

# Dhammadūta

Jahrgang 3, Nr. 1

Mai 1999



**Ehipassiko**

*Komm und sieh!*

## Inhalt

Editorial	2
Nachruf auf Rainer Gieschen	4
Wie die Buddhalehre nach Sri Landa kam...	
<i>Fr. Chandrasiri</i>	5
Was ist <i>paññā</i> ?	
<i>Anagārika Kassapa</i>	7
Die Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale...	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	10
<i>Paññā</i> - Weisheit im Buddhismus	
<i>Bhikkhu Panyasara</i>	12
Lebendige Weisheit	
<i>D. Suriya</i>	14
Weisheit und Mitgefühl, ....	
<i>John Andrew Storey</i>	17
<i>Paññā</i> - eine der 10 Vollkommenheiten	
<i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>	19
Seltsam im Nebel zu wandern...	
<i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>	20
Die Spendenbox	22
Das Buddhistische Haus - regelmäßige Veranstaltungen	24

Liebe Freunde des Buddhistischen Hauses,

diese fünfte Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des Vesakhfestes. *Vesakh* - die singhalesische Bezeichnung für den Monat Mai - wird im Buddhistischen Haus am Sonntag, den 30. Mai 1999 von 9.00 - 20.00 Uhr gefeiert. An diesem Tag wird der Erleuchtung des Buddha unter dem Bodhi-Baum und seines Verlöschens gedacht, das nicht als Tod oder Sterben, sondern als Eintritt ins *Parinirvana* angesehen wird. Das Eingehen ins *Parinirvana* entspricht dem völligen Erlöschen von Gier, Haß und Verblendung.

Anfang dieses Jahres ist Rainer Gieschen, der gute Geist des Buddhistischen Hauses, der stets freundlich und unermüdlich in Haus und Garten arbeitete, plötzlich gestorben. Wir danken ihm für seine fürsorgliche Tätigkeit und wünschen ihm alles Gute.

Die immer wieder gestellte Frage nach der Bedeutung der buddhistischen Fahne beantwortet uns Fr. Chandrasiri in ihrem Beitrag "Wie die Buddhalehre nach Sri Lanka kam und die buddhistische Fahne entstanden ist".

Eine höchst erfreuliche Mitteilung für alle Wissbegierigen: Ende 1998 ist das Buch *Seele oder Nicht-Ich. Von der frühvedischen Auseinandersetzung mit Tod und Unsterblichkeit zur Nicht-Ich-Lehre des Theravada-Buddhismus* von Dr. Marianne Wachs erschienen. Trotz des wissenschaftlichen Titels sollten Sie sich nicht von der äußerst interessanten und gut lesbaren Lektüre abhalten lassen. Eine ausführliche Besprechung ist in den *Lotusblättern* (2/99:42-43) erschienen.

Zu dem Thema *paññā* (Erkennen, Einsicht, Wissen, Weisheit) sind die unterschiedlichsten Beiträge eingegangen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Nummer beigetragen haben, insbesondere auch für die Möglichkeit, einen Artikel aus den *Bhodi Leaves* (Sri Lanka) veröffentlichen zu dürfen. Ein Aspekt der buddhistischen Weisheit (*paññā*) kommt auch in dem Motto dieser Zeitschrift *Ehi passiko!* zum Ausdruck: Komm und sieh! Denn nur wer selbst erkennt, was heilsam und unheilsam ist, ändert sein Leben, lehrt der Buddha in seiner berühmten Rede an die Kalamer.

In der nächsten Nummer, die für Anfang Oktober dieses Jahres geplant ist, soll das Thema *anicca* zur Diskussion gestellt werden. *Anicca* (Vergänglichkeit) ist eines der 3 Daseinsmerkmale ... und eine Grundeigenschaft aller bedingten Vorgänge. "Was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, ist dem Vergehen unterworfen", sagt der Buddha in seiner Predigt von Benares. Eigene Beiträge zu dem Thema oder auch - kurze - Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe sind herzlich willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. September 1999 an die Redaktion.

Herzlichen Dank auch für die Geldspenden, die - wie immer - nur von einigen wenigen Menschen kamen. Bekanntlich ist die Herstellung einer Zeitschrift mit finanziellen Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Sparkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, daß im Oktober 1999 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

  
(Helmtrud Rumpf)

## Nachruf auf Rainer Gieschen<sup>1</sup>

Jeder, der des öfteren das Buddhistische Haus besuchte, kannte Rainer Gieschen, wenn nicht dem Namen nach, so doch vom Sehen her. Man kannte diesen sonnenverbrannten Mann, der fast nur blaue Arbeitskleidung trug und unermüdlich im Haus und vor allen Dingen im Garten arbeitete. Man kannte ihn als einen schweigsamen, aber immer freundlichen Menschen, der Stufen reparierte, Wege harkte, Blumen pflanzte, Rasen mähte, die Dachrinne säuberte, im Winter Sand streute... Man bewunderte die methodische Art, mit der er arbeitete, die ausschließliche Konzentration, die er dem zuwenden konnte, was er gerade machte, die Achtsamkeit, mit der er vorging. Jemand nannte Rainer Gieschen einmal einen "Gartenmönch", und das war er wirklich, sowohl was seine mönchische Lebensweise betraf, die ganz auf die buddhistische Lehre ausgerichtet war und nichts anderes zu kennen schien, keine Zerstreuungen, keine oberflächlichen Gespräche, als auch was seine Liebe besonders für den Garten des Buddhistischen Hauses betraf, für jeden Baum, jedes Kraut, jeden Strauch, jeden Grashalm. Er war vorbildlich in seiner Achtsamkeit und Konzentration, aber ebenfalls in seiner Bescheidenheit, die es ihm ermöglichte, seine Person ganz in den Hintergrund zu stellen, nie aufdringlich zu sein, immer zu warten, bis er angesprochen wurde und erst dann freundlich und sachdienlich zu antworten, ohne ein Wort zuviel. Er war vorbildlich in der Ausschließlichkeit, mit der er die buddhistische Lehre in die Tat umzusetzen versuchte, und das gepflegte Aussehen des Gartens zeugt davon, wie gut dies ihm gelang. Er arbeitete an vielen Tagen der Woche in Haus und Garten, ohne etwas dafür zu verlangen, arbeitete, bis es schon längst dunkel geworden war, ohne sich eine Pause zu gönnen.

Wenn ein solcher Mensch stirbt, und überdies plötzlich stirbt, dann ist sein Tod ein Schock. Er wird schmerzlich vermisst und erst jetzt, wo er nicht mehr da ist, merkt man, wie sehr man seine Gegenwart als selbstverständliche Wohltat hingenommen hat. Er hinterlässt eine Leere, wie jeder Tod eine Leere hinterlässt, aber die Plötzlichkeit seines Todes zeigt auch, dass nichts bestehen bleibt, dass jeder Mensch vergehen muss wie jede Pflanze, jede Blume. Gautama Buddha sagte am Ende seines Lebens: Alles was geworden ist, muss auch vergehen; strebet ohne Unterlass. Diesem Ausspruch gemäß sollte man handeln. Man sollte versuchen, die gleiche Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln, wie es Rainer Gieschen getan hat und sich so wie er der Umsetzung der buddhistischen Lehre in das Alltagsleben widmen. Dies wäre ganz in seinem Sinne.

---

<sup>1</sup> Einen herzlichen Dank an Frau Dr. Marianne Wachs für die Redaktion dieses Nachrufs.

Wir sind sicher, dass Rainer Gieschen eine Wiedergeburt haben wird, die es ihm ermöglicht, endlich das so sehnlichst erstrebte Ziel, die Befreiung von allem Leiden, zu erreichen. Wir wünschen ihm alles Gute auf seinem weiteren Lebensweg.

Für das Buddhistische Haus Berlin

*Puññaratana*  
(Puññaratana Thero)

Für die Redaktion

*Helmtrud Rumpf*  
(Helmtrud Rumpf)



**Wie die Buddhalehre nach Sri Lanka kam  
und die buddhistische Fahne entstanden ist**

In der Mahavamsa-Chronik beginnt die Geschichte Lankadipas - der Insel Lanka - 549 v. Chr. mit der Ankunft des nordindischen Prinzen Vijaya, eines nahen Verwandten des Buddhas. Vijayas Bruder heiratete Baddhakaccana Sakay, eine Nichte des Buddha und kam einige Zeit später auf die Insel. Die etwa 800 dort lebenden Menschen sind die Begründer des singhalesischen Volkes. Da Vijayas Landung laut Chronik mit dem Tode Buddhas in Bodhigaya (Indien) und seinem Eingang ins *parinibbâna* zusammenfiel, spielt die Insel als Beschützerin des Glaubens eine wichtige Rolle.

Der Buddha soll acht Jahre nach seiner Erleuchtung auf Lankadipa - dem heutigen Sri Lanka - selbst dreimal die heiligen Stätten von Mahiyangana, Nagadipa und Kelaniya aufgesucht haben. Er soll auf dem Siri Pada (Adam's Peak) seine Fußspur hinterlassen haben. Der Buddha mahnte König Sakka, den Herrn der Himmelswesen, die Bevölkerung der Insel und Prinz Vijaya, den Sohn des Königs Sinhabâhu, zu beschützen, denn sein Volk würde die buddhistische Lehre - *dhamma* - in den kommenden 5000 Jahren lebendig erhalten und verbreiten. König Sakka übergab Vishnu diese Aufgabe. Seitdem hat der hinduistische "Bewahrer" der Buddhalehre einen Ehrenplatz auf der Insel.

Im Jahre 250 v. Chr. - also 236 Jahre nach der Landung des Prinzen Vijaya - regierte König Devanampiya Tissa Sri Lanka und brachte dem Land Wohlstand. Zur gleichen Zeit herrschte in Indien Kaiser Ashoka, ein Förderer der untergehenden Buddhalehre. König Devanampiya schickte dem Kaiser kostbare Edelsteine zum Geschenk. Dieser revanchierte sich und schickte seinen Sohn Mahinda, der Mönch und Arahat war, im Jahre 253 v. Chr. nach Sri Lanka. Nach seiner ersten Predigt bekannten sich König Devanampiya und die Bevölkerung der Insel zur Buddhalehre. Seit dieser Zeit treffen sich Laien und Mönche regelmäßig, um den *dhamma* zu hören und entsprechend der Lehre zu leben.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts erlebte die Buddhalehre in Sri Lanka einen erneuten Aufschwung. In dieser Zeit gründete Anagârîka Dharmapala die Mahâ Bodhi Society. Eine gemeinsame Fahne als Symbol der Buddhisten aus den verschiedenen Ländern, um an buddhistischen Feiertagen die Gebäude zu schmücken, gab es noch nicht. Auf Wunsch der Landesväter wurde deshalb eine Fahne entworfen, die die Erleuchtung Buddhas symbolisiert.

Die Fahne besteht aus fünf senkrechten Streifen - eine Repräsentation der kreisförmigen Strahlen, die Buddhas Körper umgeben -, deren Farben - von links nach rechts - Blau, Gelb, Rot, Weiß und Orange sind. Am äußersten rechten Rand befindet sich noch ein senkrechter Streifen, in dem alle fünf Farben untereinander angebracht sind. Das wagerechte und senkrechte Arrangement ist eine Lösung, um die runden, ineinanderlaufenden Farbstreifen der Ausstrahlung des Buddhas in einer quadratischen Fahne unterbringen zu können.

Seit 1885 wird diese Fahne nicht nur in Sri Lanka, sondern auch in anderen Ländern des Theravada-Buddhismus wie Thailand, Myanmar oder Japan gehisst. Als die Generalversammlung der World Fellowship of Buddhists 1950 stattfand, wurde diese Fahne einstimmig weltweit als Symbol des Buddhismus anerkannt.

Wo immer wir auf die buddhistische Fahne stoßen, erinnert sie uns an den Weg Buddhas und seine Lehre, die jedem von uns ermöglicht, die Gesetzmäßigkeiten der Wirklichkeit - *dhamma* - zu erkennen, seinem Weg zu folgen und *nibbāna* zu erreichen. Und hierfür können wir nur tiefe Dankbarkeit empfinden:

*Sabbe satta sukhita hontu*  
Mögen alle Wesen glücklich sein!

Fr. Chandrasiri

					blau
					gelb
blau	gelb	rot	weiß	oran.	rot
					weiß
					orange

\*\*\*

### Was ist *paññā*?

*Paññā* wird meistens mit Weisheit übersetzt, doch ist seine Spannweite viel größer. Auf die Frage, was Weisheit ist, antwortet der *Dhammasaṅgaṇī*, das erste Buch des *Abhidhamma-Piṭaka*:

"Weisheit, Wissen, Ergründen, eingehendes Ergründen, Ergründung der Daseinsgesetze, Unterscheidungsvermögen, Urteilskraft, Gelehrsamkeit, (geistige) Befähigung, Scharfsinn, Intelligenz, Reflexion, Forschungs-(talent), (Erkenntnisweite) der Klugheit, (Weisheit als) leitendes Prinzip, Klarblick, Bewusstseinsklarheit, (Weisheit als) anspornendes Prinzip, (Weisheit als gleichbedeutend mit der) Fähigkeit und Kraft der Weisheit, Schwert der Weisheit, Turm der Weisheit, Licht der Weisheit, Glanz der Weisheit, Kleinod der Weisheit, Unverblendung, Lehrergründung, rechte Einsicht."

Es ist schwer, mit einem einzigen Satz zu sagen, was *paññā* - wir lassen das Wort jetzt unübersetzt - wirklich ist. Im höchsten Sinne dürfte es die Fähigkeit sein, Erkennen, Wissen und Einsicht zu jener Weisheit zu verdichten, die den Durchbruch zur Erleuchtung bewirkt: einer totalen Durchschauung der Daseinsrealität als Flucht vergänglicher, letztlich unbefriedigender und substanzloser Gegebenheiten, die alle geistigen Kräfte auf die Erfahrung einer überweltlichen Realität

bündelt. Man nennt diese Realität "das ungeschaffene Element" - *asañ-khata dhātu*. *Nibbāna* ist dasselbe. Wie diese Erfahrung beschaffen ist, weiß nur derjenige, der sie gemacht hat. Sie ist identisch mit dem Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung und bringt eine Erleichterung mit sich, die wir nicht kennen. Wer sie erfahren hat, ist frei von jeder Sehnsucht nach Dasein, und kein Wollen treibt ihn mehr zur Wiederverkörperung.

Dieses überweltliche Wissen zu erlangen, ist der Sinn des buddhistischen Heilsweges. Das Wachsen von *paññā* beginnt mit bescheidenen Anfängen. Es gibt Wissen durch Nachdenken, Wissen durch Lernen und Wissen durch Geistesentfaltung. **Wissen durch Nachdenken** (*cintā-mayā paññā*) ist das Wissen, das man durch eigenes Nachdenken erlangt, nicht von anderen gelernt hat. Man kann es durch eine Arbeit erlangen, die man mit Hingabe ausübt, eine Kunst oder Wissenschaft. Ebenso kann es die wahrheitsgemäße Auffassung, Ansicht, Neigung, Meinung und Anschauung sein, dass alles, was zu Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregung oder Bewusstsein gehört, etwas Vergängliches, letztlich Unbefriedigendes und Unpersönliches ist. Hat man es durch andere erfahren, nennt man es **auf Lernen beruhendes Wissen** (*suta-mayā paññā*). Doch Wissen erlangt auch derjenige, der in eine der meditativen Vertiefungen eintritt. Bei ihm handelt es sich um das **durch Geistesentfaltung erlangte Wissen** (*bhāvana-mayā paññā*). Diese drei Arten des Wissens unterstützen einander: Nachdenken, Lernen und Geistesentfaltung gehen Hand in Hand.

Das A und O des buddhistischen Heilsweges ist das Verständnis der vier edlen Wahrheiten: das Wissen vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Aufhebung und dem Weg, der zu seiner Aufhebung führt. Die vierte dieser Wahrheiten - der Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt - ist der achtfache edle Pfad. Er besteht in der Vollendung rechter Erkenntnis, rechter Gesinnung, rechter Tat, rechter Rede, rechten Lebensunterhalts, rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung. Sein Ziel ist die höchste, befreiende Erkenntnis. Der achtfache Edle Pfad ist die Kurzformel des buddhistischen Heilsweges, der in den Lehrtexten bis ins Kleinste erläutert wird. Welche Rolle spielt *paññā* auf diesem Wege?

Wissen steht mit Vertrauen in sehr enger Wechselbeziehung. Vertrauen ohne Wissen artet in blinde Gläubigkeit aus. Wissen ohne Vertrauen ist Intellektualismus, der alles zerredet, aber sich nicht entscheiden kann und will. Wissen ohne Vertrauen ist charakteristisch für unsere Zeit. Es besteht eine ungeheure Fülle von Faktenwissen, doch fast völlige Unwissenheit im Hinblick auf die Bewältigung schwieriger Lebensprobleme, z.B. wie man mit der Tatsache des Todes umzugehen



hat. Wie wenige Menschen kennen die vier edlen Wahrheiten! Wer sie kennt, findet auch den Weg, mit Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Sorge, Kummer, Schmerz, Trübsal, Verzweiflung, Trennung von Geliebten, Vereintsein mit Ungeliebten und Nichterlangen von Gewünschtem fertig zu werden. Es ist ein Wissen besonderer Art, keine Wissenschaft kann es ersetzen. Die Ziellosigkeit unserer modernen Zivilisation beruht auf Unwissenheit, die der Einzelne aus eigener Kraft zu überwinden hat.

Wer dem achtfachen Pfad folgen will, muss wissen, warum, ansonsten hätte er dazu nicht die Kraft. Wer aber eingesehen hat, dass es eine Erlöschung allen Leidens gibt, die dem leidvollen Taumel von Dasein zu Dasein bei weitem vorzuziehen ist, fragt sich: "Wie kann ich sie verwirklichen?" Er macht sich auf den Weg.

Die Entwicklung von *paññā* bis zur höchsten, befreienden Erkenntnis vollzieht sich schrittweise von einer Einblickserkenntnis zur anderen. Man nennt diese Einblickserkenntnisse auf Pali *vipassanā-ñāna*. Es sind intuitive, blitzartig aufsteigende Meditationserfahrungen, als ob sich ein "Aha" ans andere reihte, bis der große Durchbruch zur Erleuchtung erfolgt.

Die Entwicklung der Weisheit setzt einen klaren und gesammelten Geist voraus, der geschult werden muss. Dazu dient eine Vielzahl von Meditationsübungen, die man in ihrer Gesamtheit als Meditation der Geistesruhe (*samatha-bhāvanā*) bezeichnet, im Gegensatz zur Einblicksmeditation (*vipassanā-bhāvanā*), deren Ziel nicht innere Sammlung, sondern Erkenntnis ist. Ebenso wie niemand ein großer Musiker wird, der nicht vorher eifrig auf seinem Instrument geübt hat, gelangt niemand zur befreienden Erkenntnis, der seinen Geist nicht entsprechend geschult hat.

Grundlage der *Vipassanā-Meditation* ist die Betrachtung aller geistigen und körperlichen Gegebenheiten mit mikroskopischer Schärfe. Schon bald offenbaren sie ihre wahre Natur: ihre Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Substanzlosigkeit. Während die Naturwissenschaft mit labortechnischer Forschung der Realität auf den Grund zu gehen versucht, geht die *Vipassanā-Meditation* durch direkte Innenschau den Dingen auf den Grund. Werkzeug ist der durch Sammlung geschulte Geist. Das so erlangte Wissen ist unmittelbar und durchdringt den Menschen bis in die kleinste Faser. Geist und Körper erscheinen mehr und mehr als flutende Wolke vergänglicher Einzelheiten, die man nicht festhalten kann. Der Meditierende erkennt, dass alles, was in Geist und Körper vor sich geht, von Bedingungen abhängig ist: "Ist dieses, ist auch jenes, ist dieses nicht, ist auch jenes nicht."

Entstehen, Vergehen und Auflösung erscheinen nun nicht mehr als Schrecken, als Gefahr. Der Geist wendet sich von den physischen und psychischen Daseinsgegebenheiten ab und schaut ihrem Kommen und Gehen vollkommen gleichmütig zu. Sein Interesse an ihnen erlischt und wendet sich ganz *nibbâna* zu. Die Kraft des Einblickswissens aber ist voll gegenwärtig und nimmt Anlauf zur Erleuchtung. Sie bewirkt einen Bewusstseinsumbruch vom weltlichen zum überweltlichen Erkennen, zum *nibbâna*. Das ungeschaffene Element, eine überweltliche Realität, wird unmittelbar erkannt und erfahren, "wie das Auge den Mond sieht".

Wir haben gesehen, was *paññâ* ist und wie es entwickelt wird vom ersten keimhaften Entstehen bis zum vollkommenen Erwachen aus Wahn und Täuschung. Mögen diese Ausführungen viele dazu anregen, sich auf den Weg zu machen! Er ist beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende! – Mögen alle Wesen glücklich sein!

Anagârika Kassapa

\* \* \*

### **Die Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale als eine Form von Weisheit**

Insbesondere das *Visuddhi-Magga* beschäftigt sich ausführlich mit dem, was im Südlichen Buddhismus *paññâ*, d.h. "Erkennen, Einsicht, Wissen" oder am besten "Weisheit" genannt wird. Das *Visuddhi-Magga* ist die bedeutendste und umfangreichste Darstellung des Lehrgebäudes des Südlichen Buddhismus, ein Kommentar, der mit dem Namen Buddhaghosa verbunden ist. Es wurde von diesem im 5. Jahrhundert u. Z. geschrieben, bezieht sich aber auf ein älteres Werk, das aus dem 1. Jahrhundert u. Z. stammt.

Dieses Werk beschäftigt sich besonders häufig mit den drei Daseinsmerkmalen, deren Erkenntnis zu einer grundlegenden Form von Weisheit führt. Die drei Charakteristika, die das Dasein insgesamt kennzeichnen, sind die Vergänglichkeit, das Leiden und die Unpersönlichkeit. Sie haben universelle Geltung und bestimmen die Daseinsbedingungen und den Daseinsfortgang.

Die Vergänglichkeit (*anicca*) wird definiert im *Visuddhi-Magga* als "Entstehen, Vergehen und Anderswerden" der fünf Daseinsgruppen Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusst-

sein oder als das Schwinden jener fünf Daseinsgruppen, aus denen der Mensch besteht. Diese Gruppen verharren nie in derselben Weise, sondern zergehen, lösen sich von Augenblick zu Augenblick auf.

Die Leidhaftigkeit (*dukkha*), die den Lebewesen wie der Welt insgesamt innewohnen, bedeutet nicht, dass der Mensch im Leben überhaupt keine Freude zu erwarten hätte. Sie bedeutet, dass alles, was der Mensch einmal als schön und glücklich erlebt, vergehen muss und dass am Ende jeden Lebens immer Krankheit und Tod (und oft auch noch das mit Gebrechen verbundene Alter) steht. Wenn Gautama Buddha die Leidhaftigkeit betont, so heißt das nicht, dass der Buddhismus mit Freudlosigkeit und Pessimismus verbunden wäre. Im Gegenteil: Sehr häufig werden in den buddhistischen Schriften freudvolle Zustände erwähnt - viel häufiger als leidhafte. Doch das Leben mag viele Freuden bergen, aber es ist nun einmal eine Tatsache, dass diese Zustände enden und dass wir nicht ewig leben und auch nicht ewig jung bleiben können. Darauf wollte Buddha hinweisen, als er die Leidhaftigkeit zu einem Daseinsmerkmal erklärte.

Mit dem dritten Merkmal, der Unpersönlichkeit (*anattā*), beschäftigt sich das *Visuddhi-Magga* am ausführlichsten. Es ist am schwersten zu fassen und wirklich zu akzeptieren. Hinter diesem Merkmal steht das Erkennen, dass sich am Menschen und in der Welt nichts feststellen lässt, dass ewig, unteilbar und unwandelbar wäre. Der Mensch ist ein dynamisches Gebilde, ein Beziehungsgeflecht innerhalb der anderen Beziehungsgeflechte, aus denen sich die Welt zusammensetzt. Dies hat Buddha durch Nachdenken, durch Analyse und durch meditative Erkenntnis festgestellt, und wenn man seinen Anweisungen zur Meditation folgt, dann kann man dies ebenfalls feststellen. Auch an dieser Erkenntnis haftet nichts Negatives. Sie bedeutet zwar, dass der Mensch nichts mehr hat, an dem er sich festhalten kann (und darum ist die Lehre zumindest des Südlichen Buddhismus nichts für Leute, die darauf warten, dass ihnen jemand sagt, wo es lang geht!), aber zugleich, dass er nun frei ist und von einer unvorstellbaren Offenheit, die der Offenheit um ihn herum entspricht.

Hat man diese drei Daseinsmerkmale erkannt, dann hat man *paññā*, Weisheit, erlangt. Dazu gehört aber, dass man dem Edlen Achtfachen Pfad folgt. Wenn man diesen Pfad verwirklicht, dann ist man sich in jeder Sekunde seines Lebens bewusst, dass man sich selber ebenso wie alles um einen herum unaufhörlich wandelt, dass jede Freude vergeht und man nicht vorgeben kann, man würde niemals sterben - und dass man nicht so etwas wie eine "ewige Seele" hat. Diese Form von Weisheit befähigt dazu, sich an nichts mehr anzuklammern, den Wechselfällen des Lebens mit Gleichmut (nicht Gleichgültigkeit!) zu begegnen und

sich keinen Illusionen mehr hinzugeben. Es soll aber nicht verschwiegen werden, dass Weisheit für den buddhistischen Weg nicht ausreicht - und darauf wird im *Visuddhi-Magga* auch hingewiesen. Gleichberechtigt muss noch Mitgefühl dazukommen, damit man eine Haltung erreicht, die einem selbst wie allen anderen Lebewesen in höchster Weise nützt.

Dr. Marianne Wachs

\* \* \*

### **Paññā - Weisheit im Buddhismus**

Der Pali-Terminus *paññā* (im Sanskrit: *prajna*) hat einen zentralen Stellenwert im *dhamma* der buddhistischen Wahrheitslehre. *Paññā* heißt Weisheit, die spezifisch eine unmittelbar erfahrene, intuitive Weisheit bezeichnet. Sie basiert auf der Erkenntnis der drei universellen Tatsachen von *annica* (Vergänglichkeit), *dukkha* (Unvollkommenheit) und *anattā* (Substanzlosigkeit).

Drei Arten der Weisheit gibt es: Durch Lesen und Hören übernommene Weisheit (*suta-mayā-paññā*), durch eigenes reflektierendes Denken erworbene Weisheit (*cintā-mayā-paññā*) und auf Geistesläuterung beruhende Weisheit (*bhāvanā-mayā-paññā*).

Erst die zuletzt genannte ist die wahre und absolute Weisheit. Wie man diese erwirbt, d.h. wie man sie sich durch eigene Übungen zu eigen macht, konnte uns Buddha schon vor über 2500 Jahren durch drei Stadien auf dem Weg zur Erlösung übermitteln. Es handelt sich um Tugendhaftigkeit (*sīla*), die Kontrolle über das eigene Bewusstsein (*samādhi*) und die Läuterung des Geistes (*paññā*). Buddha erklärte im Achtfachen Pfad (*aṭṭhangika-magga*), wie es möglich ist, die eigene Rede und die eigenen Taten von gierigen, hasserfüllten und unheilsamen Gedanken zu befreien, sowie seinen Lebensunterhalt in rechter Weise zu erwerben. Es bedarf der rechten Anstrengung, der rechten Achtsamkeit und der rechten Sammlung. Erst dann kann rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung entstehen, d.h. das Wissen (*paññā*) um das Unheilsame (*akusala*) oder Heilsame (*kusala*) für einen selbst. *Sammā-ditṭhi*, die Erkenntnis der Wahrheit (*sacca*), hat zur Folge, dass die auf eigener Erfahrung beruhende Sittlichkeit erkannt und praktiziert wird. Es entstehen keine gierigen, hasserfüllten Gedanken mehr.

Wie kann ein Mensch in Europa dies in seinem täglichen Leben verwirklichen und weise leben?

Diese vom Erwachten, vom Buddha, übermittelten theoretischen Anweisungen ermöglichen es, das eigene Wissen zu erweitern und die Erfahrung zu machen, dass jeder Mensch die Folgen seiner heilsamen (*kusala*) und unheilsamen (*akusala*) Taten selbst trägt. Diese Einsicht stärkt das eigene Selbstvertrauen, den Sinn des Lebens erkannt zu haben. Das gewachsene Selbstbewusstsein fördert die Achtsamkeit, so dass jeder Augenblick des Lebens bewusster in der Gegenwart gelebt wird. Der Geist flüchtet nicht mehr in die Vergangenheit oder Zukunft, sondern bleibt immer länger im Hier und Jetzt. Durch die so entwickelte Verantwortung für das eigene Leben erfahren wir, dass wir selbst der Schöpfer unserer Zukunft sind.

Dieses Selbstwissen, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung bilden die Grundlage für das Entstehen von Selbsterkenntnis (Selbstkultivierung oder Selbstschauung) und Selbstheilung (Selbstläuterung). Damit ist ein wirklich glückliches Leben garantiert. Aber es ist nicht leicht, allein gegen den reißenden Strom der Versuchungen durch die Sinne zu schwimmen. Daher wird empfohlen, mit guten gleichgesinnten Freunden darüber zu sprechen, wie die Probleme zu lösen sind, die einem im täglichen Leben immer wieder begegnen und einen daran hindern, den Pfad der Weisheit zu gehen.

Diese guten Freunde können Mönche und Nonnen (*bhikkhu, bhikkhuni*) sein oder Menschen, die in Askese leben, denn sie führen ein beispielhaftes Leben, das auf hohes sittliches Verhalten (*adhi-sīla*), hohe Geistesschulung (*adhi-citta*) und hohe Wissensschulung (*adhi-paññā*) ausgerichtet ist. Sie widmen ihr ganzes Leben der Bewahrung dieses Hohen Wissens.

Mögen alle suchenden Menschen zu diesen beispielhaften Personen kommen, damit sie Weisheit (*paññā*) erwerben und so wirklich glücklich leben können.

Bhikkhu Panyasara<sup>2</sup>

\* \* \*

---

<sup>2</sup> Bhante Panyasara Thera (Föhrrerstr. 9, 13353 Berlin, Tel: 453 74 14) bietet jeden Dienstag und Donnerstag ab 19 h Meditation - auch für AnfängerInnen - an.

## Lebendige Weisheit

Unter Weisheit (*paññā*) versteht man nicht nur das Hellblickswissen (*vipassanā-paññā*), die Durchschauung aller Daseinsgebilde als vergänglich, elend und unpersönlich. Weisheit (*paññā*) beinhaltet ebenfalls die Erkenntnis der ganz alltäglichen Wirklichkeit, ohne diese negativ (*dosa*) oder positiv (*lobha*) zu beurteilen. Sie sollte sich deshalb auch auf unser tägliches Leben auswirken. Gerade der Buddha hat uns vorgelebt, wie Weisheit anderen religiösen und weltlichen Gemeinschaften sowie allen Wesen gegenüber zu Toleranz und Respekt führt.

Siddharta Gautama - der zukünftige Buddha - wurde als Sohn des Königs Suddhodana aus dem Geschlecht der Sâkyas um 560 vor Christi in Nordindien geboren. Er wurde wie ein Prinz erzogen, verließ aber mit 29 Jahren den Königspalast, um sich dem geistigen Leben zu widmen. Damals gab es in Indien etwa 62 verschiedene Religionen, die sich gegenseitig bekämpften. Der Buddha lehnte keine der Religionen ab und sprach mit Vertretern aller Glaubensgemeinschaften. Er stellte ihnen Fragen, damit sie sich selbst Gedanken machen. "*Ehipassiko!* Komm und sieh!" ist einer der wichtigsten Gedanken im Buddhismus. So betonte der Buddha in seiner Rede an die Kalamer, dass die Menschen nicht glauben, sondern selbst urteilen sollen:

"Richtet euch nicht nach Hörensagen, nicht nach einer Überlieferung, nicht nach einer bloßen Behauptung, nicht nach dem Wort heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftsgründen und logischen Deduktionen, nicht nach äußeren Erwägungen, nicht nach der Übereinstimmung mit euren Ansichten und Grübeleien, nicht nach dem Scheine der Wirklichkeit, denket nicht: 'Der Asket ist unser Lehrer (darum wollen wir ihm glauben)': sondern wenn ihr, Kalamer, selbst erkennt, dass diese oder jene Dinge schlecht und verwerflich sind, von Verständigen getadelt und, ausgeführt oder begonnen, zum Unheil und Leiden führen, so sollt ihr sie verwerfen." (*Anguttara-Nikaya* III, 66)

Der Buddha trat also stets für Meinungsfreiheit und Toleranz ein. Da die Menschen mit Verstand auf die Welt gekommen sind, sollten sie nicht blindlings glauben oder Traditionen folgen, sondern erst nachdenken und dann handeln.

Auch in die Staatsführung mischte sich der Buddha niemals ein, obwohl er ja zuvor ein Prinz war. Erst als er gefragt wurde, wie man mit Weisheit regiere, stellte er für die weltlichen Führer folgende Regeln auf:

1. Ein König habe darauf zu achten, dass die Religion praktiziert werde;

2. ein König müsse seine Untertanen so liebevoll lenken wie ein Vater seine Kinder;
3. ein König habe darauf zu achten, dass die Soldaten die 5 Lebensregeln (*sīla*) einhalten, d.h. verantwortungsbewußt handeln;
4. ein König habe für alle Untertanen gleich gut zu sorgen, denn alle Menschen seien gleichwertig; dabei spiele es keine Rolle, ob sie vom Land oder aus der Stadt sind, welcher gesellschaftlichen Kaste sie angehören oder welche Arbeit sie ausführen;
5. ein König habe für den Unterhalt der Mönche und Nonnen zu sorgen, damit die geistigen Werte seines Volkes erhalten blieben;
6. ein König habe dafür zu sorgen, dass alle Lebewesen in Freiheit leben; auch Tiere - die ja auch Lebewesen sind - dürfen nicht eingesperrt oder mißhandelt werden;
7. ein König habe die Streitigkeiten der Menschen zu schlichten;
8. ein König müsse dafür sorgen, dass alle Menschen Nahrung, Kleidung, eine Wohnung und Medikamente haben;
9. ein König müsse den Rat von weisen Menschen einholen.

Der Buddha empfahl dem König, stets wie ein Vater für seine Untertanen zu sorgen, damit es allen gut geht und sie glücklich und zufrieden leben können. Er darf keinen blinden Gehorsam fordern, sondern seine Entscheidungen müssen so sein, dass sie jedem einleuchten. Nur wenn die Menschen einsehen, warum sie etwas tun sollen, werden sie es auch gerne und freiwillig machen.

Alle Menschen - auch die Regierenden - sollten die 5 *sīla* einhalten, wie der Buddha es empfohlen hat. Es handelt sich dabei nicht um Gebote, die befolgt werden müssen, sondern um Verhaltensregeln, die dem Menschen eine Hilfe sein sollen, um ein friedvolles und glückliches Leben zu führen. So rät er:

Lasse davon ab, Schlechtes zu tun  
 Lerne Gutes zu tun  
 Läutere deinen eigenen Geist (*Dhammapada* 183)

Das Schlechte muß zunächst erkannt werden, damit es unterlassen werden kann. So erklärt der Buddha:

"Es ist schlecht,  
 - andere Lebewesen zu schädigen,  
 - etwas zu nehmen, was nicht gegeben wurde,  
 - andere sexuell zu mißbrauchen,  
 - etwas Falsches zu sagen,  
 - durch Drogen den Geist zu trüben."

Deshalb verpflichten sich die Buddhisten, diese grundlegenden *sīla* einzuhalten, damit sie selbst und alle Menschen glücklich leben können.

Ein konkretes Beispiel soll zeigen, was geschieht, wenn ein König die vom Buddha aufgestellten Regeln nicht beachtet. Wenn jemand in eine Bank einbricht, um Geld zu stehlen, muß er dabei Gewalt anwenden, und die Menschen haben Angst vor ihm. Er muß sie umbringen, wenn sie ihn gesehen haben. Er muß sich verstecken und hat selbst Angst, von der Polizei gefunden zu werden. Er fürchtet sich davor, ins Gefängnis zu kommen, usw. Ein guter Herrscher sollte den Bankräuber nicht nur bestrafen, sondern sich fragen, wie es zu dieser Tat gekommen ist. - Der Dieb brauchte vielleicht Geld, weil er keine Nahrung, keine Kleidung, keine Medikamente oder keine Wohnung hat. Möglicherweise war er aber auch nur gierig, wollte reich und mächtig werden. Dann hatte er vielleicht nicht die Möglichkeit, von Mönchen und Nonnen unterwiesen zu werden und die *sīla* zu befolgen ... Hätte der Herrscher mit Weisheit regiert und die von dem Buddha aufgestellten Regeln befolgt, wäre es nicht dazu gekommen, dass jemand eine Bank ausraubt.

Der Buddha hat den Menschen den Weg gezeigt, wie sie Schlechtes vermeiden und Gutes tun können. Die *sīla* sind dieser Weg, den jeder freiwillig und allein gehen muß. Er hat das Leben mit einem Strom verglichen, den man überqueren müsse, um das andere Ufer - *nibbāna* - zu erreichen. Um ans andere Ufer zu gelangen, baut sich der Mensch ein Floß. Ist er dort angekommen, so braucht er das Floß jedoch nicht mehr. Er läßt es zurück und wandert weiter. Ebenso verhält es sich mit der buddhistischen Lehre: Sie ist das Floß, das uns sicher über den Strom bringt.

"Ebenso wahrlich, ihr Mönche, einem Floß vergleichbar, wurde von mir die Lehre gezeigt, zum Überschreiten geschaffen, doch nicht, um sich daran festzuklammern." (*Majjhima-Nikāya* 22)

Die Buddhalehre basiert nicht auf Glaubensgrundsätzen, sondern appelliert stets auch an den Verstand des Menschen. Wenn jeder Mensch sich bemüht, die *sīla* einzuhalten und das Gute in sich wachsen zu lassen, wirkt sich das auch auf die Gemeinschaft aus, und alle Menschen können ohne Angst glücklich zusammenleben. Hierin liegt die lebendige Weisheit (*paññā*), die sowohl der religiöse und weltliche Führer als auch jeder einzelne von uns in seinem Alltag verwirklichen sollte.

D. Suriya



### Weisheit und Mitgefühl, die zwei Pfeiler des Buddhismus<sup>3</sup>

"Die buddhistische Lehre ruht auf den beiden Pfeilern rechte Weisheit und rechtes Mitgefühl. Weisheit wird aus Mitgefühl geboren und Mitgefühl entsteht aus Weisheit, so dass beide eins sind," mit diesen Worten charakterisiert Dr. Suzuki die Buddhalehre. (...)

Um weise zu werden, müssen wir nicht Dinge, sondern Menschen studieren. (...) Bevor wir beginnen, andere Menschen zu kennen und zu verstehen, müssen wir uns zunächst selbst wirklich kennen und verstehen, Wie häufig unterziehen wir uns einer kritischen Selbstprüfung? Wie oft suchen wir in den verborgenen Spalten unseres innersten Wesens nach Anhaltspunkten unserer eigenen Natur? Haben wir uns auch tatsächlich angestrengt, uns selbst zu verstehen, unsere Grenzen und Möglichkeiten kennen zu lernen und zu akzeptieren? Und haben wir uns bemüht, andere Menschen zu verstehen? Oder geben wir stets voreilige und unkluge Urteile ab? Es gibt kein wichtigeres und nützlicheres Wissen als die Kenntnis der menschlichen Natur.

Der Weise, der sein Wissen stets verbessert, äußert seine Meinung jedoch nicht übereilt. So heisst es: Der Mensch hat zwei Ohren und einen Mund, so sollte er auch doppelt so lange zuhören wie er spricht. (...) Der Mund des Weisen bleibt geschlossen und sein Geist offen. Er ist ein guter Zuhörer, lässt sich jedoch nicht leicht von einem Argument in die eine oder andere Richtung beeinflussen. Er ist weder von demjenigen beeindruckt, der am lautesten schreit, noch folgt er blind der Menge. Er nähert sich allen Problemen mit Aufgeschlossenheit, ist frei von vorgefassten Meinungen und Vorurteilen und lässt sich nicht durch Drohungen oder Bestechungen beeindrucken. Er wiegt alle Seiten des Problems gegeneinander ab, sibt das Beweismaterial und berücksichtigt die Konsequenzen der jeweiligen Entscheidung. Dabei beachtet er nicht nur die unmittelbaren Folgen, sondern auch mögliche spätere Implikationen. Er denkt erst über die Dinge nach und meditiert und gibt kein übereiltes Urteil ab.

Aber Weisheit muss ein Ventil finden und in die Praxis umgesetzt werden. Und dazu bedarf es des Mitgefühls – dem anderen Pfeiler, auf dem die buddhistische Lehre ruht. Die buddhistischen Schriften mahnen unablässlich, dieses Mitgefühl zu praktizieren. Ein Vers aus "The Voice of the Silence" liegt mir besonders am Herzen, denn er bringt deutlich zum Ausdruck, was unter Mitgefühl im Buddhismus zu verstehen ist: "Verleih deiner Seele Ohren, um jeden Schmerzensschrei zu hören, ebenso wie der Lotos sein Herz entblößt, um die Morgensonne aufzu-

<sup>3</sup> John Andrew Storey, "The Twin Pillars and other Essays, in: *Bhodi Leaves* (Kandy, Sri Lanka) No. B 66: 1-8

nehmen. Lass die heftige Sonne keine Schmerzensträne trocknen, bevor sie von selbst im Auge des Leidenden getrocknet ist. Aber lass jede vergossene menschliche Träne in dein Herz eindringen und dort verharren; wische sie nicht weg, bis der Schmerz, der sie verursacht hat, beseitigt ist." (...)

Die Vorstellung vom Mitgefühl ist so bedeutsam, dass einige Menschen sie sogar zum höchsten Ziel und Inhalt von Religion machen wollen. Doch ich denke nicht, dass wir das tun können, denn trotz ihrer großen Kraft, muss Mitgefühl sorgsam angewendet werden und in die richtige Richtung gelenkt werden. Wir kennen alle die Folgen des Mitgefühls, die nicht auf Weisheit basiert. Das Leben eines verwöhnten Kindes, das die Eltern leider nicht zur Disziplin erzogen haben, ist für immer ruiniert. Es gibt kein tragischeres Beispiel fehlgeleiteten Mitgefühls. Jeder von uns kennt die wohlmeinenden "Wohl-Täter" auf der Welt, die ernsthaft helfen wollen, die jedoch oft nur hinderlich sind und manchmal - obwohl sie es gut meinen - großen Schaden anrichten. Mitgefühl allein genügt nicht. Es muss durch Weisheit in die richtige Richtung gelenkt werden. Manchmal sollten wir weise genug sein, uns nicht in die Probleme anderer einzumischen, auch wenn wir ganz spontan helfen wollen. Manchmal bedarf es der Weisheit, um unsere eigenen Grenzen zu erkennen, um uns bewusst zu werden, dass wir im Reich des menschlichen Geistes und der menschlichen Beziehungen nur "Erste-Hilfe-Leistende" sind, und dass wir denjenigen, die ernste Schwierigkeiten haben, oft den besten Dienst erweisen, wenn wir sie an andere Menschen verweisen, deren Spezialwissen besser ihren Bedürfnissen entspricht. Mitgefühl kann - wie alle großen Kräfte - destruktiv sein. Es bedarf einer sorgsamen Handhabung, die mit Weisheit einhergehen muss. Wie weise drückt Kenneth L. Patton das aus, wenn er schreibt: "Es bedarf unserer ganzen Persönlichkeit, um aus Mitgefühl und Verständnis zu handeln, denn eins ohne das andere ist eine halbe Sache und unwissendes Erbarmen eine tödliche Plage. Weisheit muss das Handwerkszeug des Mitgefühls sein, und Mitgefühl muss das Wissen führen und leiten. "

Weisheit und Liebe. Gibt es edlere Pfeiler, auf denen eine Religion ruhen kann?

John Andrew Storey

### *Paññā* – eine der 10 Vollkommenheiten (*pāramī*)

*Paññā* steht an vierter Stelle der 10 *pāramī* und wird im *Buddhistischen Wörterbuch* von Nyanatiloka folgendermaßen definiert: "Um hinsichtlich dessen, was für die Wesen heilsam und unheilsam ist, die Unverblendung zu erreichen, läutern sie ihr Wissen (*paññā*)." Hier wird nicht so sehr der Aspekt der Weisheit, sondern vielmehr der des Wissens betont. Wie entsteht nun Wissen eigentlich?

Der *Visuddhi-Magga*<sup>4</sup> erklärt es als ein Zusammenspiel von Wahrnehmung (*saññā*) und Bewusstsein (*viññāna*), wenn es heißt: "... so besteht doch die Wahrnehmung (*saññā*) bloß im Erkennen der Objekte als blau, gelb (usw.), vermag aber die Durchdringung der Daseinsmerkmale, wie Vergänglichkeit, Elend und Unpersönlichkeit, nicht herbeizuführen. Das Bewusstsein (*viññāna*) dagegen erkennt sowohl das Vorstellungsobjekt als blau, gelb (usw.), als auch führt es die Durchdringung der Daseinsmerkmale herbei, nicht aber vermag es sich aufzuraffen und die Verwirklichung der Pfade herbeizuführen. Das Wissen (*paññā*) aber erkennt in der besagten Weise sowohl das Objekt, als auch führt es die Durchdringung der Merkmale herbei, als auch bringt es bei Anstrengung die Verwirklichung der Pfade (des Stromeingetretenen...) zustande."

Zur Illustration werden drei unterschiedliche Menschen – ein kleines Kind (*saññā*), ein Bauer (*viññāna*) und ein Geldwechsler (*paññā*) – angeführt, die Münzen betrachten. Das Kind erkennt die Geldstücke als rund, hart, glänzend, jedoch nicht ihren Nutzen. Der Bauer weiß zusätzlich, was er sich mit diesen Münzen kaufen kann. Der Geldwechsler erkennt alle Dinge und weiß außerdem, welche Münze echt und falsch ist, wo und wie sie hergestellt wurde. Betrachtet also ein Wissender die Objekte, so erkennt er nicht nur ihre Merkmale, nämlich ihre Vergänglichkeit (*anicca*), Unpersönlichkeit (*anatā*) und Leidhaftigkeit (*dukkha*), sondern handelt auch entsprechend. Wissen (*paññā*) geht also über die bloße Erkenntnis hinaus, denn es wird in der Handlung verwirklicht.

Nun ist die Münze nur ein Beispiel für alle Phänomene, also der *kkhanda*, "den 5 Gruppen, in die der Buddha die dem oberflächlichen Beobachter vortäuschenden gesamten körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen eingeordnet hat":<sup>5</sup> Die Gruppe der Körperlichkeit (*rūpa*), der Empfindungen (*vedanā*), der Wahrnehmungen (*saññā*), der

<sup>4</sup> *Der Weg zur Reinheit – Visuddhi-Magga*, übersetzt von Nyanatiloka, Christiani: Konstanz 1993<sup>6</sup>: XIV

<sup>5</sup> Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani: Konstanz 1989<sup>4</sup>: 106 ff.

Geistesformationen<sup>6</sup> (*sankhâra*) und des Bewusstseins (*viññâna*). Unser Körper (*rûpa*), dessen ständige Transformation wir von der Geburt bis zum Tode deutlich vor Augen haben, gibt den anderen *kkhandha* ihre konkrete Form. "Gefühl, Wahrnehmungen und Geistesformationen bilden (...) bloß verschiedene Aspekte (...) jener unaufhörlich aufeinanderfolgenden einzelnen Bewusstseinsmomente, die mit unermesslicher Geschwindigkeit alle Augenblicke aufblitzen, um dann unmittelbar darauf wieder für immer zu verschwinden. Sie sind für das Bewusstsein genau das, was Gestalt, Röte, Weichheit und Süßigkeit für den Apfel sind und besitzen durchaus nicht mehr Wirklichkeit als diese Dinge."<sup>7</sup>

Haben wir die Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit aller Phänomene - ihre Leere - erst einmal erkannt, so ändert sich unsere Sicht auf die Welt: Wir nehmen den ständigen Wandel, das unaufhörliche Entstehen und Vergehen, als etwas Gegebenes hin, wollen nichts mehr festhalten (*lobha*) oder loswerden (*dosa*) und leiden nicht mehr. Das bedeutet nicht, dass wir keine Schmerzen mehr empfinden oder uns nicht mehr ärgern, sondern dass wir Schmerz, Ärger, Freude usw. in uns vorüberziehen lassen. Wir können unser Leben gleichmütig (*upekha*) und glücklich zu Ende führen.

H.R.

\* \* \*

### Seltsam im Nebel zu wandern ....

Bei der Überlegung, was *paññâ* - Erkennen, Einsicht, Wissen, Weisheit - eigentlich ist, kam mir immer wieder folgender Vers eines Gedichtes von Hermann Hesse in den Sinn, in dem es heißt: "Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt, das unentrinnbar und leise von allen ihn trennt...."

Um weise zu sein, müssen wir nach Ansicht des Dichters erst das Dunkel kennenlernen, das uns von allen - Menschen, Dingen, Ideen und Glaubenvorstellungen - trennt. Dieses Dunkel wirft uns auf uns selbst zurück, auf unser eigenes Wesen, unser Herz. Unser Geist ist nun nicht mehr auf die Außenwelt gerichtet, von der wir uns ausgeschlossen fühlen. Mit des Dichters Worten: "Jeder ist allein" und "einsam".

<sup>6</sup> Zu dieser Gruppe gehören z.B. Bewusstseinsindrücke, Wille, Gedankenfassung, diskursives Denken, Achtsamkeit, Vertrauen, Willenskraft usw.

<sup>7</sup> *Der Weg zur Reinheit - Visuddhi-Magga*, übersetzt von Nyanatiloka, Christiani: Konstanz 1993<sup>6</sup>: XIV FN 114

Ist jemand allein, so kann er durchaus glücklich und zufrieden sein. Das Wort "einsam" impliziert jedoch ein Getrenntsein von allem, was einem lieb und teuer ist. Es kennzeichnet einen Mangel, ein unerfülltes Bedürfnis nach Geborgenheit und Liebe, und verursacht Leiden (*dukkha*). Aber es war nicht immer so, denn Hesse fährt fort: "Voll von Freunden war mir die Welt, als noch mein Leben licht war, nun, da der Nebel fällt, ist keiner mehr sichtbar." Freundschaft wird ebenso als vergänglich (*anicca*) empfunden wie unser Körper, unsere Gedanken, Glück oder Leiden. Wir möchten gerade die glücklichen, leuchtenden, hellen Momente festhalten, aber es ist vergeblich, denn - um mit den Worten des Dichters zu sprechen - der Nebel fällt,... die Freunde und mit ihnen das Glück sind verschwunden.

Es wäre aber auch denkbar, dass mit dem Dunkel unser eigenes Bewusstsein (*viññāna*) gemeint ist. Der Nebel, der uns von allen anderen trennt, und die leidvolle Erfahrung der Einsamkeit zwingen uns, in unser Inneres zu schauen. Dort hat sich "unentrinnbar und leise" Hass, Gier und Verblendung ausgebreitet, so dass wir nicht mehr fähig sind, unsere Freunde als solche wahrzunehmen. Wir müssen auch diese dunklen Seiten in uns erkennen und damit umgehen lernen.

Hesse nennt sein Gedicht jedoch nicht, "Die Weisheit" oder "Das Dunkel", sondern "Im Nebel". Er legt also besondere Bedeutung auf den Nebel. So beginnt der erste Vers auch mit den Worten "Seltsam, im Nebel zu wandern!" Ein gewöhnlicher Wanderer bliebe bei Nebel zu Hause, um nicht in die Irre zu gehen. Er würde im Nebel den Weg nicht erkennen und sein Ziel schwerlich erreichen. Gemeint kann nur das Leben sein, das der Mensch mit seinen Freunden von der Geburt bis zum Tod durchwandert, bis plötzlich "der Nebel fällt", "unentrinnbar und leise", und alles verändert. Die Freunde werden unsichtbar, so dass der Dichter mit einer gewissen Trauer meint: "Leben ist Einsamkeit. Kein Mensch kennt den andern, jeder ist allein."

Nun wird dieses düstere Schlusswort jedoch durch den anfangs zitierten Vers aufgehoben: "Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt, das unentrinnbar und leise von allen ihn trennt...." Es gibt also einen Ausweg aus der Einsamkeit, in der kein Mensch den anderen kennt. Denn gerade das durch den Nebel verursachte Dunkel ist ja eine unabdingbare Voraussetzung dafür, Weisheit zu erlangen. So kann kein Wanderer, der ausschließlich eingefahrene Wege beschreitet, der niemals im Nebel verloren in die Irre geht, der niemals an sich selbst zweifelt oder bis zur psychischen und physischen Erschöpfung um sein Leben kämpft, eigene Erfahrungen machen und die Wirklichkeit mit ihren Gesetzmäßigkeiten intuitiv erkennen (*paññā*). Nur derjenige, der die Leidhaftigkeit der Welt - den Nebel und die Dunkelheit - tat-

sächlich selbst erfahren hat, kann die Vergänglichkeit, das Elend und die Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen durchschauen. Hierin liegt die Gemeinsamkeit jedes einzelnen Menschen mit allen anderen Wesen und Phänomenen.

### **Im Nebel**

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
Kein Baum sieht den andern,  
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,  
Als noch mein Leben licht war;  
Nun, da der Nebel fällt,  
Ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,  
Der nicht das Dunkel kennt,  
Das unentrinnbar und leise  
Von allen ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamkeit.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein.

H.R.

\*\*\*

### **Die Spendenbox**

Eigentlich sollte ich in der Vorhalle des Tempels stehen, um Spendengelder entgegenzunehmen. Eines Tages wurde ich jedoch entwendet, im prasselnden Regen im Kofferraum eines Autos über schier endlose holprige Straßen gefahren. Mir wurde angst und bange; mein hölzerner Leib quoll derart unter der Feuchtigkeit an, daß ich meinte, zerbersten zu müssen.

Endlich hielt das Auto an und der Kofferraum wurde geöffnet. Der Regen hatte aufgehört, aber es waren nur einige wenige Sterne zu sehen. Sie wurden immer wieder von vorüberziehenden Wolken verdeckt. Mein gequollener Leib schmerzte beim Kontakt mit der frischen Luft. Vier Hände zerrten an mir und beförderten mich auf die Erde. Endlich stand ich wieder aufrecht, wenn auch verkehrt herum! Der Inhalt meines Bauches - viel war es ja nicht: nur einige wenige glänzende Münzen und zerknitterte Scheine! - stieg mir in den Kopf, so

daß mir schwindelte. Dann bekam ich einen Tritt, wurde herumgerissen und umgekehrt. Wieder geriet alles durcheinander, begann zu sinken und setzte sich. In mir kehrte Ruhe ein.

Nasse kalte Hände versuchten ungeduldig, meinen Verschuß zu öffnen. Das war nicht so einfach. Die "Tempelherren" benutzten ja normalerweise einen Schlüssel, die Kinder hingegen nahmen einen an einer Schnur befestigten Magneten, um mein Inneres zu plündern. Das ließ mich schmunzeln, denn die magnetisierten Münzen landeten meistens quer vor meinem Schlitz, so daß sie zurückfielen. Gelang es den Kindern doch hin und wieder, ein Geldstück zu ergattern, so warfen sie es oft wieder ein, um ihr Spiel von neuem beginnen zu können. Mit diesen Händen war es jetzt aber anders. Sie zerrten nicht nur an mir herum, sondern waren auch ungehalten, verletzend und aufdringlich. Trotz allem hielt mein Verschuß ihren Versuchen stand. Jedoch wie lange noch?

Jetzt setzte es auch noch Fußtritte. Ich blieb standhaft! Nicht, um mein Inneres zu verteidigen - das Geld hätte ich ihnen gerne gegeben -, sondern weil mir gar keine andere Wahl blieb. Die Feuchtigkeit hatte meine Figur dermaßen verzogen, daß der Verschuß klemmte. Auch den Fußtritten bot ich keinen Widerstand, sondern wich immer weiter nach innen aus. Das faserige Holz gab schließlich nach, so daß zwei Seitenwände auseinanderklafften. Gierig griffen die Hände nach dem Geld. Zunächst erwischten sie die harten Münzen. Die Scheine waren wegen der Dunkelheit kaum zu erkennen.

Sie schienen mit ihrer Beute aber nicht zufrieden zu sein, denn sie erleuchteten mit einem Feuerzeug mein Inneres. Ihre vom Zorn - und Alkohol? - geröteten Gesichter erkannten, daß dort nichts als gährende Leere war. So schlugen und traten sie erneut auf mich ein, bis ich schließlich auseinanderfiel. Ihre Hände bluteten, ihre Stimmen bebten; sie verstanden sich wohl selbst nicht mehr, als sie im Auto abfuhr und mich als Trümmerhaufen zurückließen.

Wie taten diese Hände, diese Menschen mir Leid! Ihre Habgier haben sie nicht befriedigen können. Noch unzufriedener und verärgert, richten sie vielleicht noch mehr Unheil an. Wie unglücklich müssen diese armen Menschen sein, wenn sie durch ihr unheilsames Denken, Reden und Handeln so großes Leid anrichten!

H.R.



## DAS BUDDHISTISCHE HAUS

### REGELMÄSSIGE MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15.00 Uhr:

**Vorträge** in der Bibliothek von

Frau Dr. M. Wachs, Herrn G. Pohl, Anagârika Kassapa oder auch geladenen Gästen (siehe entsprechende monatliche Ankündigungen)

- Gegen frankierten Rückumschlag wird Ihnen das Programm auch gerne zugeschickt - Edelhofdamm 54, 13465 Berlin (Tel.: 401 55 80)

#### **Meditation:**

Mittwochs 18-20 Uhr	gemeinsames Sitzen <b>für Erfahrene</b> mit Dr. Marianne Wachs und Harald Wolf
Freitags 18-20 Uhr	<b>offene Meditationsgruppe</b> mit Ehrw. Puññaratana Thero, bzw. Ehrw. Upananda
Samstags 16-18 Uhr	dto, mit Dr. Marianne Wachs und Harald Wolf
Sonntags 17-19 Uhr	dto., mit Anagârika Kassapa, bzw. Ehrw. Upananda
Tägliche <b>Öffnungszeiten:</b>	im Sommer 8-20 Uhr im Winter 9-18 Uhr

Für **sachkundige Führung** wird um vorherige telefonische Anmeldung gebeten (401 55 80).