu dem Erwachten aufbringen. Auch ohne ausreichende Verständniskraft kann niemand die höchste Wahrheit aufnehmen.

Schließlich ist auch der *Gang in die Hauslosigkeit* etwas Ungewöhnliches, heute noch mehr als vor zweieinhalbtausend Jahren. Es gehört schon etwas dazu, das Weltleben zu verlassen und sich in einer klösterlichen Umgebung mit voller Kraft allein der eigenen Vervollkommnung zu widmen. In unserer heutigen westlichen Gesellschaft sind Klöster mit ihren Mönche und Nonnen fast vollständig verschwunden, ihre besondere Lebensweise wird kaum mehr verstanden.

Sind diese drei Bedingungen erfüllt, kann das Training beginnen, von dem nun die Rede sein soll.

Weltbezüge mindern

Wie nicht anders zu erwarten, beginnt der Buddha mit Ausführungen über tadelloses Verhalten (*sīla*). Und das mit weitaus mehr Details als im Gespräch mit Potaliyo. Selbstverständlich gelten für Ordinierte dieselben Grundtugenden wie für die Laien. Was die drei körperlichen Handlungsweisen betrifft, heißt das: nicht zu töten, nichts Ungegebenes zu nehmen und sich im Sexuellen nichts zu Schulden kommen lassen. Aller-

dings sind die Vorgaben bei dem letzten Punkt weitaus restriktiver. Soll sich der Anhänger im Hausleben strikt vor sexuellem Fehlverhalten hüten, müssen Mönche und Nonnen auf sexuelle Handlungen gänzlich verzichten. Das ist nur konsequent, denn sie sind ja in die Hauslosigkeit gezogen, um als Mönche – nach dem griechischen Wort *monos* – allein zu leben, das heißt ohne andersgeschlechtlichen Partner. Hinsichtlich der vier Regeln für einen angemessenen Umgang mit der Sprache gelten dieselben Tabus: keine Lügen, kein Hintertragen, kein Schimpfen und Schelten, kein sinnloses Gerede.

Ganz anders als bei Familienmenschen gestaltet sich die Lebensführung der Ordinierten. Sie unterliegt naturgemäß strengen ethischen Normen und umfasst einen weit gesteckten Verhaltenskodex. Mönch- oder Nonne-Sein ist der gewählte und jetzt ausgeübte Beruf mit seiner ganz eigenen „Berufsordnung“. Unsere Lehrrede beinhaltet daher eine lange Liste zum Beispiel von Beschäftigungen, die von nun an keine Rolle mehr spielen (dürfen).

Sämereien und Pflanzungen anzulegen, hat er verschmäht. Einmal des Tags nimmt er Nahrung zu sich, nachts ist er nüchtern, fern liegt es ihm, zur Unzeit zu essen. Von Tanz, Gesang, Spiel, Schaustellungen hält er sich fern. Kränze, Wohlgerüche, Salben, Schmuck, Zierrat, Putz weist er ab. Hohe, prächtige Lagerstätten verschmäht er. Gold und Silber nimmt er nicht an. Rohes Getreide nimmt er nicht an. Rohes Fleisch nimmt er nicht an. Frauen und Mädchen nimmt er nicht an. Diener und Dienerinnen nimmt er nicht an. Ziegen und Schafe nimmt er nicht an. Hühner und Schweine nimmt er nicht an. Elefanten, Rinder und Rosse nimmt er nicht an. Haus und Feld nimmt er nicht an. Botschaften, Sendungen, Aufträge übernimmt er nicht. Von Kauf und Verkauf hält er sich fern. Von falschem Maß und Gewicht hält er sich fern. Von den schiefen Wegen der Bestechung, Täuschung, Niedertracht hält er sich fern. Von Raufereien, Schlägereien, Händeln, vom Rauben, Plün-

dern und Zwingen hält er sich fern. Das eben gilt ihm als Tugend. (...)

Diese Leseprobe beinhaltet nur einen kleinen Ausschnitt der weit ausholenden Darlegung, lässt aber schon Grundsätzliches erkennen. Die Kernbotschaft lautet, jede un gute zwischenmenschliche Begegnung sein zu lassen. Das sollte in einem Kloster selbstverständlich sein, aber auch das Selbstverständliche muss immer wieder einmal festgestellt werden. Konkret werden genannt *Bestechung*, *Täuschung* und *Niedertracht*, aber auch *Raufereien* und *Schlägereien*. Selbst buddhistische Mönche und Nonnen sind Menschen und gerade am Beginn ihrer neuen Karriere noch nicht annähernd Heilige. Die intensive Arbeit an sich beginnt ja gerade und setzt da an, wo jeder einzelne steht.

Wie weit dieses Training reicht, deutet sich schon bei den nächsten Aufgaben an. Sie zielen auf die systematische und drastische Reduzierung früher selbstverständlicher Weltbezüge. Wer ein klösterliches Leben führt, wird viele Beschäftigungen hinter sich lassen, auch wenn sie ethisch völlig unbedenklich sind.

So soll er keine Pflanzen züchten, sich nicht mit Gärtnerei abgeben oder Blumen ziehen. Weder um sich davon zu ernähren noch zu seinem Vergnügen. Solche Tätigkeiten wären nichts als eine Ablenkung von der eigentlichen Herausforderung, der eigenen Läuterung. Daher kommt auch das Halten von Tieren nicht in Frage, deren Versorgung, Pflege und gegebenenfalls Verwertung einiges an Kraft absorbiert, die anderswo fehlt. Davon abgesehen, wäre eine sich entwickelnde emotionale Bindung an diese Wesen ein Hindernis, geht es um die Lösung auch von persönlichen Bezügen. Eigener Grundbesitz hat ähnliche Tücken, identifiziert man sich doch bald mit Haus und Hof, verstrickt sich in Gedanken von „mir“ und „mein“ – abgesehen von der Verantwortung und den Verpflichtungen, die mit Eigentum untrennbar verknüpft sind.

Wenn der Buddha dann noch von Pferden und Elefanten spricht, würden das heute Autos und andere Fahrzeuge sein, die ein Ordiniertes nicht annimmt. Warum? Weil sie in die Welt mit ihrer Vielfalt hineinführen, aber nicht den Geist nach innen lenken und die Sammlung fördern. Nicht einmal unverarbeitete Lebensmittel sollen Mönche und Nonnen als Gaben akzeptieren oder sich um Kochen und Vorratshaltung kümmern. Das sind nicht ihre Aufgaben. Auch an persönliche Bedienstete und Diener ist nicht zu denken, die angewiesen, dirigiert und kontrolliert werden müssen.

Es folgt noch eine lange Aufzählung von berufsähnlichen Tätigkeiten, die damals von Asketen anderer Schulen häufig ausgeübt wurden. Doch auch sie binden nur Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit. *Kauf und Verkauf*, das Übernehmen von *Botschaften*, *Sendungen* und *Aufträgen* wie das Interesse für *Astrologie* und *Medizin* seien als Beispiele genannt. Selbst das Studium *weltlicher Wissenschaften* wird nicht empfohlen, denn die Forschungsgebiete spiritueller Übender sind der eigene Geist und die Gesetze des Daseins.

Sinnliche Bedürftigkeit

Ich erwähnte schon, dass das klösterliche Leben nicht zuletzt darauf abzielt, sich von jeder sinnlichen Bedürftigkeit frei zu machen und sein Wohl in sich selbst zu finden. Diesem Ziel dienen auch die nun folgenden Übungen. Zu ihnen gehört die Regel, nur einmal am Tag Essen zu sich zu nehmen, und zwar lediglich zwischen Sonnenaufgang und Sonnenhöchststand. Der elementare Unterschied zu der Praxis der Laien besteht darin, dass den eingenommenen Mahlzeiten eine völlig andere Bedeutung zugemessen wird. Sie dienen allein der Ernährung des Körpers, nicht aber der Befriedigung von Gaumen und Magen. Auf den guten Geschmack soll es nicht ankommen, nicht auf Delikatessen und kulinarische Besonderheiten, die den Mönchen und Nonnen vielleicht von ihren Unterstützern angeboten werden, sondern auf die Erhaltung und die Gesun-

derhaltung des Leibes. Wenn der krank und schwach ist, leidet das Wichtigste: die spirituelle Praxis.

Wer sein Wohlbefinden mehr und mehr in eben dieser Praxis findet, kann gern und leicht auf Musik, Theater und Unterhaltung verzichten. Er braucht sie nicht mehr, er hat Wertvolleres zur Verfügung und wird die weltübliche Sinnesberieselung nicht vermissen. Genauso wenig wird ein solcher Wert auf Schmuck, Kosmetik oder sonstige Formen der Verschönerung des Körpers legen. Er braucht ihn nicht länger als Präsentationsobjekt im Umgang mit seinen Mitmenschen, und er identifiziert sich nicht mehr mit ihm oder seinem Aussehen.

Alles in allem laufen die genannten Übungen darauf hinaus, die bisherigen gewohnheitsmäßigen Weltbezüge zu verringern: Der Übende versucht, seine nach außen gerichteten Aktivitäten einzuschränken und seine Interessensfelder zu verkleinern. Sein gesamtes Verhalten ist auf Vereinfachung, Schlichterwerden, Sammlung (*samādhī*) ausgerichtet und damit das genaue Gegenstück zu dem Hang nach Weltausbreitung und Vielfaltserleben des gewöhnlichen Menschen. Die Sinneswelt hat ihre Bedeutung verloren und wird auch in seinem Alltag langsam zweitrangig.

Innenseite der Tugend

Aber wenden wir jetzt unsere Aufmerksamkeit von der leichter erkennbaren „Außenseite der Tugend“ auf deren weniger offensichtliche „Innenseite“. Worum es geht, lässt sich wieder gut am Beispiel des Nicht-Tötens verdeutlichen.

Wie aber ist der Mönch tüchtig in Tugend? Da hat der Mönch Lebendiges umzubringen verworfen, Lebendiges umzubringen liegt ihm fern: ohne Stock, ohne Schwert, fühsam, voll Teilnahme, hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitleid.

Ethik begegnet uns hier in ihrer Tiefendimension. Ich meine die erforderliche Wandlung von Geist, Gemüt und Herz, die

die Grundlagen des sichtbaren Verhaltens ausmachen. Wo die negativen psychischen Kräfte und die hemmenden Bindungen eines Menschen nicht aufgelöst werden, ist achtbares Benehmen ohne Basis und schlimmstenfalls nur Maskerade, die nicht auf Dauer aufrechterhalten werden kann.

Wir werden sehen, dass die Empfehlung, nicht zu töten, unterschiedliche Ebenen betrifft, die sich in dem obigen Satz widerspiegeln. Die vordergründigste Weise des Schonens von Leben drücken die Worte *ohne Stock, ohne Schwert* aus. Nicht-Töten ist zunächst das konsequente Unterlassen von entsprechenden körperlichen Akten. Wer keine Waffen in die Hand nimmt, kann und wird niemanden verletzen oder umbringen, im Tatbereich findet Gewalt nicht statt. Wenn es heißt, jemand *hat ... Lebendiges umzubringen verworfen*, steht das für eine geistige Distanzierung von derartigen Handlungen. Für meinen Intellekt ist das Urteil gefällt, ich weiß, ohne mich irritieren zu lassen: Tötungsdelikte sind unheilvoll und ausnahmslos zu missbilligen. Meine Anschauung sagt ohne Wenn und Aber „Nein“. Eine dritte Ebene deutet sich in der Formulierung *Lebendiges umzubringen liegt ihm fern* an. Sie verweist auf einen gemütsmäßigen Abstand von solchem Fehlverhalten. Das eigene Innere sträubt sich schon bei der Vorstellung an einen Gewaltakt. Wer so weit ist, ist aus einem natürlichen Empfinden heraus unfähig zu solchen Taten, er bringt sie nicht über sich.

Fühlsam, voll Teilnahme, hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitleid. Dieser kurze, aber gewichtige Satz erinnert daran, dass ethisches Verhalten nicht nur heißt, alles Üble zu lassen. Er plädiert vielmehr dafür, sich auch um positive Haltungen wie Anteilnahme, Zuwendung und Wohlwollen zu bemühen. Wo sie schon vorhanden sind, gilt es, sie zu bewahren und zu mehren. Fehlen sie, sollten sie geweckt und wach gehalten werden. Auf dieser emotionalen Grundlage kann schädigendes Verhalten gar nicht aufkommen.

Rücksichtnahme, eine gönnende Haltung und allgemeines Wohlwollen dominieren gegenüber eigensüchtigem sinnlichem Verlangen. Die Interessen seiner Mitmenschen zu berücksichtigen, heißt doch, den eigenen nicht länger einen absoluten Vorrang einzuräumen. Wer so an andere denkt, kann seinen persönlichen Wünschen nicht länger ohne Blick nach rechts und links nachgehen.

Alle Aspekte von Moral haben eine *kāma*-überwindende Wirkung. Das förmliche Einhalten der *sīla* bedeutet eine faktische Selbstbeschränkung im Genießen, wo die Interessen anderer betroffen sind und die eigene Befriedigung nur zu Lasten und auf Kosten des Nächsten möglich wäre. Dem eigenen Willen sind Grenzen gesetzt. Sich in verlockenden Situationen von Fall zu Fall bewusst zu beherrschen, schwächt zugleich indirekt auch die unbewussten *kāma*-Tendenzen. Wer ihnen nicht nachgibt, nimmt ihnen schon etwas von ihrer Kraft. Bezogen auf unser Beispiel: Wer sich bei der Erfüllung seiner Anliegen stets und ausdrücklich des Tötens enthält, bewertet damit diese Zurückhaltung höher als eine mögliche Befriedigung. Ist man dazu noch von dem hohen Wert dieser Verhaltensweise überzeugt, bleibt sie auch bei der nächsten größeren Herausforderung nicht gleich auf der Strecke. Das Wissen, mit einer Sache richtig zu liegen, ist die Garantie dafür, dass man an ihr festhält. Unter dieser Voraussetzung ist die Sinnlichkeit „angezählt“ und muss sich früher oder später ganz geschlagen geben.

Inneres Wohl

Vielleicht sind beim Lesen dieser Seiten erneut Zweifel und Bedenken aufgekommen. Genährt von dem wiedergekehrten Gefühl, dass vielleicht zu viel von Zurückhaltung, Seinlassen, Aufgeben, Entsagen usw. die Rede war. Das sind lobenswerte Ideale, mag uns scheinen, aber haben wir dabei nicht doch das Nachsehen?! Werden wir nicht mit wohlklingen Worten angehalten, unsere eigenen Interessen zurückzustellen und immer

wieder auf etwas zu verzichten? Führt das nicht dazu, dass sich unser eigenes Wohl mindert, statt sich zu mehren?

Die allgemeine Lebenserfahrung sagt, dass ethische Appelle hoch im Kurs stehen, aber meist ohne nennenswerte Durchschlagskraft bleiben. Wo sie nur Verzicht ohne greifbare „Gegenleistung“ predigen, haben sie auf lange Sicht keine Chance. Moral und Ethik als Verlustgeschäfte geht auf Dauer niemand ein.

Bedenken und Befürchtungen solcher Art weiß der Buddha allerdings zu zerstreuen. Wie er das tut, wissen wir schon, aber dieses Wissen muss sich auch in unserem Alltag behaupten und sich rechtzeitig melden. Der Erwachte wird nicht müde, daran zu erinnern, dass schon das Befolgen moralischer Grundsätze ein unschätzbare Gewinn ist, wie viel mehr noch die weiteren Übungsschritte.

Ein solcher Mönch nun, also tüchtig in Tugend, kann nicht irgendwoher noch Gefahr entdecken, weil er ja tüchtig gerüstet ist. Gleichwie etwa ein gesalbter Kriegerfürst, wenn er den Feind niedergestreckt hat, nicht irgendwoher noch Gefahr entdecken kann...

Hier wird auf jemanden angespielt, der mit den *sīla* ganz und gar vertraut ist und sie zu seiner zweiten Natur gemacht hat. Von ihm heißt es, dass er ungefährdet lebt und sich keine Sorgen hinsichtlich der Zukunft mehr zu machen braucht. Ihm kann nichts Schlimmes passieren, wie einem siegreichen Feldherrn, der seine Widersacher niedergelassen hat und dem keine feindlichen Angriffe mehr drohen. Endlich kann er tief durchatmen und den Frieden in vollen Zügen und ohne weitere Befürchtungen genießen. Der Grund dafür ist die von ihm selbst geschaffene glückliche Lebenssituation. Der wahre Feind – das andere und sich selbst schädigende Verhalten – ist entmachtet und kann keinen negativen Einfluss mehr ausüben.

Eine kleine Lehrrede hilft uns, diesen Gedanken besser zu verstehen. (A 8,39) In ihr werden die *sīla* als fünf große Gaben bezeichnet. Wer sie überbringt, macht seinen Mitwesen wertvolle Geschenke – und sich selbst ebenfalls! Seine karmische Saat trägt reiche Frucht. Die Saat ist, dass er unnennbar vielen Wesen die Freiheit von Furcht, Feindseligkeit und Bedrängnis nimmt. Unnennbar vielen, weil jedem im Laufe des anfanglosen *samsāro* ungezählte Wesen begegnen.

Durch einen guten Menschen erfährt keiner Übles, Schmerzliches, Leidhaftes. Bei einer ehrbaren Frau oder einem ehrbaren Mann muss sich niemand um sein Leben und sein Eigentum sorgen. Sein Lebenspartner wird ihm nicht abspenstig gemacht, niemand belügt ihn oder tritt ihm unter der Einwirkung von Alkohol oder Drogen zu nahe. Die für ihn heranreifende karmische Frucht? Einem solchen wird dieselbe Freiheit von Furcht, Feindseligkeit und Gewalt zuteil. Auch ihm widerfährt auf lange Sicht nichts Bedrängendes oder Bedrückendes mehr. Er kann sich seiner Gesundheit, seines Besitzes und seiner harmonischen Partnerschaft sicher sein. Niemand führt ihn hinter das Licht oder belästigt ihn in geistiger Umnebelung.

Je geradliniger und länger jemand die ethischen Verhaltensempfehlungen zur Grundlage seines Handelns macht, desto umfassender wird die daraus erwachsende Freiheit von Unglück sein, und umso länger wird sie dauern. Das ist schon sehr viel, doch bei weitem nicht alles, wie der weitere Fortgang der Lehrrede zeigt.

Durch die Erfüllung dieser edlen Tugenden empfindet er das innere Glück der Tadelsfreiheit.

Eine neue Qualität von Befindlichkeit zeigt sich: *inneres Glück*, Wohl durch sich und in sich selbst. Es ist durch nichts Äußeres verursacht, es rührt nicht von den sonst gesuchten erfreulichen Sinneskontakten. Es ist „übersinnlich“ und findet seinen Ursprung jenseits von *kāma*. Es wird *Glück der Tadels-*

freiheit genannt, weil es auf der wohltuenden Übereinstimmung des Handelns mit seinen als richtig betrachteten sittlichen Maßstäben beruht. Der Buddha formulierte das einmal so:

Ein anständiger Mensch mit moralisch einwandfreiem Verhalten braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass bei ihm Reuelosigkeit aufkommt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass bei einem anständigen Menschen mit moralisch einwandfreiem Verhalten Reuelosigkeit aufkommt. (A 11,2)

Ich empfinde stille Genugtuung, wenn mein Tun und Lassen keinen Grund zur Beanstandung bietet. Ich selbst habe mir nichts vorzuwerfen, mein Gewissen plagt mich nicht, ich habe nichts zu bereuen und bin mit mir im Reinen. Außerdem sehe ich mich keinem (berechtigten) Tadel seitens meiner Umgebung ausgesetzt. Woher sollten auch (begründete) Vorwürfe kommen? Ich erfahre weder Verachtung noch Verurteilung, weder Herabsetzung noch Geringschätzung. Und zu dieser veränderten Selbstwahrnehmung gehört nicht zuletzt das Wohl der Sorgenfreiheit hinsichtlich der eigenen Zukunft. Davon war schon die Rede, und wir sehen dieses Daseinsgesetz erneut herausgestellt. Keine dunklen Schatten eines unkalkulierbaren Geschickes schweben über mir. Mein kommendes Dasein bleibt unbeschwert von karmischen Lasten, die da noch abzutragen wären. Was mir nach dem Tod bevorsteht, kann ich im Einzelnen nicht vorhersehen, aber ich darf in dem Maße beruhigt sein, wie ich mir in moralischer Hinsicht nichts zuschulden kommen lasse. Wer nichts Unheilsames mehr sät, wird nichts Schmerzliches mehr ernten.

Gewichtsverlagerung

Zunächst unmerklich, aber mit der Zeit doch deutlich spürbar, bewirken die *sīla* einen graduellen Wandel. Er wird als größere innere Helligkeit und Leichtigkeit empfunden, weil frühere

Belastungen und Trübungen des Gemütes verschwunden sind. Je anspruchsvoller die ethischen Maßstäbe sind und je konsequenter man sie beachtet, desto deutlicher fällt auch der daraus gezogene Gewinn aus. Die Übungsregeln, anfangs vielleicht als wenig willkommene Einschränkungen erfahren, werden bald zu Garanten für ein höheres Lebensniveau. Wieder lehrt die Erfahrung: „Weniger ist mehr.“ Das Zurücktreten von ethisch bedenklichen Sinnesfreuden ist kein Verlust. Was an Befriedigungsmöglichkeiten wegfällt, wird durch andere Arten von Wohl mehr als kompensiert. Noch ist sinnliches Genießen nicht aus unserem Leben verschwunden und muss es auch noch nicht, aber wir haben neue, unmittelbar aus dem Herzen kommende Formen der Freude hinzugewonnen.

Spiritualität bedeutet eine heilsame Hinwendung zu sich selbst und eine stetig fortschreitende innere Praxis. Mit ihr kommt nur voran, wer seine Aufmerksamkeit mit Bestimmtheit und Ausdauer auf die Reinigung von Geist und Herz lenkt. Man mag die dabei aufkeimende Heiterkeit und Gelassenheit zunächst vielleicht mit einiger Überraschung entdecken. Schnell wird man mit ihr vertrauter, lernt sie schätzen und daher sorgsam pflegen. Die Gewichte verlagern sich, und die gewohnten Verhältnisse kehren sich um. Wer früher hauptsächlich lustvolle Sinneskontakte kannte und ihnen eifrig nachgegangen ist, sieht ihren Stellenwert gegenüber der inneren Helligkeit abnehmen. Weltliche und überweltliche Freude werden nicht auf Dauer nebeneinander bestehen, früher oder später dominiert das herzunmittelbare Wohl und wird in absehbarer Zeit konkurrenzlos.

Sexualität

Am Beispiel des Nicht-Tötens sind die beiden Seiten der *sīla* deutlich geworden. Sichtbares Verhalten und seine Motive ergänzen einander. Fortschritte brauchen jedoch ihre Zeit, denn die spirituelle Praxis ist eher mit einem allmählichen Wachstum als mit weiten Sprüngen vergleichbar. Erst sind die

größten und groben Verunreinigungen zu beseitigen, dann folgen die feineren und schließlich die allerfeinsten. Das möchte ich am Beispiel des Umgangs mit Sexualität zeigen. Zur Erinnerung: Das dritte *sīla* lautet für häuslich Lebende „kein sexuelles Fehlverhalten!“, für Mönche und Nonnen „gänzliche Enthaltbarkeit!“ Und Letzteres interessiert uns im Moment.

Die Unkeuschheit hat er verworfen, keusch lebt er... Das eben gilt ihm als Tugend.

Das ist ebenso lapidar wie unmissverständlich formuliert: Schluss mit allen sexuellen Handlungen. Nach dem Eintritt in den Orden ist das zwingend erforderlich, Enthaltbarkeit ist Grundlage und Ziel des klösterlichen Lebens. Doch ist mit dem Gang in die Hauslosigkeit die psychische Problematik im Zusammenhang mit Erotik noch lange nicht vom Tisch. Eine *kāma*-Guillotine gibt es nämlich nicht, die alle triebhaften Verknotungen und Vernestelungen von Mann und Frau mit einem einzigen scharfen Schnitt durchschneiden könnte. Geschlechtliche Bindungen und Bezüge müssen schrittweise abgeknüpft werden, und das umfasst weit mehr als den Verzicht auf grob-körperliche Akte.

In einem Gespräch mit einem Brahmanen namens Janussoni erläutert der Erwachte, worum es geht. Er beschreibt dabei sieben – immer feiner werdende – Formen der erotischen Verstrickung und lässt erahnen, wie subtil die Bindungen an die Sinneswelt sein können.

Eine kurze Eingangsfrage des Brahmanen zielt darauf, ob der Erwachte selbst den *brahmischen Wandel* (*brahmacariya*) führt, also ein reines Leben jenseits aller geschlechtlichen Bezüge nicht nur predigt, sondern ihm selbst nachkommt. Die Antwort des Buddha ist mit einem hohen Anspruch verbunden: „Ich komme dem Reinheitswandel nach – und das in Perfektion. Ich führe ihn ohne Einschränkungen, ohne Ausnah-

men, ohne Hintertüren und ohne Schwächen. Bis hin zu den subtilsten Spielarten des Erotischen, die ich alle hinter mir gelassen habe.“

Was das im Einzelnen heißt, lasse ich den Buddha etwas ausführlicher und mit seinen eigenen Worten sagen. Ein längerer Kommentar dazu erübrigt sich.

Da erklärt ein Asket oder Brahmane von sich, er führe den echten brahmischen Wandel, und er übt auch gerade nicht mit Frauen den Geschlechtsverkehr aus, aber das Salben, Massieren, Baden, Haarwaschen lässt er sich von Frauen gern gefallen. Das genießt er, verlangt danach, hat Freude daran. Auch das ist eine Zerstückelung, Beschneidung, Befleckung, Sprenkelung des brahmischen Wandels, Brahmane. Das heißt, der führt den brahmischen Wandel nicht vollkommen rein, sondern im Joch der Erotik; der wird nicht erlöst von Geborenwerden, Altern, Sterben, Kummer, Jammer, körperlichem Schmerz, geistigem Weh und Auflehnung; der wird nicht erlöst vom Leiden, sage ich.

Weiter, Brahmane, da erklärt ein Asket oder Brahmane von sich, er führe den echten brahmischen Wandel, und er tut das alles nicht, aber er schäkert und tändelt gern mit Frauen und amüsiert sich mit ihnen. (...)

Oder er tut das alles nicht, aber wenn er mit dem Augsinn eine Frau erspäht hat, dann schaut er ihr nach, beobachtet sie. (...)

Oder er schaut ihr zwar nicht nach und beobachtet sie nicht, aber wenn er hinter der Mauer oder durch die Hecke eine Frau gehört hat, wie sie lacht oder plaudert oder singt oder weint, dann lauscht er ihr oder achtet darauf. (...)

Oder er lauscht ihr zwar nicht und achtet nicht darauf, aber er denkt zurück, wie er früher mit Frauen geschäkert und herumgetändelt und sich mit ihnen amüsiert hat. (...)

Oder er denkt zwar nicht daran zurück, aber er schaut einem Hausvater oder dem Sohn eines Hausvaters zu, wie er im Genuss der fünf Sinnesstränge sein Leben führt. (...)

Oder er schaut zwar nicht zu, aber er führt den brahmischen Wandel aus Verlangen nach irgendeiner Götterwelt (...) Das genießt er, verlangt danach, hat Lust dabei.

Auch das ist eine Zerstückelung, Beschneidung, Befleckung, Sprenkelung des brahmischen Wandels, Brahmane.

Das heißt, der führt den brahmischen Wandel nicht vollkommen rein, sondern im Joch der Erotik; der wird nicht erlöst von Geborenwerden, Altern, Sterben, Kummer, Jammer, körperlichem Schmerz, geistigem Weh und Auflehnung; der wird nicht erlöst vom Leiden, sage ich... (A 7,47)

Das Resümee dieser Folge von Betrachtungen ist unzweideutig: Sind nicht alle Bindungen restlos gelöst, bleibt das existenzielle Problem ungelöst und *dukkha* setzt sich fort. Solange noch letzte Fäserchen sexueller Neigungen unbemerkt fortbestehen oder bewusst hingenommen werden, ist Gefahr im Verzug. Aus zarten Fäden lässt sich mit der Zeit wieder ein dickes Seil spinnen. Ehe man sich dessen versieht, ist wieder zu einem großen Thema geworden, was man schon für erledigt hielt.

Zügelung der Sinne

Wir sind dabei, das anspruchsvolle Trainingsprogramm für buddhistische „Vollzeit-Praktizierende“ nachzuzeichnen, das uns der Buddha in seinem umfassenden Vortrag über den *Lohn der Asketenschaft* vorstellt. Dabei kommen immer zwei Dinge zur Sprache: die einzelnen Übungen und ihre vorteilhaften Ergebnisse. Mit dem Bemühen um ethisches Verhalten und das daraus erwachsende *Glück der Vorwurfsfreiheit* ist bereits etwas Neues in der Welt der sinnlichen Freude aufgekommen: herzunmittelbares Wohl. Wir können nun die nächste Etappe auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit und zur Freiheit von den Sinnesdingen angehen. Dieser Übungsschritt wird *Sinneszügelung (indriyasamvaro)* genannt.

Wie aber hütet der Mönch die Tore der Sinne? Hat da der Mönch mit dem Augsinn eine Form erblickt, beachtet er weder die Erscheinungen noch die mit ihnen verbundenen Assoziationen. Da Begierde und Missmut, böse und schlechte Gedanken gar bald den überwältigen, der unbewachten Augsinnes verweilt, befließigt er sich dieser Bewachung, er hütet den Augsinn, er wacht eifrig über den Augsinn.

Das Erleben von sichtbaren Formen und anderen Sinnesobjekten ist in der *Kāma-Welt* unvermeidlich. Die drangbesetzten Körpersinne und der sie steuernde Geist erzwingen geradezu entsprechende Kontakte. Riesige Datenmengen gelangen über das Auge, die Ohren usw. in den Geist und setzen sofort vielfältige Denkprozesse in Gang. Die erfassten Bilder, Töne, Gerüche, Geschmäcke und Tastempfindungen werden benannt, verglichen, in sinnvolle Informationen umgewandelt und auf ihre Verwertbarkeit geprüft. Wie automatisch treten zu den unmittelbaren Sinneseindrücken befürwortende oder kritische Kommentare, zu allem und jedem entstehen Meinungen und Theorien, der nie stillstehende Geist erzählt passende Geschichten oder ganze Romane. Gleichzeitig entwirft er Pläne und Strategien ohne Zahl.

Der heilsame Umgang mit den heranstürmenden Eindrücken wird damit zu einem wichtigen Thema. Dem ungebremsten Selbstlauf des Geistes muss Einhalt geboten werden, aus einzelnen Erlebnissen dürfen keine ausufernden und sich selbstständigenden Gedanken-Komplexe werden. Das zu erreichen, ist nicht einfach, wie jeder aus eigener Erfahrung weiß. Fast nie geben wir uns mit dem unmittelbaren Gesamteindruck einer Sache zufrieden, wir möchten sofort weitere Details erfahren. So nimmt der Fluss der Gedanken und Wünsche viele Windungen und schwillt durch die Seitenarme einschlägiger Erinnerungen weiter an.

Dass unter diesen Bedingungen die Neigung nach Abwechslung und Vielfalt nicht entkräftet oder ganz aufgelöst

werden kann, liegt auf der Hand. Ein ernsthaft Praktizierender will sie aber in Schach halten, weil er sich ihrer nachteiligen Konsequenzen bewusst ist. Er hat gelernt, dass *Begierde und Missmut, böse und schlechte Gedanken gar bald den überwältigen*, der seinen Gedanken freien Lauf lässt.

Bei mangelnder Achtsamkeit folgen den Wahrnehmungen die gewohnten antrainierten Reaktionen. *Durst (tanhā)* meldet sich als Haben-Wollen bei angenehmen oder als Ablehnung bei ungelegenen Dingen. Mit jedem Ereignis verbinden sich Sympathie oder Antipathie, Mögen oder Nichtmögen, Freude oder Ärger. Wo Verlangen ist, sind Aktivitäten nicht weit, die es stillen sollen. Das Wechselspiel von Wunsch und Befriedigung setzt sich auf diese Weise fort oder wird sogar noch angeheizt. Je länger und emotionaler die uns begleitenden Gedankenketten sind, umso fester sind auch die Bindungen an die *Kāma-Welt*.

Die Beherrschung der Sinne zielt auf das genaue Gegenteil. Die blitzartig agierende Assoziationsmaschinerie in unserem Kopf wird gebremst, der geistige Automatismus des Greifens nach Erlebnissen und Erfahrungen unterbrochen. Die auf Vielfalt, Weltausbreitung und ausufernde Wunscherfüllung programmierten Denkgewohnheiten kommen unter Kontrolle.

Unter dem Strich ist auch das ein „lohnendes Geschäft“. Das weitere Zurücktreten von den Sinneswünschen und ihrer Erfüllung bedeutet wieder kein Minus an Freude. Im Gegenteil, die Abkehr von weltorientierter Fülle öffnet das Tor zu jener anderen Fülle noch weiter.

Durch die Erfüllung dieser edlen Sinnenzügelung empfindet er ein inneres ungetrübtes Glück.

Der Übungsschritt der Sinneszügelung führt zu einer besonderen Art, sich bei sich zu Hause zu fühlen, die im Sinnestrubel des Alltages nicht zu haben ist. Der Buddha nennt es *unbeflecktes Glück (abyāsekasukha)*, weil es ungetrückt und unge-

stört durch die üblichen emotionalen Turbulenzen ist. Es ist unbeeinträchtigt durch den *Durst* mit seinen beunruhigenden Begleiterscheinungen. Wenn sich die bedrängenden Wunschgedanken, das Sehnen nach diesem und jenem, das allgegenwärtige Trachten und Fiebern einmal nicht melden, tritt eine deutliche Entlastung ein. Man kommt zur Ruhe und kann durchatmen. Das gilt umso mehr, wenn ärgerliche Gedanken, Widerwille oder Stimmungen von Abwehr und Ekel längst schweigen. Reuelosigkeit macht das Leben leichter, wie wir gesehen haben, weil sie Tage ohne Selbstvorwürfe beschert; ein unbehindertes Gemüt noch weitaus mehr, weil der ständige Druck durch Wollen und Anstreben ebenfalls aufhört. Erst jetzt fällt auf, wie schwer man sich das Leben bisher gemacht hat und diesen Zustand für normal hielt.

Allerdings steht die Sinneszügelung als Schwerpunkt und Dauerübung für Laien noch nicht oben auf der Tagesordnung, wenn überhaupt. Sie haben genug damit zu tun, ihre nach außen gerichteten Reaktionen in den Griff zu bekommen. Es fordert uns schon, unsere tausend Aktivitäten im Reden und Tun in angemessenen Bahnen zu halten. Aber Vorstöße und Annäherungen in diese Richtung sind möglich.

Im Fortgang unseres Dialoges zwischen dem Erhabenen und König Ajātasattu (und bei anderer Gelegenheit) werden noch eine Reihe weiterer Trainingseinheiten vorgestellt. Zu ihnen gehören *Maßhalten beim Essen*, *Wachsamkeit*, *Klarbewusstheit* und *Zufriedenheit*. Auf sie an dieser Stelle näher einzugehen, würde zu viel Raum beanspruchen. Für unsere Zwecke genügt es, wenn wir die anderen Etappen des anspruchsvollen klösterlichen Trainingsprogrammes und deren Ergebnisse nachvollziehen. Deshalb soll es jetzt um die Überwindung der *fünf Hemmungen* gehen.

Überwindung der Hemmungen

Nach dieser langen Strecke ist eine wichtige Wegmarke in Sicht. Die Nahtstelle zwischen „Innen“ und „Außen“ ist er-

reicht, die Abkehr von allen Weltbezügen sehr weit gediehen. Längst hat sich die Rolle der Sinnesdinge mit ihren starken Reizen geändert, die bindende Kraft von *kāma* ist merklich geschwächt. Der Übergang in eine völlig andere Erfahrungswelt ist in Reichweite gerückt.

Begabt mit diesen edlen Tugenden, begabt mit dieser edlen Sinnenzügelung, begabt mit dieser edlen Klarbewusstheit, begabt mit dieser edlen Zufriedenheit sucht er einen abgelegenen Ruheplatz auf, einen Hain, den Fuß eines Baumes, eine Felsengrotte, eine Bergesgruft, einen Friedhof, die Waldesmitte, ein Streulager in der offenen Ebene. Nach dem Mahl, wenn er vom Almosengang zurückgekehrt ist, setzt er sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und übt sich in Achtsamkeit.

Wenn jemand hinsichtlich moralischer Grundsätze gefestigt ist, die Sinne unter seine Kontrolle gebracht, Klarbewusstheit intensiv geübt und dauerhafte Zufriedenheit erworben hat, kann er den nächsten „Hauptwaschgang“ des geistigen Reinigungsvorganges ins Auge fassen. Es sind meditative Übungen in der Zurückgezogenheit, bei denen der Betreffende seine Achtsamkeit ganz auf sein Inneres richtet. Er ist nur noch mit dem Zustand des eigenen Gemütes und Herzens beschäftigt, alle weltlichen Ereignisse und Gegebenheiten sind für diese Zeit in den Hintergrund getreten.

Weltliches Begehren hat er verworfen und verweilt begierdelosen Gemütes, von Begehren läutert er sein Herz. Übelwollen hat er verworfen, mit einem Gemüt ohne Übelwollen verweilt er; von Liebe und Mitleid zu allen lebenden Wesen läutert er sein Herz von Übelwollen. Mattheit und Lethargie hat er verworfen, von Mattheit und Lethargie ist er frei; das Licht liebend, einsichtig, klar bewusst, läutert er sein Herz von Mattheit und Lethargie. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe hat er

verworfen, er ist frei von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, innig beruhigten Gemütes läutert er sein Herz von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe. Den Zweifel hat er verworfen, der Ungewissheit ist er entronnen, er zweifelt nicht am Guten, von Zweifel läutert er sein Herz.

Das in diesem Abschnitt angesprochene Stichwort lautet: Überwindung der fünf Hemmungen (*nīvaranapahāna*). Zu ihnen zählen Sinnesverlangen, Aversion, geistige Stumpfheit, Aufgeregtheit und existenzielle Ungeborgenheit. Hemmungen sind Kräfte des Herzens, die im Geist als störende und hinderliche Gedanken erscheinen. Hemmungen machen unser momentanes Gestimmtsein aus, sie sind akut im Gemüt sichtbar werdende Eigenschaften der Psyche. Sie alle kommen nur in der Sinnensuchtwelt vor, sind auf sie bezogen und binden an sie. Sie heißen Hemmungen oder Hindernisse, weil sie den Zugang zu höheren Bewusstseins-Zuständen versperren. Solange sie vorherrschen, besteht das gewöhnliche Ich-Welt-Getümmel weiter, bleibt die Sinnestranszendente brahmische Sphäre unerreichbar.

Besonders deutlich wird das bei den ersten beiden dieser psychischen Blockaden: *Begierde* und *Gehässigkeit*. Das Verlangen nach weltlichem Genuss oder besser gesagt das starre Fixiertsein auf lustvolle Erlebnisse neben allen Formen von Widerwillen, Antipathie und Feindseligkeit fesseln an das, worauf sie sich richten. Sie fesseln auch an das, was man eigentlich loswerden will. Als die beiden hauptsächlichen Bezüge des Menschen zu Materiell-Dinglichem und zu seinen Mitwesen sind sie der Gegenpol zu überweltlicher Freiheit. Wer sich von Niedrigem und Minderwertigem angezogen oder abgestoßen fühlt, kann nicht zu höheren Dimensionen vorstoßen. Wer sich diese aber zum Ziel gesetzt hat, muss von allen fünf Hemmungen freiwerden.

Die zitierten Worte des Buddha weisen zugleich darauf hin, wie gründlich und umfassend dieser psychische Reinigungs-

vorgang sein muss. Ich will das am Beispiel von Verlangen zeigen, das wie die anderen Blockaden auf drei Ebenen angegangen wird. Im Zusammenhang mit ethischen Fragen (Töten) ist uns eine ähnliche Stufenfolge schon einmal begegnet.

Weltliches Begehren hat er verworfen und verweilt begierdelosen Gemütes, von Begehren läutert er sein Herz.

Verworfen heißt, der Übende hat in seinem Geist ein klares negatives Urteil über das Sinneswohl gefällt. Er weiß mit Bestimmtheit: „Das lohnt sich nicht, das ist meiner unwürdig, das taugt nicht zum Heil.“ Die Grundlage seiner nüchternen und sachlichen Ablehnung ist seine Einsicht in die Untauglichkeit von *kāma*. Wenn der Betreffende in der Meditation *begierdefreien Gemütes* verweilt, bringt das zum Ausdruck, dass auch seine momentane innere Verfassung frei von Sinneswünschen ist. In seiner Zurückgezogenheit fehlt ihm nichts; nichts Sichtbares oder Hörbares oder sonst irgendetwas zur Sinneswelt Gehörendes. Seine innere Helligkeit trägt ihn voll und ganz. Schließlich wird die von ihm dann noch zu erfüllende Aufgabe genannt: *sein Herz zu läutern*. Es gilt, auch die verborgenen Trübungen und Befleckungen der Psyche zu beseitigen. Alle noch verbliebenen unbewussten Triebkomplexe und ungunten Kräfte, die feinsten Wurzeln des Unheilsamen, müssen aufgelöst werden.

Die zuletzt genannten Läuterungsetappen sind ebenso notwendige wie fruchtbringende Schritte in Richtung auf die völlige Einigung und Befriedung des Herzens. Sie gehören zu dem großen Übungsfeld von *samādhi*, das auf einem tragfähigen ethischen Fundament aufbaut. Beide mindern auf ihre Weise die Abhängigkeit von Welterscheinungen und schwächen den Sog des sinnlichen Erlebens. Der Übende erreicht jetzt als Abrundung und Vervollkommnung dieser Entwicklung die Stadien von tiefer Sammlung und vollendetem Herzensfrieden.

Wenn der Buddha davon spricht, verweist er meistens auf die meditativen Zustände der *jhāna*, die als die Königsdisziplin des *samādhi* gelten. Diese *Vertiefungen*, *Schauungen* oder *weltlose Entrückungen* genannten Erfahrungsbereiche gehören einer völlig anderen Dimension an als die der vertrauten Ich-Welt-Erscheinungen.

So gewinnt er, gar fern von Begehren, fern von unheilsamen Dingen, in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Verzückung, die Weihe der ersten Schauung.

Die einfühlsame, fast schon poetische Übersetzung Karl Eugen Neumanns weckt ein zartes Empfinden für die besondere Qualität dieser welttranszendierenden Zustände. Sie sind für den normalen Menschen in ihrer Art kaum zu ermessen, geschweige denn angemessen in Sprache zu fassen.

Wir erfahren aber, dass ein solcher *fern von Begehren* ist, er also zu dieser Zeit mit *kāma* nichts tun hat. Alle Sinneswünsche schweigen, er empfindet keinerlei Verlangen nach schönen Dingen oder Erlebnissen. Weltbezogenes Streben und Wollen sind zur Ruhe gekommen. Der Meditierende sieht sich auch *fern von unheilsamen Dingen*. Damit sind die weiteren Hemmungen gemeint, die ihn neben der Sinnlichkeit normalerweise beherrschen. Aversion, geistige Stumpfheit, innere Unruhe und existenzielle Ungeborgenheit waren ja schon Thema. Sie alle zeigen sich vorübergehend nicht und haben im Augenblick ihre Macht verloren.

Ich rede gerade von der ersten der vier Stufen meditativer Versenkung, die aus der *Abgeschiedenheit* von den weltlichen Bezügen erwächst. Diese Abgeschiedenheit betrifft nicht nur das Schweigen materieller Interessen und Absichten. Sie kann so weit gehen, dass sogar jegliche sinnliche Wahrnehmung aufhört. Wenn die Achtsamkeit des Meditierenden ganz nach innen gerichtet ist, erlebt er für diese Zeit keine dingliche Umwelt. Nichts Sichtbares, Hörbares, Riechbares, Schmeck-

bares oder Tastbares taucht in seiner Wahrnehmung auf; keine belebten oder unbelebten äußeren Objekte, keine Menschen oder andere Wesen. Auch das übliche Gedankengestöber hat sich verflüchtigt. Was am Ende bleibt, ist unnennbarer Herzensfrieden.

Wer davon das erste Mal hört, könnte auf einen naheliegenden, aber abwegigen Gedanken kommen: Wenn in diesem Zustand alles Weltliche wegfällt, weil die Körpersinne keine Daten mehr liefern und auch das normale Denken aufhört, kann doch nur ein nacktes Nichts übrigbleiben; eine graue, öde und kalte Leere, ein dumpfer, gefühlloser Zustand ohne nennenswerten Inhalt. Dass gerade das Gegenteil davon zutrifft, drücken drei Worte aus. Der Meditierende erlebt sich nämlich in *ruhegeborener seliger Verzückung*. Tatsächlich beherrschen zwei besondere überweltliche Gefühlsqualitäten diesen Zustand. Er ist getragen von *pīti*, einem mehr oder weniger starken geistigen Hochgefühl, das auch *Jubel*, *Begeisterung* oder *Entzücken* genannt wird. Es ist so beeindruckend und manchmal überwältigend, dass es die Aufmerksamkeit geradezu nach innen reißt. Wo *pīti* aufsteigt, geht die äußere Welt unter. Ein zweites Gefühl, das mit ihm einhergeht, ist *sukha*. Dieses *Glücksempfinden* ist stiller, weniger bewegt und weniger auffällig, aber umso feiner. Es wird auch als *Wohlbefinden*, *Freude*, *Seligkeit* oder *Glückseligkeit* bezeichnet. Beide Gefühle zusammen lassen die Welt vergessen.

Damit sind die wesentlichen Eigenschaften der ersten Stufe der meditativen Versenkungen in Umrissen beschrieben. Für sie ist eine (relative) Einheit des Erlebens charakteristisch. Das Wechselhafte und Vielgestaltige der sinnlichen Erfahrung fehlen, Ich und Welt, Subjekt und Objekt, Innen und Außen, Raum und Zeit sind nicht mehr da. Man fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes selbstständig, vermisst nichts, ist in der Stille und dem Frieden des Herzens angekommen. Der Einstieg in eine gänzlich andere Erlebnisweise ist erreicht.

Nun heißt es, die richtigen Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Am Anfang steht die vielleicht verblüffende Erkenntnis, dass es solche andersartigen Erfahrungen überhaupt gibt. Die gewohnten Alltagsszenen und Ereignisse sind also gar nicht „das Leben an sich“ – sie sind offensichtlich nur eine Möglichkeit des Erlebens, die bisher alternativlos schien. Mehr noch, die *jhāna* werden von den Kennern sogar als wacher und wahrer empfunden als alles bisher Erfahrene. Der Erwachte spricht von *sukhumasaccasaññā*, einer feinen Wahrnehmung von Wahrheit. Sie offenbart, dass hier das „eigentliche Leben“ beginnt und das wirre Begegnungsleben einem leidvollen Traumgespinnst gleicht. Aus dieser Perspektive erscheint die Sinneswelt als ein aus machtvollen psychischen Drängen entworfenen wahnhaftes Szenario ohne Wirklichkeitsgehalt.

Eine weitere Feststellung wird folgen: Der jetzt erlebte Zustand ist unvergleichlich wertvoller, höher und beglückender als alles bisher Dagewesene. Das überwältigende herzunmittelbare Wohl steht in keinem Verhältnis zu der nunmehr als kläglich empfundenen Freude bei der Erfüllung sinnlicher Wünsche. *Kāma* wird als minderwertig, unbrauchbar, armseelig, ja störend und chaotisch entlarvt. Wie konnte man sich in ein solches Elend wie das der Welt der Sinne verirren und sie für etwas Erstrebenswertes halten?

Diesen Leib durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit ruhegeborener seliger Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von ruhegeborener seliger Verzückung ungesättigt bleibt. (D 2)

Wer eine solche Erfahrung macht, möchte sie immer mehr in sich verankern und ganz in sie hineinwachsen. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung: sich mit diesen überweltlichen Gefühlen zu erfüllen und zu sättigen, sie in sich aufzunehmen und sie bewusst als Alternative zu weltlichen Freuden auszukosten. Noch ist der Körper mit allen seinen Organen auf sinn-

liches Erleben programmiert, die alten *kāma*-Tendenzen sind noch übermächtig. Sie gilt es weiter zu mindern und zu schwächen. Der Übende wird sich deshalb mit dem frisch gewonnenen Geschmack von *samādhi* näher vertraut machen, seine Erfahrungen vertiefen und die verschiedenen meditativen Zustände mit der Zeit immer besser meistern. Was einmal eine einmalige Spitzenerfahrung war, wird nach und nach vertrauter und irgendwann wie selbstverständlich. Herzensfrieden, innere Stille und Unbewegtheit des Gemütes nehmen zu, und was mit der Erfahrung der ersten Vertiefung beginnt, steigert sich bis zum erhabenen Gleichmut der vierten.

In diesen meditativen Verfassungen ist Sinnlichkeit wie nie gewesen, sie ist fern jeder Vorstellung gerückt. Der Betreffende ist ein anderer geworden. Seine Wahrnehmung, seine Gefühle und sein Verständnis sind mit denen von früher nicht mehr zu vergleichen. Der Traum von einem körperlichen Ich in einer materiellen Welt ist beendet, die Hoffnung, in ihm eine vollkommen heile Situation zu finden, zu nichts geworden. Sein Dasein hat eine andere Grundlage gefunden, und was zu seinen Lebzeiten ein zeitweiliger meditativer Zustand ist, bestimmt bei entsprechender Gewöhnung die Qualität seiner künftigen Existenz. Nach dem Tod wird er in brahmischen Bereichen wiedererscheinen, in dem Bereich der Reinen Formen, der keine Sinnlichkeit mehr kennt.

Mit einigen Worten des Buddha soll dieses Kapitel enden. Sie fassen seine entscheidenden Einsichten über *kāma* zusammen und weisen zugleich über sie hinaus.

Wenig Genuss bieten die Sinnendinge, mit vielen Unannehmlichkeiten und Mühen sind sie verbunden, das Nachteilige überwiegt bei ihnen.

Auch wenn ein ernsthafter Anhänger das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit richtig sieht, er aber außer den Sinnesfreuden und den unheilsamen Dingen kein anderes,

friedvolleres Glücksgefühl und Wohlempfinden erfährt, muss er so lange noch auf die Sinnendinge hereinfallen.

Aber von dem Moment an, wo ein ernsthafter Anhänger das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit richtig sieht und er außer den Sinnesfreuden und den unheilsamen Dingen ein anderes, friedvolleres Glücksgefühl und Wohlempfinden erfährt, fällt er nicht länger auf die Sinnendinge herein.

(M 14)

Ende der Gefangenschaft

Nach vielen Einzelaspekten und manchen Perspektivwechseln ist jetzt die Zeit für eine Gesamtschau gekommen. Warum ist Sinnlichkeit ein Gefängnis? Worin besteht die Gefangenschaft ihrem tiefsten Sinn nach, und wie steht es um die Möglichkeiten der Entlassung in die Freiheit?

Unter dem Strich

Eine Mängelliste bezüglich sinnlicher Freude könnte mit etwas Überlegung jeder erstellen. Sie würde umso länger, je genauer jemand die Tatsachen in Augenschein nimmt. Nicht weniger umfangreich sähe eine Aufstellung der Versuche aus, diese Mängel zu beseitigen oder zu vermeiden. Dieses Dokument wäre sicher ein Dokument des Scheiterns. Warum das so ist, macht der Erwachte klar: Die Sinneswelt als solche ist mit unbehebaren Konstruktionsfehlern behaftet. Einigen gravierenden Nachteilen und Unzulänglichkeiten ist auf keine Weise beizukommen. Um es etwas salopp zu sagen: Bei den Sinnesfreuden ist und bleibt „der Wurm drin“, wirklich zufriedenstellende Sinneskontakte sind und bleiben eine Illusion.

Die Wunsch-Welt als unwirtliche Stätte

Ein programmatisches Wort des Erwachten soll diese Behauptung näher charakterisieren. Es richtet sich an einige Mönche, die sich mit ihm gerade in der Stadt Kammasadhammam aufhalten. Im Land der Kuru, in dem der Buddha manches von tiefem Gehalt vorgetragen hat, wie auch jetzt.

Zerrieselnd sind die Sinneserscheinungen, sind schemenhaft, trügerisch, Einbildungen, ein Blendwerk ist das Ganze, der Tore Unterhaltung. Ob Sinneswünsche nach diesseits oder Sinneswünsche nach jenseits, ob diesseitige sinnliche Wahr-

nehmungen, ob jenseitige sinnliche Wahrnehmungen: Beides ist Todesgebiet, ist des Todes Reich, ist Todesnahrung, ist des Todes Weideland. Von dort entwickeln sich im Geist jene üblen, heilsuntauglichen Eigenschaften wie Habsucht, Übelwollen, Gewalt, die für den Heilsgänger, der sich nach der Anleitung übt, zum Hindernis werden. (M 106)

Wer diese Sätze liest, für ihren Inhalt offen ist und ihr ganzes Gewicht erahnt, mag von einem inneren Schauer erfasst werden. Die Worte sind mit einer unbeirraren Sicherheit und solcher Bestimmtheit ausgesprochen, die kaum einen Widerspruch dulden. Die verwendeten Bilder sind ebenso eindringlich wie aufrüttelnd. Auch wenn wir die Bedeutung dieser Aussage nicht sofort in ihrem vollem Umfang erfassen, spüren wir doch ihre ganze Sprengkraft. Sie stellt die menschlich-übliche Weltsicht völlig in Frage. Sie kennzeichnet die gängige Lebensausrichtung als ganz und gar irrig. *Kāma* wird uns mit seinen wesenhaften Eigenschaften vor Augen geführt und uns nahegelegt, nicht wegzuschauen und sie nicht zu ignorieren.

Täuschung

Wir wissen, dass im Pāli *kāma* in einem doppelten Sinn verwendet wird. In der obigen Übersetzung spiegelt sich das in den Ausdrücken *Sinneserscheinungen* und *Sinneswünsche* wider. Sie beschreiben den an sich einheitlichen Erlebnisvorgang mit seinen zwei Polen. Der eine ist sein subjektiver Aspekt, die „Ich-Seite“ mit allem Wünschen, Begehren, Verlangen. Der andere ist sein objektiver Aspekt, die „Welt-Seite“ mit den tausend Dingen und Gegenständen des Verlangens.

Damit ist bereits ein erstes grundlegendes Merkmal der sinnlichen Erlebnisweise ausgesprochen: ihr durchgängiger Täuschungscharakter. Wir erkennen die Sinneserscheinungen nämlich nicht als „erlebte“ „Erscheinungen“, sondern sehen in ihnen vielmehr tatsächliche Gegebenheiten „da draußen“, die

sich in unserem Bewusstsein nur widerspiegeln. Wir sind dem Glauben an objektive Fakten, an harte Tatsachen, an eine Welt „an sich“ verfallen. Wir nehmen die Dinge unmittelbar so, wie sie uns begegnen, und behaupten steif und fest: „Das gibt es, ich habe es ja gesehen.“ Das Urteil des Buddha lautet anders: All dies ist *schemenhaft* und *trügerisch*, ihr habt es mit *Einbildungen* und *Blendwerk* zu tun. Dieser verführerische Schein wurde von ihm schonungslos entlarvt. An eine von Wahrnehmung oder Erleben unabhängige Realität zu glauben, ist aber für den gewöhnlichen Menschen der Normalfall, den er nicht einmal hinterfragt. Er lebt abseits der Wirklichkeit, geblendet von Bildern und umfungen von Unwissen.

Unbeständigkeit

Die Sinneserscheinungen werden außerdem als *zerrieselnd* charakterisiert. Sie sind wandelbar, vergänglich, unbeständig. Ja, sie „bestehen“ im eigentlichen Sinne zu keinem Zeitpunkt, sondern sind einem unablässigen Entstehen und Vergehen unterworfen. *Kāma*-Dinge sind nicht verlässlich, wir können nicht sicher mit ihnen rechnen oder fest auf sie bauen. Sie tauchen auf und verschwinden nach ihrem eigenen Gesetz, nicht nach unseren Wünschen. Wer sich mit ihnen einlässt, befindet sich in einer heil-losen Situation und bleibt in ihr gefangen.

Gerade religiöse Menschen sollten sich keinen falschen Hoffnungen hingeben. Wie oft hören sie das Versprechen, dass irdische Verhältnisse zwar der Zeitlichkeit unterliegen, paradiesische Zustände hingegen ewig dauern. Auch himmlisches Dasein ist flüchtig, bekräftigt der Buddha, ein Wiedererscheinen in übermenschlichen Gefilden währt nur vorübergehend. Diesseitige wie jenseitige Sinneserscheinungen sind von der gleichen Natur, sie sind nicht von Bestand.

Wir haben weiter oben gelesen, dass Hinfälligkeit beide Momente der Ich-Welt-Polarität betrifft: die Sinneswahrnehmungen wie die Sinneswünsche. Auch unser Wollen ist nämlich

nicht stabil, unsere Ziele und Absichten ändern sich. Anliegen kommen und gehen, werden bald stärker, bald schwächer, verschwinden ganz. Neue Neigungen tauchen auf, um ebenfalls nur für eine begrenzte Zeit ihr Unwesen zu treiben.

In der Sinneswelt beheimatet sein, heißt ausgeliefert sein. Niemand ist autonom, keiner kann selbstbestimmt tun und lassen, was und wie lange es ihm beliebt. Er ist gebunden an bestimmte unaufhebbare Gegebenheiten und Gesetzmäßigkeiten. Die am meisten bedrängende und ängstigende unter ihnen ist die Tatsache des Todes. Sie wird uns verbal geradezu eingehämmert. *Die Sinneserscheinungen sind ... Todesgebiet, des Todes Reich, Todesnahrung, des Todes Weideland*, heißt es. Warum das so ist? Sinneswesen benötigen ein Körperinstrument, um ihre Wünsche zu befriedigen und ihnen gemäß zu agieren. Jeder Körper aber ist ausnahmslos sterblich und sein Verlust entsprechend schmerzlich. Es tut weh, wenn das Alter mit nachlassenden Kräften und schwächer werdenden Sinnen die gewohnten Freuden nicht mehr gewährleisten kann. Mehr noch, wenn der Gedanke an den Tod sogar ein völliges Ende aller Sinneskontakte in Aussicht stellt. Doch kein Weg führt daran vorbei.

Schlimmes Ende

Der oben zitierte Abschnitt thematisiert auch das gefährliche Entwicklungspotenzial von Sinnlichkeit. Haben- und Genießen-Wollen sind nämlich die Quelle vieler bedenklicher Eigenschaften und misslicher Folgen. Die ach so „harmlosen“ Sinneswünsche laufen nämlich irgendwann zwangsläufig aus dem Ruder. Mit der Zeit werden aus ihnen starre Fixierungen, es entstehen Sucht, Besessenheit, unkontrollierbare Leidenschaften. Anfänglich noch vorhandene Freiheitsspielräume werden enger oder gehen ganz verloren. Was man früher nur gerne mochte, muss man später um jeden Preis haben. Sinnlichkeit kann man nicht beherrschen, früher oder später wird man von ihr beherrscht.

Außerdem: Wo Mögen zuhause ist, wohnt auch sein Zwilingsbruder Nicht-Mögen. Die Vorliebe zu einer Sache bedeutet zugleich die Ablehnung ihres Gegenteils. Wenn ich Ordnung und Sauberkeit schätze, sind mir Unordnung und Schmutz zuwider. Wenn ich Schnitzel und Pommes frites über alles mag, flößt mir der Gedanke, dass in anderen Ländern Schlangen, Hunde oder geröstete Heuschrecken gegessen werden, Ekel ein. Das ist nicht gerade schlimm, aber der gleiche psychische Mechanismus führt schrittweise zu Aversion und Feindseligkeit gegenüber Personen, die einem nicht passen. Er führt am Ende zu Hass auf Menschen anderer Hautfarbe, Kultur und Religion. Sie werden als Störer, Konkurrenten oder Feinde empfunden, die das eigene Wohlbefinden beeinträchtigen oder gefährden. Verbaler Streit und handgreifliche Auseinandersetzungen, Gewalt, Verbrechen und gar Krieg sind Glieder dieser langen Unheils-kette. Dass *kāma* für ernsthaft Praktizierende eine Riesen-Blockade darstellt, braucht da kaum besonders betont zu werden. Sinneswünsche führen nicht nach oben, ihre Tendenz weist abwärts.

Torheit

Alles in allem kann Sinnlichkeit nicht anders als *der Toren Unterhaltung* qualifiziert werden. Was der gewöhnliche Mensch ernst und wichtig nimmt, ist trivial und ohne wirkliche Substanz. Was unseren Geist fast rund um die Uhr pausenlos beschäftigt – die um weltliche Dinge kreisenden Gedanken – sind vom höchsten Standpunkt des *dhamma* aus – selten mehr als dummes inneres Geschwätz. Worüber wir ausführlich und gerne miteinander reden, ist Sprechen über Abwegiges und Törichtes. Ein Wissender hat damit nichts zu tun.

Diese Bilanz mag ernüchternd und schmerzlich, vielleicht sogar provozierend klingen, vor allem in ihrer Eindeutigkeit und strikten Verbindlichkeit. Die Folgerungen daraus sind ebenso klar und eindeutig: „Schluss damit!“ „Aufhören!“ „Raus hier!“ Eine besonnene und vorurteilsfreie Beurteilung

der Sachlage lässt nur zu dieser Überzeugung kommen. Unsere Anschauung kann keine stichhaltigen Einwände erheben, wengleich wir praktisch noch nicht in gleichem Maße auf Distanz zu den Sinnesdingen gehen können. Noch sind die inneren Neigungen zu stark und beherrschend, und wir müssen Rücksicht auf sie nehmen und besonnen mit ihnen umgehen.

Die Wunsch-Welt als Schmerzensbereich

Wieder werden die bekannten Argumente zur Verteidigung von sinnlichem Wohl ins Feld geführt: „Zugegeben, die aufgezeigten Mängel kann niemand ernsthaft leugnen, aber *kāma* hat auch seine angenehmen Seiten“, wird eingeworfen. „Sinnesfreude ist doch gerade eine Form von Freude, wie schon das Wort sagt. Wir Menschen haben doch Vergnügen an schönen Erlebnissen und erlesenen Dingen! Wir haben doch unseren Spaß an zahllosen Kleinigkeiten.“

Auch das ist ein Irrtum, ist Ausdruck von Blindheit und Unwissen. In Wirklichkeit ist Lusterfahrung nur eine andere Art von Schmerz. Verlangen ist eine schmerzliche Krankheit und Genuss ein nicht minder schmerzlicher Linderungsversuch. In seiner Unterredung mit dem Pilger Magandiyo macht das der Buddha überdeutlich, sein Gleichnis von dem Aussätzigen spricht Bände.

An zwei zentralen Aspekten des Erlebnisvorganges möchte ich das noch einmal herausarbeiten. Ich meine die *Eigendynamik des Bewusstwerdens* und das, was in der buddhistischen Psychologie *Berührung* genannt wird. Ersteres betrifft die machtvollen Gewohnheitsmuster des sinnlichen Erlebens, letzteres die einzelnen Sinneskontakte. Ohne diese beide Faktoren kommt sinnliche Wahrnehmung nicht zustande. Und von beiden wird gesagt, dass sie an sich schmerzlich sind, selbst wenn sie von subjektiv als angenehm empfundenen Gefühlen begleitet sein mögen.

Bewusstwerden

Die Dynamik des *Erfassens* (*viññāna*; *Bewusstwerden*, *Bewusstsein*) ist eine grundlegende Funktion des Geistes. Sie bringt die erwünschten Dinge und die auf sie gerichteten Herzensdränge zusammen. Sie stellt den Kontakt zwischen den sinnlichen Trieben und den ersehnten Sinnesobjekten her. *Viññāna* initiiert und ernährt insofern alle geistig-seelischen Vorgänge. Was aber ist das Leidhafte daran? Ein aufschlussreiches Gleichnis eröffnet das Verständnis dafür.

„Und wie ist der Nahrungsstoff Bewusstsein zu verstehen? Gerade so, wie wenn da die Leute einen verbrecherischen Räuber eingefangen hätten und ihn dem König vorführten: ‚Hier, Majestät, ist der verbrecherische Räuber; verhängte über ihn die Strafe, die dir beliebt.‘ Daraufhin spräche der König: ‚Geht, ihr Leute, und trifft den Mann um die Morgenzeit mit hundert Speißen‘, und sie trafen ihn um die Morgenzeit mit hundert Speißen.

Und um die Mittagszeit/Abendzeit spräche der König also: ‚Ihr Leute, wie ist es mit dem Mann?‘ ‚Noch ist er am Leben, Majestät.‘ Daraufhin spräche der König: ‚Geht, ihr Leute, und trifft den Mann um die Mittagszeit/Abendzeit mit hundert Speißen‘, und sie trafen ihn um die Mittagszeit/Abendzeit mit hundert Speißen.

Was haltet ihr davon, ihr Mönche? Würde wohl der Mann, von dreihundert Speißen getroffen, dadurch Schmerz und Qual empfinden?“

„Schon von einem einzigen Speiß getroffen, Herr, würde er dadurch Schmerz und Qual empfinden, geschweige denn, von dreihundert Speißen getroffen“. (S 12,63)

Zugegeben, diese Metapher ist nicht leicht zu verstehen, so wie der angesprochene Sachverhalt nur einem genauen Blick zugänglich ist. Umso lohnender ist es, der tieferen Bedeutung dieser Bilder nachzuspüren.

Da ist zunächst von einem *verbrecherischen Räuber* die Rede. Ein *Verbrecher* begeht schlimme Dinge und richtet großen Schaden an. Ein *Räuber* stiehlt den Menschen ihren Besitz, nimmt ihnen ihr Glück, schafft Unruhe und Ungeborgenheit. Nicht anders verhält es sich mit dem *viññāṇa*, das (unkontrolliert) ebenfalls immenses Unheil anrichtet. Wenn es nach außen gerichtet und auf weltliche Vielfalt aus ist, verhindert es inneren Frieden, wahres Wohl und Freiheit. Es lässt die Wesen nie zur Ruhe kommen, treibt sie von Erlebnis zu Erlebnis, von Wiedergeburt zu Wiedergeburt.

Der *König* verhaftet und bestraft den Übeltäter. Als Herrscher ist er der Repräsentant des Gesetzes, vor dem sich der Verbrecher verantworten muss. So wenden sich die begangenen Frevel schließlich gegen den Bösewicht. Sie kehren als *Strafe* zu ihm zurück, und er wird mit Spießen gequält. Dem König entspricht die Gesetzmäßigkeit des Daseins, dem auch das *viññāṇa* unterliegt, weil es ebenfalls bedingt entstanden und keineswegs autonom und frei ist. Wie jeder strebt auch der Räuber nach seinem besten Wissen und mit seinen Möglichkeiten nach Glück, erfährt aber das Gegenteil, weil sein Streben verkehrt ist. Nicht anders sind das Greifen des Geistes nach sinnlichem Erleben und die Suche nach angenehmen Gefühlen vergebliche Versuche, echtes Wohl zu erlangen. Die folgende Strafe ist die schmerzhafteste Wiederkehr dessen, was auf diesem Wege an Üblem und Falschem gewirkt worden ist. Im Gleichnis wird der Bösewicht zu allen Tageszeiten mit vielen Stößen bedacht. Er muss sie unentwegt erdulden, ohne durch sie zu sterben. Seine Lage ist bedauernswert, seine Qualen bringen den Gefangenen aber nicht zu Tode, er bleibt Gefangener des Königs. Mit den Gewohnheitsmustern des Geistes verhält es sich ebenso. Sie kommen von sich aus ebenfalls nicht zum Stillstand, sie erreichen nie nachhaltigen Frieden oder die ersehnte Leidfreiheit. Die falsche geistige Programmierung verewigt nur den anfanglosen Leidensvorgang.

Berührung

„Und wie ist der Nahrungsstoff Berührung zu verstehen? Gerade so wie wenn da eine Kuh mit aufgerissener Haut bei einer Mauer stünde, so würden die in der Mauer hausenden Lebewesen von ihr zehren; wenn sie bei einem Baum stünde, so würden die im Baum hausenden Lebewesen von ihr zehren; wenn sie im Wasser stünde, so würden die im Wasser hausenden Lebewesen von ihr zehren; wenn sie in der freien Luft stünde, so würden die in der freien Luft hausenden Lebewesen von ihr zehren. Wo immer ja die Kuh mit aufgerissener Haut stünde, da würden immer die an der jeweiligen Stelle hausenden Lebewesen von ihr zehren. (S 12,63)

Wie schon gesagt, sind Sinneskontakte die Bedingungen beziehungsweise der Auftakt jeder Wahrnehmung. In der Begegnung von „Ich und Welt“, der *Berührung (phassa)*, hat sie ihren Ursprung. Wir erfahren, dass das Aufeinandertreffen von „innen“ und „außen“ selbst schon schmerzvoll ist. Allein der Kontakt der Wesen mit ihrer Umwelt tut also weh. Das Gleichnis von der Kuh versinnbildlicht, wie das zu verstehen ist.

Das Tier steht für den Menschen und für alle fühlenden Wesen der Sinnensphäre. Die aufgerissene Haut offenbart die Empfindlichkeit, Verletzbarkeit und Sensibilität der Wesen. Es sind die ihnen innewohnenden sinnlichen Triebe, Anliegen, Neigungen, die wie eine offene Wunde bei Berührung getroffen werden. Ganz gleich, ob von scheinbar angenehmen oder unangenehmen Dingen. Die im physischen Körper mit seinen Sinnesorganen und Sinnesfähigkeiten manifesten Dränge stellen damit eine dauerhafte und ständige Schmerzquelle dar. Sinneskontakte finden nämlich praktisch zu jeder Zeit statt, denn immer sehen, hören, riechen, schmecken, tasten oder denken wir etwas.

Die Kuh mit ihrem verletzten Fell versucht natürlich, die an ihr nagenden Insekten loszuwerden. Sie hat gemerkt, dass die

kleinen Plagegeister von der Mauer kommen, an der sie eben steht. Um dem Schmerz zu entgehen, läuft sie zu einen Baum, um sich an ihm zu reiben. Aber sofort wird sie wieder gepiesackt – von den kleinen Tierchen, sie sich in der Rinde des Stammes aufhalten. Auch erneute Ortwechsel helfen nicht, weder das Eintauchen in den nahegelegenen Teich noch der Aufenthalt mitten auf der Weide in freier Luft bringen Hilfe. Immer sind es andere Insekten, die dem Rind das Leben schwer machen. Es gibt kein Entkommen.

Die Mauer, der Baum, das Wasser und die Luft sind das vorgefundene Umfeld der Kuh, die dingliche Außenwelt. Sie repräsentieren die vier Grundformen, in denen sich Materielles manifestiert. „Materie“ begegnet uns nämlich als Erfahrung von Festem oder Flüssigem oder Temperiertem oder Bewegtem beziehungsweise als variantenreiche Kombinationen davon. Die *Mauer* ist ein Symbol für alles Harte, Grobe, Widerstand Bietende, während das *Wasser* das Fließende, Geschmeidige, Nachgebende repräsentiert. Die *Luft* vertritt das Flüchtige, Bewegte und Expandierende, der *Baum* schließlich Wachstum, Gestaltung und Umgestaltung des Dinghaften mittels des Faktors Wärme.

Die sogenannte physische Welt besteht aus nichts anderem als aus diesen vier *großen Gewordenheiten*, wie sie der Buddha nennt und die wir in den Dimensionen von Raum und Zeit erleben. Die permanent attackierenden Insekten stehen für das unablässige Herantreten und Andrängen der Erscheinungen und Ereignisse des Daseins in unser Bewusstsein. Eine Zufluchtsmöglichkeit jenseits davon gibt es in der Sinneswelt nicht, nirgends ist Sicherheit vor dem Ansturm belästigender Sinneskontakte. Der Berührung nicht entkommen können, heißt dem Leiden nicht entkommen können.

Noch einmal drängt sich der Einwand von vorhin auf: Es gibt doch auch angenehme Berührungen. Denken wir an eine liebevolle Umarmung oder einen zärtlichen Kuss. Was hat das mit einer leidhaften Erfahrung zu tun? Solche Sinneskontakte

sind doch geradezu Ausdruck von dem, das uns angenehm und erwünscht ist.

Aber das bleibt ein Scheinargument ohne sachliche Grundlage. Es zeigt die tiefe Unwissenheit und Unerfahrenheit des normalen Menschen, der nie aus seiner gewohnten Gefühlsverwirrung herausgefunden hat. Jede Berührung ist ein schmerzhaftes Getroffensein, das die in den Sinnen inkarnierten Triebe nur nicht als solches erscheinen lassen. Subjektiv wird sie als angenehm empfunden, weil ein bis dahin gefühlter Mangel punktuell behoben wurde. Ein vorhandener Sinnesdrang hat eine vorübergehende Entspannung erfahren. Diese relative Verbesserung der Gefühlssituation nehmen wir wahr, sie lässt uns erleichtert und freudig aufatmen und nach mehr verlangen. So lassen wir uns zum Narren halten.

Unsere geistige Enge besteht darin, dass wir lediglich eine kleine Gefühlsspanne unterhalb und oberhalb unserer durchschnittlichen Befindlichkeit kennen. Das eine nennen wir Schmerz, das andere Freude. Aus langer Gewohnheit sind wir gar nicht mehr in der Lage, den durchgängigen Grundschmerz in unserem Leben zu registrieren. Gegenüber dem Dauerwehe des meist unbefriedigten sinnlichen Verlangens sind wir längst stumpf geworden. Wir geben uns mit seiner kurzfristigen Minderung und Linderung zufrieden. An eine grundlegende Behebung dieses Mangels denken wir nicht, in unserer Blindheit sehen wir nicht einmal die Möglichkeit dazu.

Realistisch und in vollem Umfang ist das Leidvolle der *Kāma-Welt* nur von einem Standpunkt „außerhalb“ einzuschätzen. Erst wer den erhabenen Frieden jenseits des Sinneslärms einmal geschmeckt hat, kann ermessen, in welchem Hagelsturm störender Sinneskontakte er bisher gelebt hat. Er wird die Nivität belächeln, mit der er früher schon damit zufrieden war, wenn dieser Sturm einmal abflaute und weniger heftig wehte.

Die Wunsch-Welt als Wahnbereich

Ich habe versucht zu zeigen, dass die *Kāma-Welt* eine unwirtliche Stätte und ein Schmerzensbereich ist. Ihr drittes Charakteristikum weist sie auch als ein Gebiet aus, in dem tiefstes Unwissen, Irrtum und Wahnvorstellungen regieren. Um das nachzuvollziehen, müssen wir zunächst einige elementare Daseinszusammenhänge rekapitulieren. Wir finden sie in dem folgenden Satz des Erhabenen zusammengefasst.

Den Grundgegebenheiten gemäß entsteht Wahrnehmung, entsteht Anschauung, entsteht Überlegung. (S 14,13)

Grundgegebenheiten (dhātu) sind die allgemeinsten Umstände, die wir in unserem Leben vorfinden. Nach diesen – subjektiven wie objektiven – Bedingungen müssen wir nicht lange suchen, sie stecken den Rahmen der Existenz aller Wesen ab. Das Typische des menschlichen Daseins haben wir schon näher untersucht: *kāma*.

Wir haben parat, dass damit zweierlei gemeint ist: mit dem sinnlichen Begehren, dem Sinnesdurst die persönliche Seite und mit den ersehnten und geliebten Sinnesdingen auch dessen sachliche Seite. Aus dieser Konstellation geht – etwas vereinfacht ausgedrückt – die sinnliche Wahrnehmung mit all ihren verschiedenen Inhalten hervor. Also das konkrete, bunte und wechselhafte Alltagsgeschehen mit seinen vielfältigen Erscheinungen und Begegnungen. Die zahllosen Einzelinformationen erfasst und bearbeitet unser Geist und fügt sie zu einem immer differenzierter werdenden Gesamtbild zusammen. Die Erinnerung ergänzt und erweitert die aktuell erfassten Daten und gleicht Gegenwärtiges mit Vergangenen ab. Aus diesen Denkprozessen kristallisieren sich mit der Zeit komplexe Weltbilder heraus, die ständig geprüft, angepasst und gegebenenfalls korrigiert werden.

Diese Sichtweisen zeigen in der Sinneswelt einige charakteristische Grundmuster. Zu ihnen gehört die feste Überzeugung

von der physischen Existenz von Ich und Welt: „Mich selbst und alles um mich herum gibt es!“ Zu ihnen gehört außerdem der Glaube oder besser der Irrglaube an den hohen Wert des sinnlichen Genusses: „Das macht Spaß, und man braucht es!“ Unsere eigenen Erfahrungen scheinen das immer wieder zu bestätigen. Je älter wir werden, umso umfangreicher wird unser Wissen, was von den Tausend Dingen um uns herum angenehme Gefühle mit sich bringt. Unser Geist kennt die Wege, auf denen freudvolle Erlebnisse zu erreichen sind, und weiß, welche Hürden dabei zu überspringen und welche eventuellen Nachteile mit ihnen verbunden sind. Wie von selbst formuliert unser Geist in der Folge immer neue Absichten und schlägt die konkreten Schritte zu ihrer Realisierung vor.

Ohne die Veränderung dieser Grundkonstellation setzt sich das *kāma*-Theater nur fort. Das Stück, die Schauspieler und der Regisseur bleiben ja dieselben. Wie könnte da jemals ein anderer Spielplan herauskommen? Genau so geht es uns als begeisterte Mitspieler, wir kommen aus dem Teufelskreis nicht heraus. Wir kennen nichts anderes als die Welt der Sinnesfreude und können deshalb auch nichts anderes wollen, als uns in ihr zu bewegen und uns in ihr zu verwirklichen. Infolgedessen werden wir auch nichts anderes erleben als ein Ich, das in der Begegnung mit der Welt Befriedigung sucht. Von sich aus sind die Sinneswesen nicht einmal in der Lage, ihre eigene Gefangenschaft als eine solche auszumachen. Sie sind blind für ihr Eingesperrtsein, ihre Haftbedingungen und ihre mögliche Freiheit.

Wer sich mit sinnlichem Begehren identifiziert und ihm immer wieder nachgibt, tut es aus Verblendung (*moha*), und mit seinem Verhalten verewigt er sie. Sein Festhalten an einem *kāma*-Ich bedeutet das Festhalten an Täuschung und Unwissen. Sinneswesen haben sich in wirren Wahrnehmungs- und Wahnstrukturen verfangen, die sie selbst geschaffen haben, aber nicht als solche erkennen. Sie leben abseits der Realität. Unter drei Aspekten – einem körperlichen, einem emotionalen

und einem geistigen – lässt sich diese existenzielle Schiefelage festmachen.

Körper

Die Basis der sinnlichen Wahrnehmung ist der *erlebensdrang-besetzte Körper*. Das hat weitreichende Folgerungen, deren wir uns kaum bewusst sind. Mit der Körperlichkeit ist nämlich zugleich die räumliche Dimension des Erlebens gegeben. Der Körper selbst und die materiellen Gegenstände um uns herum beanspruchen Raum, und zwischen den einzelnen Dingen erstreckt sich Raum. Genauso trennt er uns und unsere Umgebung. Alles zeigt sich den wahrnehmenden Sinnen in bestimmten Entfernungen und Abständen.

Menschliches Welterleben geschieht „aus dem Körper heraus“, und das gibt der Wahrnehmung von vornherein eine bestimmte Struktur. Wir unterscheiden automatisch zwischen hier und dort, zwischen nah und fern, links und rechts, oben und unten, vorn und hinten. Manches erscheint klein, anderes groß, manches eigen, anderes fremd. Sogar das, was wir dem Ich und was wir der Welt zuordnen, hängt von dieser Perspektive ab. Körpergebundene Wahrnehmung ist damit höchst suggestiv. Sie macht unversehens das Ich zum „Mittelpunkt des Universums“. Alles existiert „um mich herum“, alles dreht sich um die eigene Person.

Entsprechend beschränkt bleibt der Erfahrungshorizont der *kāma*-Wesen. Sie sind gebunden an diese spezifische Erlebnisweise: die der Spaltung von Ich und Welt, die des räumlichen Getrenntseins von Subjekt und Objekt. Sinnliche Wahrnehmung ist geprägt von einer verwirrenden Vielfalt, von zahllosen Bruchstücken, von zusammenhanglosen oder gar gegensätzlichen Fragmenten.

Die Fähigkeit, Gegenstände mit unseren Sinnen zu erfassen, ist bei Licht besehen mehr als dürftig. Wir können beispielsweise nur Nahes einigermaßen gut sehen, je weiter etwas entfernt ist, umso schwieriger entsteht ein deutliches Bild. Was

sehr weit weg ist, entzieht sich dem Blick ganz. Unser Auge erfasst lediglich die Vorderseite einer Sache, seine Rückseite ist wie nicht da und muss gewissermaßen erst zur Vorderseite gemacht werden, um sie zu begutachten. Zudem ist allein die Oberfläche eines Gegenstandes sichtbar, sein Inneres bleibt verborgen. Aufgrund ihrer Mangelhaftigkeit entgeht unseren Sinnen das ganz Kleine und das ganz Große. Die Welt der Zellen, der Moleküle oder der Atome bleibt ihnen auf direkten Wegen ebenso unzugänglich wie die kosmische Dimension mit ihren Sternen, Planeten und Galaxien. Technische Hilfsmittel müssen erfunden und hergestellt werden, um das eigene beengte Blickfeld ein wenig zu erweitern.

Gefühle und Emotionen

Da Wahrnehmungen durch Gefühle initiiert und wesentlich von ihnen geprägt sind, muss unsere Betrachtung auch einen *emotionalen Aspekt* einzubeziehen. *Was man fühlt, nimmt man wahr* (M 18), heißt es, und diese Tatsache hat es in sich. Es sind die Gefühle, die die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Sachverhalt lenken und sie damit in den Fokus rücken. Starke Gefühle haben knallige und beeindruckende Wahrnehmungen zur Folge, schwache Gefühle entsprechend vagere und weniger beachtete. Das meiste von dem, was sich um uns herum tut, kann die Bewusstseinschwelle gar nicht erst überschreiten und ist für uns „nicht da“.

Demnach ist unser Blick auf die sogenannten Tatsachen nie vollständig und nie unverfälscht. Wir bemerken nur den geringsten Teil aus dem Gesamtspektrum des Vorhandenen und das immer mit einer subjektiven, gefühlsbedingten Einfärbung. Dinge, Situationen und Ereignisse treten uns nicht als solche gegenüber, sondern stets selektiert und begleitet von emotionalen Urteilen wie angenehm, unangenehm oder weder- noch. Welche Eigenschaften eine Personen oder ein Gegenstand „objektiv“ besitzen, lässt sich so nie sagen. Wir erfahren nicht, „wie sie sind“, sondern unseren persönlichen Wahrneh-

mungsmustern entsprechend. Sie erscheinen uns als wohlthuend oder sympathisch, als unbrauchbar oder unsympathisch oder eben als gleichgültig.

Ist diese Verfälschung der Realität durch den Wahrnehmungsvorgang schon schlimm genug, stellt sie auch noch die Weichen für alles Weitere. Längst ist vom Gefühlswert des Erlebten vorgegeben, was als erstrebenswert und als unbedingt zu vermeiden gilt. Der Gedanke „Das will ich haben“ springt blitzartig in unserem Geist auf oder ein ängstliches „Hoffentlich geschieht das nicht“. Allenfalls noch „Das beachte ich erst gar nicht weiter“, wenn uns etwas innerlich nicht tangiert. Auch bezüglich unserer sozialen Beziehungen stehen passende Schubladen zur Verfügung: „Die möchte ich als Freundin“, „Der ist mein Feind“ oder „Die können machen, was sie wollen“. Was noch fehlt, reiht sich nahtlos in diesen Ablauf ein: das Reden und Handeln im Sinne der vorangegangenen Vorstellungen und Emotionen. Am Ende einer langen Kette psychischer Vorgänge steht das auf Befriedigung zielende Tun und Lassen, die Praxis des Alltags. Die Konsequenzen sind dramatisch, denn auf diese Weise bestimmen nicht Eigenschaften wie heilsam oder unheilsam unser Leben, sondern vorbedingte Empfindungen von angenehm und unangenehm.

Geist

Der *geistige Aspekt* unserer existenziellen Gefangenschaft macht unsere gravierendste Schwäche aus und zeitigt die fatalsten Konsequenzen. Aus den genannten Gründen deuten wir unsere Erlebnisse regelmäßig falsch. Fast unausweichlich machen wir uns unzutreffende Vorstellungen von der Wirklichkeit. Das Weltbild, auf das wir uns verlassen, ist lückenhaft, mit unctionen Farben gemalt, und seine Perspektive ist völlig verzeichnet.

Trotz der Vielzahl gespeicherter Informationen und ausgeklügelter Theorien ist ein *kāma*-dominierter Geist armselig. Er enthält fast ausschließlich Daten, die mit Hilfe der fünf Kör-

persinne und ergänzender technischer Instrumente angesammelt wurden, mit denen die Leitstelle Geist auskommen muss. Die heutigen Wissenschaften sind recht stolz auf das, was sie in den vergangenen Jahrhunderten an Wissen zusammengetragen haben. Da ist es nicht gerade rühmlich, wenn der Erwachte die Inhalte des normalen menschlichen Geistes mit einem Kehrichthaufen vergleicht. Was die Augen, die Ohren und die anderen Sinne auf die geschilderte Weise auflesen, ist von seinem Standpunkt aus eigentlich nur Müll. Man sollte ihn nicht ernst nehmen und ihn besser so schnell wie möglich entsorgen. Er ist nichts wert.

Durch die Sinneswahrnehmung sind wir weitestgehend auf Formen beziehungsweise auf materielle Gegebenheiten festgelegt. Wir sind gebannt durch räumlich-zeitlich-dinghafte Erscheinungen und lassen uns von ihnen immer wieder faszinieren. Aus eigener Erfahrung kennen wir sonst meist nichts von Belang. Wie gesagt, stehen uns Sinnesdaten nur unzureichend zur Verfügung, und dass wir es nie mit Fakten zu tun haben, sondern mit durch die Brille der Subjektivität gefilterten Eindrücken, habe ich schon ausgeführt.

Was das für die Qualität unserer Anschauung über das Dasein bedeutet, liegt auf der Hand. Wir leben von Wahrnehmungen und halten sie für Abbilder einer Realität als solcher. Wir erfassen und kennen Fragmente und nehmen sie für das Ganze. Wir haben es mit Scheinhaftem zu tun, glauben aber an eine Welt der harten Tatsachen.

Diese menschliche Grundverfassung nennt der Buddha *avijjā*. Das Wort ist mit *Unwissen* annähernd, zutreffender aber mit *geistiger Blindheit* oder *Wahn* wiedergegeben. Es geht um abwegige Sichtweisen, die aus Blendung, Illusion und Irrtum hervorgegangen sind. Dabei hat der Betroffene keine Ahnung von seinem Zustand, wie ein Träumender nicht weiß, dass er schläft und die Bilder vor seinem geistigen Auge für wirklich hält. Alles ist wie selbstverständlich, die Möglichkeit einer anderen Realität kommt gar nicht in den Sinn. Die meisten

Menschen sind an dieser extremen existenziellen Kurzsichtigkeit erkrankt, die alternative Daseins- und Erlebensformen ausschließt. Das Begegnungsleben von Ich und Welt präsentiert sich überzeugend als das Leben an sich. Nur in der Welt der Sinne und der Sinnesfreuden scheint das ersehnte Glück zu finden zu sein.

Die vom Erwachten vor über 2.500 Jahren beschriebene Situation hat sich nicht zum Besseren gewandelt, in einem gewissen Sinn mittlerweile sogar erheblich verschärft. Längst haben die modernen Gesellschaften den Sinnesgenuss zum Kult erhoben. Der Konsumismus wird immer mehr zum zentralen und oft genug zum einzigen Lebensinhalt. Die Aufmerksamkeit des Menschen ist weitgehend auf Haben- und Genießen-Wollen gerichtet, seine Bemühungen immer mehr darauf abgestellt. Die heute dominierende materialistische Weltanschauung liefert die ideologische Basis dafür. Die zunehmende Bedeutungslosigkeit von Religiosität und Religion tut ein Übriges. Das Jenseits als ihre eigentliche Domäne ist ihr schon lange entglitten. Über- oder untermenschliches Dasein sind allenfalls noch als Worthülsen bekannt, himmlisches oder höllisches Erleben kein ernsthaftes Thema mehr. Auch in den Religionen ist das menschlich-weltliche Klein-Klein zum Maß der Dinge geworden. Nicht einmal mehr die Sinneswelt in ihrer Gesamtheit mit ihren helleren und dunkleren, beglückenderen und leidvolleren Bereichen ist noch im Blick, geschweige mystische Erlebensformen jenseits der sinnlichen Wahrnehmung. Leider gelten diese Feststellungen nicht selten auch für buddhistische Gruppen und Schulen, die „Säkularität“ zu ihrem erklärten Programm erhoben haben und den *dhamma* damit beerdigen.

Die Alternativlosigkeit zu den überkommenen irrigen Sichtweisen ist der Grund für die Denk- und Handlungsblockaden, die der Buddha aufzeigt. Wer nur auf das vor Augen Liegende starrt, hat keinen Sinn für Höheres. Wer sich mit dem Körper und den Sinnesdrängen identifiziert, zu Gefühlen, Emotionen

und Erlebnissen „mein“ sagt, bleibt an die *Kāma-Welt* gefesselt. Alles Agieren verharrt im engen Rahmen sinnlicher Erfahrung und Befriedigung. Es sind diese illusionären geistigen Festlegungen und Bindungen, die eine fast eiserne Gefangenschaft der Sinneswesen ausmachen. Ihre Blindheit lässt sie immer wieder nach Ich-Erscheinungen und Welt-Erscheinungen greifen und damit die Leidenssituation fortsetzen.

Poṭṭhapādo – ein Asket mit Tiefgang (D 9)

Aus einem normalen Gefängnis wird fast jeder nach einer bestimmten Frist entlassen. Wenn er sich künftig nichts mehr zu Schulden kommen lässt, für immer. Das gleiche gilt nicht für die Gefangenschaft in der sinnlichen Wahrnehmung. Ohne gezieltes eigenes Zutun ist der Aufenthalt in der Sinneswelt ein endlos wiederkehrender, unterbrochen nur von Freigängen in den brahmischen oder formfreien Bereichen.

Der Gefangenschaft entkommen

Wer die Lehren des Erwachten kennt, hat einen unschätzbaren Vorteil gegenüber jenen, die nur Augen für die materiell-dingliche Welt besitzen. Sie sind sich ihrer gegenwärtigen Lage bewusst. Um im Bild zu bleiben: Sie kennen die Zelle, in der sie sich seit undenkbaren Zeiten immer wieder einmal befinden. Sie ahnen und sehen die Möglichkeiten der Freiheit und besitzen schon ein paar nützliche Ausbruchswerkzeuge. Vor allem ist ihnen klar, dass es sinnlos ist, sich lediglich mit der Verschönerung ihrer vier Wände zu beschäftigen und sich allein um eine bessere Ausstattung der gegenwärtigen Unterkunft zu kümmern. Auch mit der Hoffnung, vielleicht bald in eine größere und schönere Zelle wechseln zu können, geben sie sich nicht länger zufrieden. Sie wollen ganz hinaus, in die

unbehinderte Weite mit Licht und Luft – und das ohne Rückkehr.

In den vorangegangenen Kapiteln war schon viel vom Feilen und Sägen an den uns umgebenden Gitterstäben die Rede. Die einzelnen Befreiungsschritte ethisches Handeln, Sinneszügelung, die Überwindung der Hemmungen und das Erlebnis der Schauungen führen alle zusammen aus dem Gefängnis der Sinnlichkeit hinaus. Ist der Herzensfrieden (*samādhi*) erreicht, haben sinnliches Begehren und Erleben aufgehört. In einem gewissen Sinn ist die ersehnte Freiheit da, aber sie ist gefährdet. Auch die seligsten Zustände weltloser Entrückung, auch die erhabensten Zustände brahmischer Wiedergeburt sind bedingt entstanden. Sie sind geworden und damit vergänglich. Wem es gelingt, sich in diese Höhen des Daseins aufzuschwingen, kann dort doch nicht auf Dauer bleiben. Wer den letzten Schritt in die völlige Freiheit nicht vollzieht, muss wieder absinken und sieht sich früher oder später in der Sinneswelt wieder. Von diesem notwendigen letzten Schritt soll jetzt die Rede sein.

Übung

Der Erwachte ist zu seiner Almosenrunde in die Stadt Sāvathī aufgebrochen, will aber zuvor dem Wanderasketen Pottḥapādo einen Besuch abstatten. Der sitzt an diesem Morgen gerade mit dreihundert seiner Mitasketen in der Versammlungshalle in Mallikas Garten, vertieft in ein lebhaftes Gespräch, meist über tausenderlei Nebensächlichkeiten. Unter anderem bewegt die Männer wie schon gelegentlich zuvor auch eine zentrale existenzielle Frage, auf die sie keine überzeugende Antwort finden. Jetzt ist die Gelegenheit, sie dem Buddha vorzulegen.

„Vor einiger Zeit, o Herr, ist unter den verschiedenen Asketen und Brahmanen, die sich in der Versammlungshalle zu einer Sitzung eingefunden hatten, über das Schwinden der Wahr-

nehmung ein Gespräch aufgekommen: ‚Wie doch nur kommt wohl bei der Wahrnehmung das Schwinden zustande?‘“

Die in dieser Runde Versammelten sind mit dem Ziel der eigenen Läuterung in die Hauslosigkeit gegangen, und sie führen ein Leben der Entsagung und des Strebens nach Wahrheit. An einem entscheidenden Punkt kommen sie aber nicht weiter: Wie kann man der Gefangenschaft in der Wahrnehmung entkommen? Wie lässt sich das ständige Anbränden der wechselnden Erlebnisse stoppen, wie die Flut der unablässig herandrömenden Ereignisse eindämmen, wie die Flucht der Erscheinungen beenden? Dabei wollen sie das Problem nicht nur punktuell und vorübergehend lösen, sondern ganz und gar und für immer! Es geht ihnen auch nicht allein um die sinnliche Wahrnehmung, sondern um Wahrnehmung überhaupt, die sie als eine Last empfinden!

Ohne das Wissen um den Ursprung der Erlebnisse lassen sich diese Fragen nicht beantworten, so viel ist ihnen klar. Nur wer ihre Ursachen und Herkunft kennt, kann Einfluss auf sie nehmen und sie im besten Fall ganz abstellen. Und genau hier herrscht unter diesen Asketen Uneinigkeit, jeder behauptet etwas anderes. Die einen reden vom Zufall. Das Auftauchen und das Verschwinden der Wahrnehmungen erfolgt ihrer Auffassung nach ohne erkennbare Gründe oder bestimmte Regeln. Andere meinen, dass die Erlebnisse fremdbestimmt sind. Sie werden uns durch einflussreiche Menschen oder durch machtvolle jenseitige Wesen – seien es gute oder üble – suggeriert oder regelrecht aufgedrängt. So behaupten sie jedenfalls.

„Wenn da, Poṭṭhapādo, jene Asketen und Brahmanen dort so gesprochen haben: ‚Ohne Anlass, ohne Grund gehen dem Menschen Wahrnehmungen auf und gehen unter‘, so ist das vollkommen falsch. Und warum? Weil ja aus einem Anlass, einem Grund dem Menschen Wahrnehmungen aufgehen und untergehen.

Der Buddha weist also die zuerst vertretene These der Wanderasketen ausdrücklich zurück: Wahrnehmungsvorgänge sind kein Lotteriespiel, sie haben mit Zufall nichts zu tun. Die anderen beiden Erklärungen haben eine gewisse Berechtigung, sollen uns aber hier nicht weiter beschäftigen. Wichtig ist die Aussage, dass nichts in der Existenz ohne zulänglichen Grund, ohne exakte Bedingtheit geschieht. Ansonsten wären wir einem chaotischen Dasein hilflos ausgeliefert. Die Hände wären uns gebunden, ein spirituelles Leben wäre sinnlos.

Durch Übung geht die eine Wahrnehmung auf, und durch Übung geht die andere Wahrnehmung unter.

Der Erwachte nennt sogleich die Ursache des Erlebens, welcher Art auch immer es sei. Sein Stichwort ist *Übung*. Das Pāliwort *sikkhā* lässt sich genauso mit Ausbildung, Training oder Selbsterziehung wiedergeben. Es geht also um die mögliche Transformation einer Person, und den Hintergrund für diese Aussage erahnen wir schon. In demselben Maß, in dem sich ein Mensch charakterlich wandelt, er sein Wesen und sein Verhalten modifiziert, wird sich die Weise seines Erlebens anders gestalten. Die jeweilige geistige und seelische Verfassung der Wesen ist maßgebend für ihr Geschick. Verändern sie ihre Herzensqualitäten, werden sie andere Erfahrungen machen – je nach dem bessere oder schlechtere. Die Reinigung des *citta* bewirkt die Erhellung der erfahrenen Umwelt, seine Eintrübung hat die Verdunklung des Außen zur Folge. Warum das so ist, wissen wir: Die als außen erfahrene Welt ist nicht „an sich da“, sie ist die Spiegelung unserer Psyche und die Wiederkehr unserer Handlungen.

Immer höher

Ich brauche nicht zu betonen, dass der Erwachte im Folgenden nur von einer heilsamen, zu Höherem führenden und schließlich ganz befreienden Selbsterziehung spricht. In detaillierten

Ausführungen erläutert er Poṭṭhapādo und seinen Anhängern die klassischen Übungsschritte der Mönche und Nonnen, die wir schon in Umrissen kennengelernt haben. Wir haben bisher versucht, sie bis zu den meditativen Vertiefungen (*jhāna*) nachzuvollziehen. Jetzt können wir das Wesen dieser religiösen Praxis besser verstehen und ihr befreiendes Potenzial klarer erkennen.

Da verweilt der Mönch abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen. Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückungen.

In einer etwas anderen Übersetzung haben wir von diesem meditativen Zustand schon gehört und dabei unsere Betrachtung unterbrochen. Wir können sie nun fortsetzen und um einige wichtige Aspekte ergänzen.

Dem geht die frühere Wahrnehmung aus Sinnensucht unter, und eine aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheits-Wahrnehmung geht zu dieser Zeit auf. Aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheit nimmt er zu dieser Zeit wahr. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Die einzelnen meditativen Stadien werden nicht nur als besonders beglückend empfunden, sie ermöglichen auch fortschreitend tiefere Erkenntnisse. Hier ist beschrieben, wie die gesamte gewohnte Erfahrungswelt untergeht, die bisher erlebte Realität nicht mehr da ist. Nicht, dass sie „irgendwo im Hintergrund“ noch weiter besteht und nur vorübergehend nicht beachtet wird. Es gibt sie tatsächlich nicht länger. Der Ich-Welt-Wahn ist zu dieser Zeit aufgelöst, die Welt der Ich-Du-Ding-

Begegnung nicht mehr vorhanden. Gegenwärtig ist ein Erleben ohne Sinneswünsche, ohne Sinnesobjekte, ohne sinnliche Kontakte und ohne sinnlichen Genuss. Der gesamte *kāma*-Bereich ist wie nie gewesen, eine andere Dimension von Realität ist an seine Stelle getreten.

Es darf uns nicht entgehen, dass der Buddha in diesem Zusammenhang von der *Wahrnehmung* einer *feine(n) Wahrheit* spricht. Nicht nur, dass die triviale Sinnesfreude einer unvergleichlich höheren Gefühlsqualität Platz gemacht hat, auch ein anderes Realitätsempfinden hat sich eingestellt. Die neuen Erfahrungen werden sogar als weitaus wirklicher und echter erlebt - wie wir das Tagesbewusstsein im Vergleich zum nächtlichen Traum als realer ansehen. Die nunmehr aufgekomenen Einsichten stammen nicht länger aus zweiter Hand. Man hat nicht nur von ihnen gehört oder sich Vorstellungen von ihnen zurechtgelegt, sie sind unmittelbar und überzeugen als sie selbst.

Unter diesen Umständen sind die früheren genuss-orientierten Sinneswahrnehmungen nicht mehr etwas Normales, Selbstverständliches, ohne Weiteres Erstrebenswertes und Wichtiges. Schon gar nicht sind sie die beste oder alternativlose Erlebnismöglichkeit. Von dem gewonnenen höheren Standpunkt aus wird ihre Minderwertigkeit offensichtlich. Im Vergleich zu dem seligen Erleben von Einheit und Stille erscheint die *Kāma-Welt* als schmerzliche Wirrsal. Wer sich einmal merklich über die Herrschaft der fünf Körpersinne erhoben hat, wird sich zu diesem Zustand zurücksehen. Sein Streben hat eine neue Ausrichtung bekommen, andere Werte und Ziele werden maßgebend. Das umso mehr, je konsequenter die stattfindende Transformation fortgesetzt wird. Mit den meditativen Übungen werden die früheren Erlebnisweisen umso vollständiger und dauerhafter zurücktreten und sich neue einstellen. Immer stillere, klarere und wohltuendere, mit denen auch das Wahrheitsverständnis von Stufe zu Stufe wächst.

Der Erwachte hat seinen Gesprächspartner Poṭṭhapādo für das Verständnis einer grundlegenden Wahrheit bereit gemacht: die der Abhängigkeit aller Erscheinungen von der jeweiligen Herzensbeschaffenheit. Gefühle und Wahrnehmungen sind nichts als Gestaltungen des Herzens. Aus psychischen Kräften gehen alle Erlebnisse hervor. Wo Sinnesdränge sind, erscheint eine sinnliche Welt. Wo Begehren nach Gegenständlichem, nach Materiellem, Menschen und Begegnung vorhanden ist, tauchen solche Erlebnisbilder auf. Ist dagegen *kāma* restlos überwunden, ist damit auch der Sinneswahntraum geplatzt, die brahmische Existenzweise ist an seine Stelle getreten.

Als wenn das nicht schon genug wäre. Poṭṭhapādo erweist sich aber wie schon Potaliyo als ein fähiger und verständiger Zuhörer, sodass ihm der Erwachte Schritt für Schritt die weitesten geistigen Horizonte öffnen kann. Er zeigt ihm, dass der spirituelle Übungs- und Wandlungsprozess noch über das brahmische Erleben der Vertiefungen hinausführen kann: zur Erfahrung der Formfreiheit.

Weiter sodann gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung der Form-Wahrnehmung, Vernichtung der Gegenstandswahrnehmungen, Verwerfung der Vielheit-Wahrnehmung in dem Gedanken ‚Unendlich ist der Raum‘ die Vorstellung des unendlichen Raumes und verweilt in ihr.

Formfreiheit bedeutet ein Erleben ganz ohne jede Gegenständlichkeit, ohne jede materielle Erscheinung, ohne alles Dinghafte. Das Bewusstsein ist schlechthin leer von allem Gestalthaften, Figürlichen, Begrenzten. Da ist nichts, was Augen und Ohren und die anderen Körpersinne noch fassen könnten. Da ist keine „Welt“ mehr, die in irgendeiner Weise einem „Ich“ gegenübersteht. Von der in der sinnlichen Welt ausufernden Vielfalt ist nichts geblieben, das gewohnte Nebeneinander zahlloser unterschiedlicher Einzeldinge ist verschwunden.

Was dominiert, ist die Wahrnehmung eines Gefühls von erhabenem Gleichmut.

Die wenigen noch verbliebenen, subtilen Aktivitäten des Geistes haben gewissermaßen sich selbst und die eigene Funktionsweise zum Gegenstand. Auf der ersten von vier Stufen der Formfreiheit dominiert der Eindruck *Unendlich ist der Raum*. Unser Alltagsbewusstsein ist von Gegenständen in dreidimensionaler Ausdehnung beherrscht. Mit dem Verschwinden der Formen fallen auch alle erfahrbaren räumlichen Bestimmungen weg. Da aber noch für eine Weile der altgewohnte Hang des Geistes fortbesteht, in der Kategorie Raum zu denken, wird Raum jetzt als unbegrenzt erlebt, Raumunendlichkeit tut sich auf.

Dem geht die frühere Form-Wahrnehmung unter. Eine feine Wahrheits-Wahrnehmung geht zu dieser Zeit auf, die durch die Vorstellung ‚Unendlich ist der Raum‘ entsteht. Er nimmt eine feine Wahrheit wahr, die durch die Vorstellung ‚Unendlich ist der Raum‘ entsteht. So geht durch Übung die eine Wahrnehmung auf, durch Übung die andere Wahrnehmung unter.

Die uns schon bekannte Formel betont erneut, dass eine konsequente innere Umerziehung eine ebenso deutliche Wandlung der Erfahrungen mit sich bringt. Die Transformation der Psyche bedeutet die Transformation des Erlebens, Läuterung des Herzens heißt Läuterung der Wahrnehmung.

Das weitere Gespräch wendet sich drei noch verbleibenden Stufen der Formfreiheiten zu. So erweist sich auch die Vorstellung der *Raumunendlichkeit* als unreal und ohne jede Eigenexistenz, ist doch Raum lediglich eine Form der Anschauung und keine objektive Gegebenheit. Damit kann selbst diese subtile Bewusstseinsweise ad acta gelegt werden, genauso wie später *Bewusstseinsunendlichkeit, Nichtetwasheit, Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung*.

Ganz hinaus

Über diese fernen Kontinente des Geistes zu schreiben und sich in sie einzufühlen, könnte mir nicht zufriedenstellend gelingen, und ich will es auch nicht versuchen. Sie sollten dennoch erwähnt werden, damit wir wenigstens eine Ahnung davon bekommen, wie weit die Anleitungen des Erwachten reichen und wann das geistige Training tatsächlich vollendet ist. Poṭṭhapādo jedenfalls ist klar geworden, dass es darum geht, zunächst *eigenwahrnehmend* zu werden, um so *weiter fortschreitend allmählich die Spitze der Wahrnehmung* zu erreichen. Diesen Übungsgang der schrittweisen Sublimierung des Erlebens haben wir in groben Zügen nachgezeichnet. Sein Ausgangspunkt ist die Sinnesbezogene Weltwahrnehmung. Es folgt die in allen spirituellen Traditionen angeratene Wendung nach Innen mit ihren immer feineren und beglückenderen Erlebensweisen. Irgendwann ist eine natürliche Grenze erreicht: Die subtilste Form von Wahrnehmung ist ohne eigentliche Inhalte mehr, sie ist weder Wahrnehmung im eigentlichen Sinn noch auch keine Wahrnehmung.

Wer die Biografie des werdenden Buddha kennt, wird sich an seine großen Lehrer Ālāro Kālāmo und Uddako Rāmaputto erinnern, die beide zu den höchsten Stufen der Formlosigkeit vorgedrungen waren. Bei ihnen hatte sie der Bodhisattva ebenfalls kennen und beherrschen gelernt. Aber er hatte selbst sie als noch ungenügend durchschaut, weil sie bedingt entstanden und damit vergänglich waren. Also verließ er die verehrten Lehrer. Er wollte und musste den entscheidenden Durchbruch selbst finden.

Zum Buddha wurde der Asket Gotamo schließlich, weil er damals als einziger richtig mit dem beschriebenen – innerweltlich höchsten – Bewusstseinszustand umgegangen ist: Er beachtete ihn nicht näher. Jede geistige Hinwendung wäre weiteres Ergreifen gewesen, wenn auch das allerfeinste Ergreifen. Jedes innere „Ja“ zu diesem erhabenen Zustand hätte ein Festhalten an ihm bedeutet und den letzten Schritt in die unbe-

schränkte Freiheit verhindert. Sich mit nichts Gewordenem mehr zu identifizieren, es in keiner Weise zu begrüßen und sich ihm innerlich nicht zuzueigen, war die endgültige Befreiung. Weil der Erwachte diesen kaum merklichen Schritt selbst vollzogen und damit alle Last für immer abgelegt hatte, konnte er jetzt so souverän und überzeugend mit Poṭṭhapādo sprechen.

Weil er nichts mehr willentlich in die Aufmerksamkeit nimmt, nicht mehr aktiv ist, geht diese Wahrnehmung unter und eine andere gröbere Wahrnehmung geht nicht auf. So erreicht er die Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung und dann auch die klar bewusste Wahrnehmung von der Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung.

Der Buddha versäumt es nicht, am Ende seiner im wahrsten Sinne des Wortes unerhörten Ausführungen letzte noch mögliche Zweifel auszuräumen. Sind denn diese unentwegten Akte des Loslassens, des Vereinfachens, des Still- und Ruhiger-Werdens nicht von Nachteil? Verändert sich das Lebensgefühl mit der Läuterung tatsächlich positiv? Was bleibt dem, der am Ende alles aufgegeben hat? Setzt sich nicht *dukkha* doch nur auf andere Weise fort? Ein mächtiger verbaler Schlussakkord des Erhabenen bringt solche Bedenken zum Schweigen.

Das ist nicht so zu sehen, denn während alle beschmutzenden Eigenschaften schwinden, alle lauterer Eigenschaften zunehmen und sich verstärken, während der reine Klarblick vollkommen wird und ihr noch zu Lebzeiten im klaren Anblick der Wirklichkeit verweilt, da nimmt auch im Herzen Freude und Helligkeit zu, da tritt geistige Beglückung ein, die Sinnesdränge sind gestillt und eine nie gekannte Gegenwärtigkeit des Geistes, Klarbewusstsein und Wohl werden euer Zustand.“

(D 9)

Ausklang

Es ist in der Tat eine Merkwürdigkeit des buddhistischen Befreiungsweges: Er besteht im Abnehmen von Erlebnisvielfalt und der Buntheit von Wahrnehmungsinhalten. Er besteht im Feiner- und Weniger-Werden von Gefühlen, auch von Wohlgefühlen, und er garantiert dennoch ein Mehr an Wohl. Es ist schwer zu verstehen, dass das Aufgeben von Weltlichem, und sei es etwas Hohes und Erhabenes, immer nur das Seinlassen von Unvollkommenem und Leidvollem bedeutet.

Es hat seinen Grund, warum ich meinen Ausführungen über das Wesen der Sinnlichkeit diese ergänzende Betrachtung folgen lasse. Es stimmt, dass *kāma* auf der brahmischen Ebene praktisch überwunden ist. Keine Gottheit auf dieser Ebene hat noch mit Sinnesdingen zu tun oder sucht sie. Es stimmt, wer den Herzensfrieden erlangt und tiefen *samādhi* verwirklicht hat, hat *kāma* hinter sich gelassen. Doch eine häufige Fehleinschätzung hält Sinnensuchtfreiheit schon für das Höchste und nährt den Glauben, dass dieser Zustand ewig währt. Der Buddha berichtet über solche hohen und überaus reinen Wesen, die diesem Irrtum verfallen und deshalb in eine Sackgasse geraten sind. Ein Beispiel ist der ahnungslose Brahmā Bako, der von seinem Brahmähimmel stolz behauptet:

„Nun, guter Herr, dies ist unvergänglich, dies ist dauerhaft, dies ist ewig, dies ist vollkommen, dies ist nicht dem Vergehen unterworfen; denn dies wurde weder geboren, noch altert es, noch stirbt es, noch geht es dahin, noch erscheint es, und jenseits davon gibt es kein Entkommen.“ (M 49)

Das erinnert an den Jubel des Mystikers Jan van Ruysbroeck, der wie mancher inspirierte christliche Meister des Mittelalters glaubte: *Ich habe die selige Ewigkeit gefunden!* Seligkeit mag er erreicht haben, aber gewiss keine ewige. Wir haben doch gehört, dass alle Formen des Herzensfriedens bedingt sind,

durch Übung entstanden und damit der Vergänglichkeit anheimgegeben.

So befreiend und beglückend die Überwindung von *kāma* auch ist, sie bleibt letzten Endes belanglos, wenn ein Rückfall in diese Gewohnheiten beziehungsweise eine Wiedergeburt in der Sinneswelt nicht ausgeschlossen sind. Die Entlassung aus einem Gefängnis ist zu begrüßen, aber der Gewinn für den Freigelassenen wird umso größer ausfallen, wenn er nie mehr wieder hinter Gitter muss. Die endgültige Freiheit von Sinnen sucht gibt es nur, wenn der eingeschlagene Läuterungsweg ganz bis zu Ende gegangen wird. Es genügt nicht, nur die niedersten und unwürdigsten Trübungen des Herzens zu beseitigen. Nicht allein die Sinnesdränge sind aufzulösen, sondern restlos alle Weltbezüge: die übelsten zuerst, aber am Ende auch die feinsten und die edelsten.

Angesichts des in diesem Buch skizzierten Trainingsprogrammes brauchen wir aber keinen Schreck zu bekommen. Zum einen nicht, weil eine wirkliche Alternative fehlt. Das Auf und Ab in einem endlosen Daseinskreislauf kostet unvergleichlich mehr Kraft als der buddhistische Übungsweg, der nur einmal zurückgelegt werden muss und bei dem jeder Schritt zählt.

Zum anderen muss ein Praktizierender nicht alle genannten Bewusstseinszustände erreichen und alle möglichen Fähigkeiten erwerben, weder in den meditativen Übungen noch in entsprechenden Wiedergeburten. Die höchsten Sammlungszustände sind keineswegs alle erforderlich, das Erreichen der Formfreiheiten sogar seltene Ausnahmen. Die meisten Geheilten selbst zu Zeiten des Buddha sind ohne die genannten Spitzenerfahrungen geblieben und haben das Ziel dennoch erreicht. Unumgänglich ist das Verständnis, dass vollkommene Freiheit im Geschaffenen und Gewordenen nicht zu finden ist – auch nicht in den höchsten und subtilsten Formen des Erlebens.

Die endgültig heile Situation ist jenseits des Unbedingten –
außerhalb des Gefängnisses jeder Wahrnehmung. Der Edle
Achtfache Pfad des Buddha führt dorthin.

Wie dieses Buch entstand

Mein Entschluss, kein Buch mehr zu schreiben, liegt schon eine Reihe von Jahren zurück. Ich wollte wieder mehr lernen und praktizieren und lediglich das eine und andere in Vorträgen und Seminaren im privaten Umfeld weitergeben. Nun ist es anders gekommen, und die Gründe dafür seien kurz genannt.

Der eine ist ein an mich gerichteter wohlmeinender Tadel von René Meier während eines Treffens von Freunden in der Schweiz. Er fand es schade, dass meine Darlegungen über den *dhamma* ihren Weg nicht zu einem größeren Kreis von Interessierten finden. Man könnte doch etwas mehr daraus machen, meinte er. Für Ina und Manfred Schneider war die damals behandelte Thematik wichtig genug, um sich intensiver mit ihr zu beschäftigen, und sie brachten für sich die Vorträge des ganzen Seminars zu Papier.

Beides hat mich nachdenklich gemacht, und schließlich kam ich zu dem Ergebnis, dass im Laufe der Jahre tatsächlich manches an brauchbarem Material zusammengekommen war, das, entsprechend aufbereitet, vielleicht weiteren Nutzen bringen könnte. Zum Beispiel in Form eines Buches.

Mehrere günstige Umstände beflügelten diese Idee und ließen sie schließlich Wirklichkeit werden. So sehr die Corona-Krise unser Leben durcheinandergewirbelt und verändert hat, ein Gutes brachte sie für mich doch: Sie bescherte mir unerwartete Zeit, weil mit den geplanten Seminaren auch die Vorbereitungen dafür entfielen. Hinzu kam, dass mir meine Frau Marion wie auch schon in den vergangenen Jahren den Rücken von so vielen Dingen freigehalten hat, um die ich mich sonst hätte kümmern müssen. Dankenswerter Weise hatte ich so die nötige Muße für das Schreiben. Schließlich hat sich Remo Beyerslein ohne Zögern bereit erklärt, das Buch in seinem Verlag herauszubringen und damit zugänglich zu machen. Mein Dank gilt Erika Weichert, die das Manuskript mit großer Sorgfalt auf Fehler durchgesehen, und Gerhard Bloss, der sich mit viel

Hingabe um die Feinheiten des Satzes gekümmert hat. Dass Marion Weil den Umschlag gestaltet hat, freut mich besonders.

Bei dieser Arbeit ist mir manches wieder zu Bewusstsein gekommen: Zum einen, wie vielfältig die Lehren des Buddha sind, wie breit gefächert seine Themen und wie nutzbringend seine Anregungen. Zum anderen, wie selektiv die Menschen seine Belehrungen zur Kenntnis nehmen und für sich selbst gelten lassen. Wo es etwas „unbequem“ zu werden droht, lassen sie seine Worte beiseite. Das mag auch bei dem vorliegenden Buch der Fall sein, das doch für viele eher als ein Spielverderber daherkommt und nicht als ein Wegweiser zu etwas Besserem und Höherem.

Titelbild

Seerosen haben etwas Anziehendes, fast Magisches. Der französische Impressionist Claude Monet hat sich rund dreißig Jahre mit ihnen beschäftigt und sie zu einem Hauptmotiv seiner Bilder gemacht. Er malte sie gegenständlich und nahezu abstrakt, in allen Farben und zu allen Tageszeiten. Er fing feinste Nuancen und subtilste Stimmungen ein. Für ihn waren sie so etwas wie der Inbegriff des sinnlich Schönen.

Im asiatischen Kulturraum verbinden die Menschen den Lotos schon immer mit der Vorstellung der Reinheit. An seinen Blättern haftet kein Schmutz, Staub und Regen gleiten an ihnen ab, ohne Spuren zu hinterlassen. Oft wird der Buddha auf einem Lotosthron abgebildet, der seine völlige Weltüberlegenheit symbolisiert. Der Lotos wurzelt im Schlamm und wächst im Wasser, aber seine Blüte überragt beide. Wie der Mensch, der im Sinnlichen zu Hause ist, von ihm ganz frei werden kann.

All das will das Titelbild ausdrücken. Es zeigt einen Ausschnitt aus Monets „Seerosen am Abend“ aus dem Jahr 1897, die im Musée Marmottan in Paris zu bewundern sind. (Dieses Bild ist gemeinfrei.)

Abkürzungen

A	Āṅguttara Nikāya (Angereihte Sammlung)
D	Dīgha Nikāya (Längere Sammlung)
Dh	Dhammapada (Wahrheitspfad)
M	Majjhima Nikāya (Mittlere Sammlung)
S	Saṃyutta Nikāya (Thematische Sammlung)

Zitierte Lehrreden

Die zusammengetragenen Aussagen dieses Buches basieren auf den ursprünglichsten verfügbaren Quellen der buddhistischen Lehren, dem Pālikanon. In ihm sind Hunderte von Ansprachen und Dialogen des Erwachten und seiner engsten Schüler dokumentiert. Glücklicherweise stehen die meisten und wichtigsten Teile in deutscher Sprache und oft in verschiedenen Übertragungen zur Verfügung. Die verwendeten – älteren und neueren – Übersetzungen wurden gelegentlich geringfügig bearbeitet und die Orthografie gegebenenfalls leicht angepasst.

A 3,71	Fritz Schäfer
A 4,79	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 5,34	Alfred Weil
A 5,174	Buddhistisches Seminar
A 7,47	Fritz Schäfer
A 8,54	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 10,46	in Anlehnung an Nyanatiloka/Nyanaponika
A 10,58	Buddhistisches Seminar
A 10,91	Fritz Schäfer
A 11,2	Alfred Weil
D 2	in enger Anlehnung an Karl Eugen Neumann
D 9	Buddhistisches Seminar

Dh 224	Buddhistisches Seminar
M 13	Mettiko Bhikkhu
M 14	Mettiko Bhikkhu
M 18	verschiedene Übersetzer
M 37	Mettiko Bhikkhu/Karl Eugen Neumann
M 49	Mettiko Bhikkhu
M 54	Buddhistisches Seminar; geringfüg. bearbeitet
M 75	Karl Eugen Neumann; geringfügig bearbeitet
M 82	Mettiko Bhikkhu
M 106	Fritz Schäfer
S 3,12	Fritz Schäfer
S 3,19	Wilhelm Geiger
S 3,20	Wilhelm Geiger
S 12,63	Wilhelm Geiger; geringfügig bearbeitet
S 14,13	Alfred Weil
S 42,9	Alfred Weil

Sie haben einen hohen Stellenwert: die sinnlichen Genüsse. Wie viel Zeit und Mühe wenden wir auf, um sie zu bekommen, sie zu vermehren und zu erhalten. Für viele Menschen sind sie Lebenszweck schlechthin, andere sehen ihre Begrenztheit und ihr Ungenügen – aber nur wenige erkennen sie als ein selbstgewähltes Gefängnis.

Unermüdlich hat der Buddha das Wesen der Welt der Sinneswünsche und Sinnesobjekte erklärt. Er hat gezeigt, wie man sich in ihr zurechtfindet, Stolpersteine umgeht – und sie schließlich ganz hinter sich lässt, weil es unvergleichlich Besseres gibt.