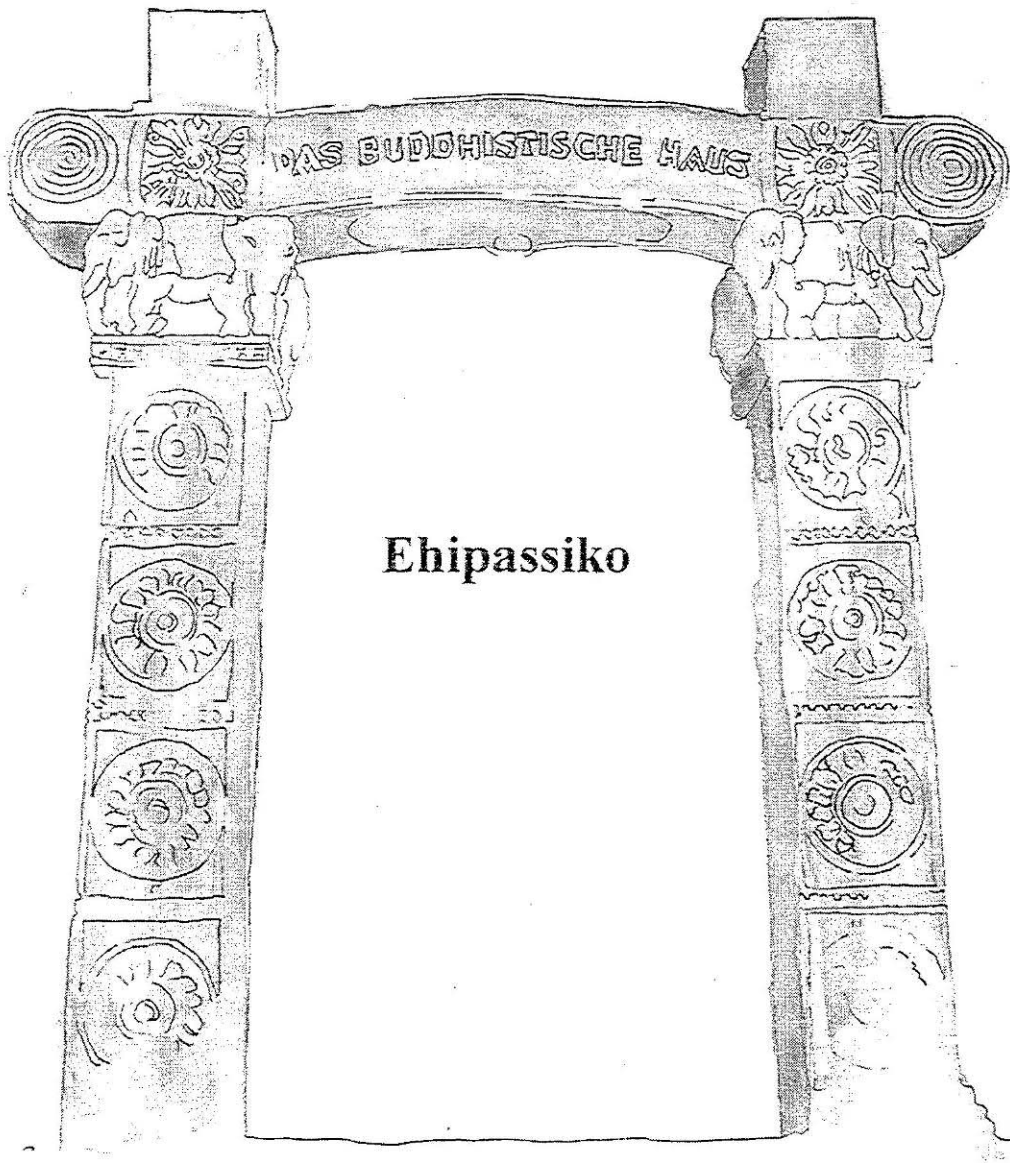


Dhammadūta

Jahrgang 4, Nr. 1

Mai 2000



Ehipassiko

Komm und sieh!

Inhalt

Editorial	2
Der Mond von heute nacht	4
Die Aufhebung von <i>dukkha</i>	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	6
Ist der Buddhismus pessimistisch?	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	9
Sehnsucht nach Geborgenheit	
<i>R. Puññaratana Thero</i>	12
Der Tod zeigt sein Gesicht	
<i>Anagârika Kassapa</i>	12
<i>Dukkha</i> und <i>sukha</i> als leer von Eigenexistenz	
<i>Dharmavajra</i>	16
Vom Glück, ein Mensch zu sein	
<i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>	19
Ehr. Dr. Kallalelle Sekhara, Abt des Buddhistischen Hauses	21
Ein Verein stellt sich vor	
<i>Manfred Dembowski</i>	22
Kreuzworträtsel	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	23
Das Buddhistische Haus - regelmäßige Veranstaltungen	24

Liebe Freunde des Buddhistischen Hauses,

diese 7. Ausgabe von *Dhammadûta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des Vesakfestes. *Vesakha* - die singhalesische Bezeichnung für den Monat Mai - wird im Buddhistischen Haus am Sonntag, den 14. Mai 2000 von 9.00 bis 20.00 Uhr mit Andachten, Rezitationen, Meditation und kurzen Vorträgen gefeiert. Vom ersten Vollmondtag im Mai 2000 an befinden wir uns im Buddhistischen Jahr 2544.

Seit März dieses Jahres hält sich Ehrw. Dr. Kallalelle Sekhara in Berlin auf. Nach seiner erfolgreichen Tätigkeit als Professor an verschiedenen Universitäten in Indien und Sri Lanka übernimmt er nun die Leitung des Buddhistischen Hauses Berlin.

Im November vorigen Jahres wurde der *Förderverein Buddhistisches Haus Frohnau - Freunde des Berliner Theravada-Buddhismus e.V. (FBH)* gegründet. Der Verein ist u.a. entstanden, um die *German Dhammadûta Society* in Colombo/Sri Lanka bei der baulichen Erhaltung und Restaurierung der Gebäude und der Gartenanlage zu unterstützen. Spenden an den Verein sind jederzeit willkommen. Ebenso wichtig ist aber auch, im Buddhistischen Haus selbst hilfreich tätig zu sein. Es müssen z.B. Lebensmittel eingekauft, Kopien angefertigt, der Garten

gepflegt werden. Gerade in der warmen Jahreszeit richtet sich der Regen nicht immer nach den Bedürfnissen der Pflanzen! Jede hilfreiche Hand ist also herzlich willkommen. Die Mönche können diese vielfältigen Arbeiten nicht immer allein verrichten. Wenn Sie helfen möchten, wenden Sie sich an einen der Mönche (*bhante*).

Und nun zu dem angekündigten Kreuzworträtsel: Setzen Sie die entsprechenden Palibegriffe ein und schicken Sie Ihre Ergebnisse bis zum 31. August 2000 an die Redaktion. Unter den eingegangenen richtigen Lösungen werden drei Preise verlost.

Zu dem Thema *dukkha* 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 dem Buch *Im Spiegel des Todes* (Deutsche Buddhistische Union e.V. 1995) veröffentlichen zu dürfen.

In der nächsten Nummer, die für Anfang Oktober dieses Jahres geplant ist, soll das Thema *anattā* zur Diskussion gestellt werden. *Anattā* (Nicht-Selbst, Nicht-Ich oder Unpersönlichkeit) ist nach *annica* und *dukkha* das dritte Daseinsmerkmal. "Die *anattā*-Lehre wurde in ihrer vollen Klarheit nur vom Buddha gewiesen", schreibt Nyanatiloka in dem 1989⁴ im Christiani Verlag erschienenen *Buddhistisches Wörterbuch*. Es sei auch nochmals an das höchst interessante und gut lesbare Buch *Seele oder Nicht-Ich*. (1998) von Dr. M. Wachs erinnert. 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 15. September 2000 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 *Dhammadûta* 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 2000 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich


(Dr. Helmtrud Rumpf)

Der Mond von heute nacht

Blüten, noch so schön,
heute ist der volle Mond
schöner noch als ihr!
(Nishiyama Soin 1605-1682)

Bereits in vorbuddhistischen Zeiten versammelten sich die Menschen in Indien am *Upasatha*, am Vorabend der drei Mondstadien – Vollmond, Neumond und Halbmond –, um ihre Ansichten über verschiedene Dinge des Lebens zu diskutieren. Dieser Brauch wurde von den Anhängern Buddhas beibehalten. *Upasatha* bot ihnen Gelegenheit, die Lehre (*dhamma*) darzulegen, die Mönchsregeln (*vinaya*) vor der versammelten Mönchsgemeinde (*sangha*) vorzutragen und besondere Verehrungszeremonien (*pujā*) durchzuführen.

Am ersten Vollmondtag im Mai – *Vesākha* ist die singhalesische Bezeichnung für den Monat Mai – wird der Erleuchtung des Buddha unter dem Bodhi-Baum und seines Verlöschens gedacht, das nicht als Tod oder Sterben, sondern als Eintritt ins *parinibbāna* angesehen wird. Das Eingehen ins *parinibbāna* entspricht dem völligen Erlöschen von Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Verblendung (*moha*).

Gautama Siddhārtha wurde um 560 v. Chr. in Kapilavastu im nepalesischen Himālaya geboren. Sein Vater war der Sākyerfürst Suddhodana, seine Mutter die Fürstin Yasodharā. Der Legende nach soll er als Bodhisattva, als ein der Erleuchtung entgegenggehendes Wesen, von den Göttern gebeten worden sein, auf die Erde hinabzusteigen, um den Menschen die Lehre vom Leiden, vom Ursprung des Leidens, vom Ende des Leidens und den zum Ende des Leidens führenden achtfachen Pfad (*magga*) zu verkünden. In einer Vollmondnacht im Mai entschließt er sich, Frau und Kind zu verlassen, um nach einem Weg zur Überwindung des Leidens zu suchen.

Ebenfalls in einer Vollmondnacht im Mai hat Gautama Siddhārtha unter einem Feigenbaum in Uruvelā, in der Nähe von Vesālī, folgende drei Erkenntnisse: Er sieht zunächst alle Daseinsformen, die er in früheren Leben durchlaufen hat, und erkennt, dass das, was wir Persönlichkeit nennen, d.h. die geistigen und körperlichen Daseinserscheinungen, aus den fünf Daseinsgruppen (*khandā*) bestehen: Körperlichkeit (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Geistesformationen (*saṅkhāra*) und Bewusstsein (*viññāna*). Unser Dasein, das uns in unserer Unwissenheit (*avijjā*) individuell und einzigartig erscheint, ist in Wirklichkeit ein immerwährender unaufhaltsamer Prozess, der bereits vor unserer Geburt (*jāti*) begonnen hat und nach unserem Tode weitergehen wird. Als zweites begreift Gautama das Gesetz der heilsamen (*kusala*) und unheilsamen (*akusala*) Taten (*kamma*), des Scheidens und

Wiederkommens aller Wesen entsprechend ihrer Taten – in Gedanken, Reden und Handlungen. Und schließlich erlangt er die Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten, durch die er zum Buddha, zum Erwachten wird: Er durchschaut die Wahrheit des Leidens (*dukkha*), die Entstehung und Aufhebung des Leidens. und erkennt den Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Im Begehren (*taṇhā*) sieht er die Hauptwurzel des Leidens und des fortgesetzten Kreislaufs von einer Geburt (*samsāra*) zur nächsten.

"Nur einen einzigen Weg gibt es, ihr Mönche, der zu der Wesen Reinheit führt, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Untergange von Schmerz und Kummer, zur Gewinnung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nirwahns (*nibbāna*), nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*sati*)."
(*Satipatthāna-Sutta*)

Dieser Weg besteht in der Betrachtung des Körperlichen, der Betrachtung der Gefühle, der Betrachtung des Bewusstseins und der Betrachtung der Geistesobjekte. Derartige Betrachtungen führen zu der Erkenntnis, dass alle "Gebilde 'vergänglich' (*anicca*) sind ... dass alle Gebilde 'dem Leiden unterworfen' (*dukkha*) sind.... dass alle Dinge 'unpersönlich' (*anattā*) sind.... " (*Anguttara-Nikāya* III.134) Ist dieser dynamische Prozess aller Phänomene erkannt, gibt es kein Objekt des Begehrens mehr. Die durch diese Erkenntnis erfolgte geistige Entwicklung (*bhāvanā*) ermöglicht die Verwirklichung der buddhistischen Lehre (*nibbāna*): das Böse (*māra*) als "Personifikation der die Weltmenschen überwältigenden Leidenschaften und Begehrensobjekte" hat seine Macht über den Menschen verloren.

Als Buddha, der vollkommen Heilige (*arahant*), im Alter von 80 Jahren erkrankt, zögert er seinen Tod um drei Monate hinaus, um die Mönche auf seinen Eingang ins *parinibbāna* vorzubereiten. Er hinterlässt ihnen die Botschaft: "Die Lehre und Ordnung, Ananda, die ich euch verkündet und festgesetzt habe, die ist euer Meister nach meinem Hingang..." Der Legende nach stirbt er in Kusinârâ, nachdem er bei Cunda, eines Schmiedes Sohn, etwas gegessen hatte.¹

H. R.

* * *

¹ Die Erklärung der Paliwörter stammt weitgehend aus: Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Verlag Christiani, Konstanz 1989 – weitere Erklärungen siehe in: Bikkhu Bodhi (ed.), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1993

Die Aufhebung von *dukkha*

Wie bekommen wir unser Leben besser in den Griff? Trotz all unserer Bemühungen begegnen wir Dingen oder geraten in Situationen, die uns unangenehm sind; wir stellen immer wieder fest, dass wir weit von dem entfernt sind, was wir uns eigentlich wünschen.

Der Kern der Buddhalehre befasst sich damit, wie wir unsere Lebensweise ändern können, um diese Disharmonie wirklich zu beseitigen. Diese Lehre besteht aus den vier Edlen Wahrheiten. Die erste Wahrheit, dass alles *dukkha* oder unbefriedigend ist, erklärt das normale menschliche Dilemma. Wird dies klar und deutlich erkannt, so ergeben sich die anderen Edlen Wahrheiten wie von selbst: der Grund unseres Unbefriedigtseins, die Lösung (*nibbâna*) und der Pfad, der zur Verwirklichung dieser Lösung führt.

Alle Arten des Leidens oder Unbefriedigtseins sind als *dukkha* zu verstehen. Es umfasst letztendlich die fünf Daseinsgruppen Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformation und Bewusstsein. Es ist schwer zu verstehen, was diese Gruppen eigentlich sind oder sie als getrennte, jedoch miteinander verbundene Einheiten zu sehen, die aus dem bestehen, was wir normalerweise als unser Selbst begreifen.

Der Buddha hat uns glücklicherweise einen Pfad gezeigt, unser *dukkha* zu verringern. Es ist nicht notwendig, diesen Pfad von Anfang an ganz und gar zu verstehen, damit sich die ersten Ergebnisse einstellen. Wird er beschritten, so stellen sich unmittelbar die ersten Erfolge ein.

Dieser Pfad besteht aus drei Strängen: Sittlichkeit (*sîla*), Sammlung (*samâdhi*) und Wissen (*paññâ*). Die von dem Buddha gelehrt Sittlichkeit ist im Wesentlichen höchst einfach: Am Wichtigsten ist es, Redlichkeit zu üben und Skrupellosigkeit zu vermeiden, damit keine unerwünschten Situationen geschaffen werden, die das Gefühl der Harmonie in unserem Leben zerstören.

Wie ist das genau zu verstehen? Sittliches Verhalten – einschließlich der Art und Weise, unseren Lebensunterhalt zu verdienen – bedeutet, keinem lebenden Wesen zu schaden, keine nicht gegebenen Dinge zu nehmen – das reicht vom Diebstahl bis hin zu der Tat, sich zu viel herauszunehmen –, kein sexuelles verantwortungsloses Verhalten zu praktizieren, nicht zu lügen, keine rücksichtslosen oder unnützen Reden führen, die Menschen nicht gegeneinander aufzuhetzen und Alkohol oder Drogen nicht zu missbrauchen. Achten wir darauf, üble Handlungen und Reden zu vermeiden, so führt dies nicht nur dazu, dass wir nicht im Gefängnis landen, sondern wir verspüren auch eine

reale positive Wirkung auf unser Leben. Wir schützen nicht nur uns selbst, sondern auch andere. Die Erfahrung, dass unser Leben stark durch unser Karma oder unser Handeln beeinflusst wird, stärkt darüber hinaus unser Selbstvertrauen.

Das sind unsere ersten Schritte, um unser Problem mit dem *dukkha* zu lösen!

Es sei nochmals daran erinnert, dass die fünf Daseinsgruppen *dukkha* sind. Die zweite Edle Wahrheit lehrt, dass *dukkha* durch Begehren bedingt ist, d.h. wir begehren Dinge (sinnliches Begehren, Daseinsbegehren oder Selbstvernichtungsbegehren) und streben nach Dingen, die nicht immer gut und befriedigend für uns sind. Weil wir die Welt nicht der Realität entsprechend sehen, handeln wir nicht immer zu unserem Besten. Wir hängen an *dukkha*. Zwar versuchen wir, unser Leben so einzurichten, dass wir *dukkha* möglichst vermeiden. Aber durch all unser Handeln verschieben wir *dukkha* lediglich, da ja unser Körper, unsere Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen (auch die guten) und unser Bewusstsein *dukkha* sind. Sie wandeln sich von Augenblick zu Augenblick; und alle Dinge, die sich verändern, sind letztendlich unbefriedigend.

Die Sache muss also anders angepackt werden! Wir haben gesehen, dass Sittlichkeit ein erster Schritt ist, um *dukkha* zu verringern. Noch wichtiger ist jedoch, großzügig zu sein, d.h. geeigneten Menschen materielle und andere Geschenke zu machen. Betrachten wir das Schenken etwas genauer, so sehen wir, dass es das Gegenteil von Begehren und Verlangen nach materiellen oder geistigen Dingen ist. Das Glück, das wir beim Schenken empfinden, ist von viel größerer Qualität als die durch sinnliches Begehren verursachte Aufregung. Machen wir einem Mönch ein Geschenk, so bereiten wir uns auf die Übergabe des Geschenks vor und freuen uns darauf. Da ein Mönch bekanntlich ein würdiger Mensch ist, sind wir hinterher glücklich über unsere Tat. Die geringste Großzügigkeit im täglichen Leben ist bereits ein Schritt, um *dukkha* zu verringern.

Entwickeln wir Mönchen gegenüber Ehrfurcht und verweilen anständig vor einem Schrein, so beschreiten wir einen heilsamen Weg, denn Ehrfurcht steht im Gegensatz zu Überheblichkeit; sie fördert eine harmonische Beziehung zu anderen Menschen. In den Sutten können wir immer wieder lesen, wie ehrfurchtsvoll sich die Laienanhänger dem Buddha nähern. Im *Dhammapada* steht, dass derjenige, der den Älteren Respekt erweist, sich eines langen Lebens, großer Schönheit, Glück und Kraft erfreut. Mönchen und anderen Menschen einen Dienst zu erweisen, ist eine ebenso heilsame Tat wie die (geistige) Übertragung von

Verdiensten, die aus guten Handlungen entstehen, und die Freude über die Großzügigkeit oder sittliches Verhalten anderer.

Andere karmisch heilsame Handlungen bestehen darin, die buddhistische Lehre (*dhamma*) zu hören, sie weiterzugeben, die eigenen Ansichten zu korrigieren und auf dem Pfad voranzuschreiten.

Begehen wir unheilsame Handlungen, so geschieht dies entweder aus Begehren, Abneigung oder Verblendung. Diese drei unheilsamen Wurzeln hindern uns daran, die Dinge wirklichkeitsgemäß zu erkennen und *nibbāna* zu erreichen. Sie werden durch das Beschreiten des buddhistischen Weges ausgerottet. Aus Begehren nehmen wir, was uns nicht gegeben wurde, wir lassen uns zu sexuellem Fehlverhalten hinreißen, wir lügen und sind geschwätzig, verfallen dem Alkohol oder nehmen Drogen. Aus Abneigung beleidigen wir andere, wir stehlen, lügen, schimpfen und stacheln die Menschen gegeneinander auf. Diese Verhaltensweisen treten stets zusammen mit Verblendung auf. Erkennen wir tatsächlich klar, was recht und unrecht ist, so vermeiden wir auch unrechte Handlungen.

Die oben genannten heilsamen und unheilsamen Handlungen sind in Verbindung mit Gefühlen und Geistesformationen zu betrachten und zu beobachten. Untersuchen wir die Gier genauer, so stellen wir fest, dass sie zusammen auftritt mit angenehmen oder neutralen Gefühlen, mit oder ohne Wissen darüber, was recht oder unrecht ist. Sie kann auch spontan oder als Folge von Überlegungen oder äußeren Einwirkungen auftreten.

Abneigung tritt gleichsam in Verbindung mit unangenehmen Geistesregungen auf und kann ebenfalls spontan sein oder auch nicht. Geistiges Unbehagen, ja sogar das kleinste Anzeichen von Unwohlsein, weist also darauf hin, dass die Geistesformation Abneigung vorhanden ist.

Spontanes und ungehemmtes Bewusstsein und ebensolche Geisteszustände treten in einem verkrampften Geist beispielsweise bei Apathie, Stumpfsinn, Schwermut, Schweigsamkeit, Verbissenheit oder Angspanntheit auf, während angeregtes Bewusstsein einen durch Neugierde, Zerrissenheit, Geschäftigkeit, Abwechslungssucht, Leichtsinn, Ausgelassenheit, Hemmungslosigkeit und einen extrovertierten Objekt-Hunger zerstreuten Geist kennzeichnen.

Begehren und Abneigung treten gemeinsam mit Verblendung auf. Wären wir nicht verblendet, so würden wir weder Begehren noch Abneigung empfinden. Verblendung kann auch ohne Begehren oder Abnei-

gung vorkommen, wenn wir aufgeregt sind oder an dem buddhistischen Weg oder der Praxis zweifeln.

Unrechte Zustände treten stets in Verbindung mit einer mehr oder weniger starken Aufregung, mit Schamlosigkeit (in Bezug auf das Unrecht) und Furchtlosigkeit vor falschen oder unrechten Handlungen auf; das gleiche gilt bei Verblendung. Unrechte Geisteszustände treten häufig im Laufe eines Tages auf, müssen jedoch nicht unbedingt zu unrechten Handlungen führen.

Wie können wir rechte Geisteszustände pflegen? Das Wichtigste ist Achtsamkeit (*sati*), die bei allen heilsamen Geisteszuständen vorhanden ist. *Dukkha* kann u.a. durch Achtsamkeit beendet werden. Heilsame Geisteszustände treten zusammen mit heilsamen Geistesfaktoren wie Vertrauen, Scham und Furcht vor Unrecht, Gier- und Hasslosigkeit auf.

Achtsamkeit bedeutet, jeden einzelnen Augenblick bewusst wahrzunehmen, was in unserem Geist und Körper vor sich geht. Diese geistige Übung steht im krassen Gegensatz zu Gier, Hass und Verblendung. Achtsamkeit führt zu einem klaren Verständnis der von uns erlebten unbefriedigenden und unbeständigen Natur der Wirklichkeit (*anicca*) und ermöglicht uns gleichzeitig, das Unpersönliche (*anattā*) von *dukkha* zu erkennen. *Dukkha* darf nicht als unser Selbst betrachtet werden. Diese Sichtweise erlaubt uns, das Begehren aufzugeben und das höchste Ziel *nibbāna* zu erreichen.²

Dr. Inigo Deane

* * *

Ist der Buddhismus pessimistisch?

Ein Hauptvorwurf, der dem Buddhismus, als er sich im Westen ausbreitete, von denen gemacht wurde, die ihn als eine Bedrohung etablierter religiöser Überzeugungen ansahen, ist der, pessimistisch zu sein. Dieser Vorwurf wird begründet mit der Ersten Edlen Wahrheit, der Wahrheit vom Leiden. Über diese Wahrheit heißt es im Pali-Kanon:

Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; das Nichterlangen dessen, was man begehrt, ist Leiden;

² Literatur zum Thema *dukkha*: Bhikku Bodhi, *Abhidhammattha Sangaha*, Buddhist Publication Society, Kandy/Sri Lanka 1993; *Lay Buddhist Practice*, Wheel No. 206/207, Buddhist Publication Society, Kandy/Sri Lanka 1982; Nyanaponika, *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Verlag Christiani, Konstanz 1973

kurz gesagt: die fünf mit Anhaften verbundenen Gruppen des Daseins sind Leiden.³

Das in Zusammenhang mit der Ersten Edlen Wahrheit verwendete Pali-Wort *dukkha* bedeutet aber viel mehr als bloß Leiden. Einerseits bedeutet es körperliche Schmerzen. Diese beginnen bereits mit der Geburt. Sie nehmen im Alter immer mehr zu und erreichen im allgemeinen kurz vor dem Tod ihren Höhepunkt. Körperliche Schmerzen sind solche, die vom Körper veranlasst werden, aber vom Bewusstsein wahrgenommen werden – ohne Bewusstsein kein Schmerz. Daneben gibt es auch geistige, also nicht durch den Körper veranlasste Schmerzen, und deren Vielzahl scheint mir fast noch größer als die der körperlichen Schmerzen. Es gibt Enttäuschungen, die davon herrühren, dass man nicht bekommt, was man haben möchte oder dass man zu etwas gezwungen wird, was man hasst. Ärger bereitet *dukkha*, Furcht, Angst, Panik, selbst Unruhe bereiten *dukkha*, Einsamkeit und Verzweiflung bereiten *dukkha*. Kummer und Sorge gibt es, die durch den Verlust oder durch die Trennung von denen, die man liebt, entstehen. Und es gibt den Tod, von dem es heißt:

Weder im Himmel noch in der Mitte des Ozeans, noch beim Betreten einer Berghöhle wird der Platz auf Erden gefunden, wo man bleiben kann, ohne vom Tod überwältigt zu werden.⁴

Hier deutet sich schon an, worauf eine Vielzahl von Leiden zurückgeht: auf die Unbeständigkeit aller Phänomene in der Welt. Lange bevor die Naturwissenschaften die Instabilität der Materie entdeckt haben, hat Gautama Buddha die fundamentale Unbeständigkeit aller Phänomene erkannt (im Sinne von: intuitiv erfahren und intellektuell durchdrungen). Als unbeständig hat er auch das erkannt, was den Menschen ausmacht: Körper und Geist, Sinneswahrnehmungen, Empfindungsvermögen und Gefühle. All dies ist vergänglich und weil es vergänglich ist, ist es unbefriedigend, ist es *dukkha*.

Das bedeutet aber nicht, dass die Wirklichkeit an sich leidvoll wäre. Der Buddha hat nicht das Leben mit dem Leiden gleichgesetzt, denn sonst wäre ihm das Ende des Leidens im Leben und der Weg dorthin als unmöglich erschienen. Die Lebensvorgänge sind bloß dann leidvoll, wenn die Ursachen des Leidens (die Gier und das Ergreifen) zur Wirkung gelangen. Alles, was die Realität ausmacht, ist nicht leidvoll an sich, sondern nur, wenn es der Mensch ergreift und festzuhalten versucht. Das Ergreifen ist seinem Wesen nach das Verlangen nach Verlässlichkeit und Dauer des Ergriffenen, womit es im direkten Wider-

³ zitiert nach Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983: 187

⁴ *Digha Nikaya*, zitiert nach. H. Saddhatissa, *Des Buddha Weg*, Zürich 1976: 35–36

spruch zur Realität steht. Auf diesen Widerspruch lässt sich unser Leiden vollständig zurückführen.⁵

Der Buddha hat Meditationspraktiken empfohlen, die zu den vier Vertiefungszuständen führen können und dabei ein intensives Glücksgefühl hervorrufen. Dies Gefühl wird nicht von vornherein abgelehnt. Der Mensch soll sich nur nicht daran klammern. Im System des *Abhidhamma*, des späten, psychologischen Teils des Pali-Kanons, treten verschiedene Formen des Leidens nur in den zwei mit Widerwillen verbundenen Bewusstseins-Klassen auf. Körperlicher Schmerz wird nur als eine karmische Nachwirkung verstanden, während das Glück, die Freude in 63 Klassen erscheint. Hiervon gehören nur vier der Klasse unheilsamer Bewusstseins-Zustände an, 14 den wirkenden und nachwirkenden Klassen der Sinnenwelt und 45 Klassen dem höheren und dem höchsten Bewusstsein. Demnach sind von den 121 Bewusstseins-Klassen, die von der buddhistischen Psychologie besprochen werden, 63 von Freude begleitet. Nur drei von ihnen sind leidvoll, während 55 Klassen neutral sind. Es wird also durchaus gesehen, dass der Mensch trotz seiner Tendenz zu Ergreifen, die ihn zum Leiden führt, vielerlei Glückszustände erfahren kann.

Der Buddha hat sich wie ein Arzt verhalten. Er hat wie bei einer beabsichtigten Heilkur eines körperlichen Gebrechens zunächst einmal die Krankheitssymptome festgestellt. Diese sind in der Ersten Edlen Wahrheit aufgezählt. Sodann hat er alle Ursachen der Krankheit entdeckt und damit die Diagnose und Anamnese gefunden. Die alleinige Ursache des Leidens ist das Begehren (*taṇhā*), das es in drei Formen gibt: als sinnliches Begehren, als Lebenstrieb und als Todestrieb. Analog zur Methode der altindischen Heilpraktiken hat der Buddha dann erkannt, dass die Krankheit geheilt werden kann. Das ist der entscheidende Punkt, an dem er über den Pessimismus hinausgeht, in den Optimismus hinein. Eine Therapie wird angeboten, die die Ursache der Krankheit nach und nach abbaut und so die Krankheit selbst kuriert.

Damit ist klar, dass der Vorwurf des Pessimismus unberechtigt ist. Der Buddhismus ist nicht pessimistisch, sondern realistisch, indem er die Art, wie der Mensch die Welt erfährt, objektiv, ohne Illusionen und ohne Schwarzseherei darstellt und auf dieser Basis Methoden zur Überwindung des Leidens vorschlägt.

Dr. Marianne Wachs

* * *

⁵ s. auch Hans Gruber, *Die Vier Edlen Wahrheiten*, in *Dao Sonderheft: Buddhismus. Zwischen Glaube und Wissenschaft*, Hamburg 1/1999: 16-20

Sehnsucht nach Geborgenheit

Heute vor 3 ½ Jahren bin ich als Mönch nach Deutschland gekommen. Zu Anfang war alles neu, und ich fühlte mich sehr fremd. Es war mein eigener Wunsch herzukommen und meine allererste Reise ins Ausland. So hatte ich sehr viele ungewohnte und neue Eindrücke zu verarbeiten. Das war nicht immer leicht für mich, ja, es war sogar oft sehr schwierig.

Meine Familie, die weit weg ist, hat mir gefehlt. Ich habe kein Wort in der fremden deutschen Sprache verstanden. Die Menschen hier wirkten auf mich sehr ernst, sie lächelten nie. Außerdem ist Deutschland ungewohnt kalt für mich. Immer wieder habe ich mich erkältet. Alles das hat mich zu Anfang sehr bedrückt und traurig gemacht. Die Sonne, die Wärme, das Lächeln der Menschen, die Gespräche – wenn auch nur beim Vorübergehen –, Briefe von zu Hause, alles das hat mir sehr gefehlt: genau genommen, die ganze Kultur meine Heimat Sri Lanka.

Da diese Gefühle der Verlassenheit, Fremdheit und Einsamkeit sehr unangenehm waren, habe ich darüber nachgedacht. Nach einiger Zeit bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass ich meine Person – mein persönliches Befinden – zu wichtig genommen habe. Ich habe begriffen, dass weder meine Familie, noch die Sprache, noch das freundliche Verhalten der Menschen oder die Wärme der Sonne mir persönlich gehören, ebenso wenig wie mein Körper.

Von nun an habe ich aufgehört, auf Briefe meiner Familie, auf ein Lächeln oder auf die Sonne im Winter zu warten. Da habe ich mein inneres Gleichgewicht wieder gefunden. Sobald ich diese Zusammenhänge durchdacht und verstanden hatte, waren meine Einsamkeit, das Gefühl der Kälte und die Verlassenheit verflogen.

R. Puññaratana Thero

* * *

Der Tod zeigt sein Gesicht⁶

Irgendwann im Jahr 1979 während meiner Mönchszeit in der Island-Hermitage in Donanduwa/Sri Lanka. Unser Mittagsmahl ist beendet, und ich sitze auf der Veranda meiner Hütte. Eiligen Schrittes kommt Ehrwürden Piyyaratana, unser Hauptmönch, auf mich zu und ruft etwas zu mir herüber. Wir verständigen uns auf Pali, und ich verstehe von dem,

⁶ gekürzte und ergänzte Form des gleichnamigen Artikels, erschienen in *Im Spiegel des Todes, Beiträge zu Tod und Sterben aus buddhistischer Sicht*, zusammengestellt von Alfred Weil (Hrsg.), Deutsche Buddhistische Union e.V., München 1995

was er mir zuruft nur Fetzen, doch es reicht: "Jemand ertrunken - komm schnell zur Lagune - wir müssen tauchen und nach ihm suchen!"

Ich laufe hinter ihm her, so schnell es meine Schlappsandalen erlauben. Wir erreichen das Ufer, steigen in unser Boot ein und im Verein mit den anderen Mönchen tauchen wir immer wieder bis auf den schlammigen Grund, um den Versunkenen zu bergen. Das Wasser ist von dem aufgewühlten Schlamm so trübe geworden, dass wir um uns herum nur noch einen bräunlichen Schimmer wahrnehmen. Schließlich geben wir die Suche auf.

Ich frage einen der Mönche, wer denn der Ertrunkene sei und wie sich das Ganze zugetragen habe. "Der Möchtegern-Busfahrer", ist die Antwort. Er war mir wohlbekannt, doch seinen Namen weiß niemand. Er hieß Karunaratna, wie mir später Ehrw. Piyaratana mitteilte, "Juwel des Mitempfindens". Früher war er Koch in der Island-Hermitage, dann machte er seinen Busführerschein, blieb aber ohne Anstellung und kam daher öfter zu uns.

An seinem Todestag - er hat recht viel zu Mittag gegessen - sieht ihn einer unserer Helferjungen in die Lagune steigen und hinausschwimmen. Nach einer kurzen Strecke verfangen sich seine Beine in seinem Sarong, er gerät in Panik, schlägt wild mit den Händen um sich und versinkt nach verzweifelter Kampf mit erhobenen Armen in der Tiefe. Der Junge läuft so schnell er kann zu Ehrw. Piyaratana und berichtet ihm den Vorfall. Piyaratana ruft eiligst die Mönche zur Hilfe herbei, doch wir können Karunaratna nicht mehr dem Tod entreißen.

Ehrw. Piyaratana setzt nun mit dem Boot über die Lagune und verständigt Mr. Vas, den Ortspolizeichef von Dodanduwa. Mr. Vas ruft seine Leute zusammen und bald kehrt Ehrw. Piyaratana mit ihnen zurück. Mit Tauchermasken ausgerüstet beginnen sie ihr Werk, und nach kaum einer Viertelstunde haben sie Karunaratna gefunden und geborgen.

Der Tag geht zur Neige, und ich kehre zum Schauplatz des Geschehens zurück. Karunaratna liegt auf einer Holzbank, als ob er noch lebte. Daneben steht eine Druckluft-Petroleumlampe und verbreitet ein grelles Licht, um Nachtgetier fernzuhalten.

Ich berühre den kalten, braunen Körper - die Totenstarre hat schon eingesetzt. Mehrere Mönche kommen heran, und wir tragen die Holzbank mit dem Toten auf die Veranda einer leerstehenden Mönchshütte, wo wir ihn auf einer Pritsche aufbahren und mit einem Leintuch bedecken. Mein Mitmönch Nānadīpa und ich halten die Totenwache.

Die Nacht ist drückend und schwül, und schon bald nehme ich die ersten Anzeichen der Verwesung wahr. Mit einem leicht zischenden Geräusch bilden sich Speichelbläschen in seinen Mundwinkeln, als ob er noch ausatmete. Doch es sind Verwesungsgase, die nach außen dringen. Beim Morgengrauen ist der Körper schon leicht angeschwollen, und Karunaratnas silbernes Halskettchen spannt sich straff um seinen bereits aufgetriebenen Hals.

Nach wachend verbrachter Nacht lösen uns andere Mönche ab. Wir nehmen unser Frühstück zu uns und gönnen uns einige Stunden der Ruhe, dann aber kehren wir zu dem Toten zurück. Schon liegt Verwesungsgeruch in der Luft. Mehrere Kabaras, bis zu drei Meter lange, eidechsenähnliche Reptilien, kriechen heran und wollen sich an dem faulenden Fleisch laben. Sie lassen sich schwer vertreiben, zischen wütend und schlagen mit den Schwänzen um sich. Wehe, wenn sie treffen! Ihre Schwanzschläge können Knochen brechen.

Es wäre an der Zeit, den Leichnam beizusetzen, doch warten wir noch auf die Eltern, die ja sicherlich dem Begräbnis beiwohnen wollen. Sie kommen und kommen nicht, und warum? Ein Telegramm mit der Todesnachricht ist noch nicht abgegangen. So bleibt denn der Leichnam noch über der Erde.

Die zweite Nacht bricht herein, und wieder sitzen Nānadīpa und ich bei dem Toten. Er ist bereits unförmig aufgedunsen, und auf der Haut bilden sich Blasen, in denen Gewebewasser hin- und hersickert, bis sie zerplatzen. Die Zunge quillt aus dem Mund, die Augenlider haben sich unter dem Druck der angeschwollenen Augen geöffnet, und die Pupillen schauen wie schwarzgraue Knöpfe unter ihnen hervor.

Plötzlich gehen ruckartige Bewegungen durch den Körper. Die Arme winkeln sich seitwärts in Schulterhöhe vom Körper ab, und nach einer Weile rücken die Beine nach und spreizen sich wie bei einem Baby. Wir berichten dies einem älteren Mann aus Dodanduwa, der uns öfter besucht, und er meint dazu: "Es ist gut, dass ihr dies beobachtet habt und nicht unsere Jungen. Sie wären in Panik davongerannt."

Wieder setzt Ehrw. Piyaratana mit dem Boot über die Lagune und kehrt mit einem Trupp Männer zurück. Sie schleppen Bretter und Werkzeug heran und beginnen in Eile, einen primitiven Sarg zu zimmern. Ringsum stehen mehrere Druckluftlampen und werfen ihr grellweißes Licht auf die emsig hin-und herhuschenden Männer, die sich geisterhaft von ihren Schatten abheben.

Indessen verfärbt sich der Leichnam blau und springt an verschiedenen Stellen auf. Pestilenzartiger Geruch erfüllt die Luft, und

wir sitzen mit dem Rücken gegen den Wind, damit er uns nicht in die Nase dringt. Die stark geschwollene Zunge hat sich ganz aus dem Munde geschoben, und die Augen sind wie Tennisbälle aus ihren Höhlen gequollen.

Nun tragen die Männer den roh gezimmerten Sarg heran. Jeder von uns packt ein Stück des Leintuchs, auf dem der Tote liegt, und bei angehaltener Luft heben wir die faulige Masse in den Sarg. Zwei Männer decken schleunigst den Deckel darüber.

Der Morgen bricht an. Wir beschließen, den Toten am Nachmittag beizusetzen und nicht länger auf die Eltern zu warten. Der Mann, der das Telegramm aufgeben sollte, hat ein schlechtes Gewissen, weil er dies so lange hinausgezögert hat, und er quengelt herum, wir sollten doch noch warten, bis die Eltern kämen. Ehrw. Piyaratana aber sagt ihm kurz angebunden: "Dann bring den Sarg bei Dir zu Hause unter!" Das aber will er auf keinen Fall, und er schweigt.

Am frühen Nachmittag versammeln sich mehrere Freunde, um den Toten zum Grabe zu geleiten. Einige Neugierige wollen unbedingt den Leichnam sehen und drängen einen der Mönche, den Deckel zu öffnen. Durchdringend schaut er sie an, und dann tut er ihnen den Gefallen. Entsetzt fahren sie zurück. Mit zugehaltenen Nasen oder mit den Händen vor den Augen wenden sie sich ab. Karunaratnas Gesicht hat sich zu einer knolligen Fratze entstellt, so grausig, dass das Grausige ins Lächerliche überkippt. Schnell verschließt der Beherzte den Sarg, und der Zug setzt sich in Bewegung zu Karunaratnas Grabstätte im Dschungel. Rasch wird das Grab zugeschaufelt, und nur einige armselige Blumen schmücken die nackte Erde. Erst am nächsten Tag erscheinen die Eltern. Von Trauer niedergedrückt betrachten sie das frische Grab, und bald reisen sie wieder ab. Schon nach kurzer Zeit überwuchert der Dschungel die Stätte, und nun wird sie wohl niemand mehr finden.

Das alles liegt nun weit zurück, wir schreiben das Jahr 1999. Ich lebe im Kloster Pha Auk Tauya im Süden von Myamar (früher Burma) und habe über den Tod zu meditieren. Dazu Pha Auk Sayadaw, mein Lehrer: "Leichenfelder, auf denen Du Leichen in den verschiedenen Phasen der Verwesung betrachten kannst, gibt es heute nicht mehr. Hast Du aber jemals einen Toten gesehen, dann stelle ihn Dir in allen Einzelheiten vor, bis er wie etwas wirklich Gesehenes vor Deinem geistigen Auge steht. Dann erwäge, dass auch Du einmal so daliegen wirst, weil der Tod vor niemandem Halt macht, ja nicht einmal den Buddha verschonte."

Da fragt sich mancher: "Was sollen solch makabere Betrachtungen? Ist es nicht besser, wir meditieren über etwas Erfreuliches wie

z.B. über Buddha, Dharma, Sangha, himmlische Wesen und anderes Erbauliches?" Es kommt darauf an, was auf dem Wege der Meditation gerade anliegt. Der Tod aber verschont niemanden, und wir müssen uns mit ihm auseinandersetzen, damit wir ihn akzeptieren können. Die Leichenfeldbetrachtung ist nur auf den ersten Blick so grausig, denn das Bild des Verwesenden verwandelt sich bei wachsender Sammlung zu einem strahlenden Gegenbild, der Geist ruht gefestigt in sich selbst und glückliche Empfindungen steigen auf. Es ist das Glück vorübergehender Loslösung vom Daseinselend selbst angesichts des Todes, verglichen mit dem Glück der endgültigen Leidfreiheit ein sehr kleines Glück, doch die Gewissheit, dass es eine endgültige Leidfreiheit jenseits von Geburt, Alter, Krankheit und Tod gibt, wird fester und fester. Es gibt einen Weg, sie zu verwirklichen. Den Weg der schrittweisen Loslösung von allem Vergänglichem, Unzulänglichem und Kernlosen. Gerade die Betrachtung des Todes führt zu tiefer Ergriffenheit und spornt dazu an, die endgültige Leidfreiheit entschlossen anzustreben.

Anagârika Kassapa

* * *

***Dukkha* und *sukha* als leer von Eigenexistenz**

Yathâ bhûtaṃ dassana - es gilt, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, hier in diesem Augenblick! Denn nur in diesem Moment können wir sie wirklich erfahren; alles andere sind Konstruktionen unseres Wollens und somit unserer Psyche.

Was gewesen ist, können wir nicht mehr ändern, und wie die Zukunft wirklich - also wirkend - werden wird, wissen wir noch nicht. Auch wenn wir etwas tun wollen, uns z.B. zum Meditieren hinsetzen, geschieht es dann nicht immer wieder mal, dass wir uns ganz woanders befinden als auf dem Kissen? So bestehen wir nicht nur aus den Verflechtungen unseres Wollens, sondern auch aus karmischen Impulsen, die uns immer wieder in die eine oder andere Richtung ziehen.

Deshalb sollten wir uns die Ermahnung des Erhabenen ins Gedächtnis rufen, stets den gegenwärtigen Augenblick klar zu erkennen, denn nur im gegenwärtigen Augenblick können karmaschaffende - heilsame und unheilsame - Handlungen stattfinden. Also nicht wie bei Dr. Faust: "Verweile Augenblick, du bist so schön!" Goethe hat das deutlich erkannt. Wenn wir versuchen, den Augenblick festzuhalten, packt uns *mâra*. Geschieht das nicht oft in unserem Leben, weil wir immer wieder festhalten wollen und damit *dukkha* schaffen?

Der Buddha sprach vom Leiden, vom Nichtzufriedengestelltsein. Er sprach jedoch nie vom Leiden an sich. Immer sind es Wesen, die

selbstgeschaffenes und von anderen geschaffenes körperliches wie auch psychisches und existentielles Leiden durchmachen.

Genauso verhält es sich mit *sukha*, dem Glück, dem Freisein von Leiden. Wesen erleben *sukha*, das eigene Glück und die Manifestationen des Glücks anderer. Beides ist abhängig von Ursachen und damit frei von Eigensein, also leer – *suñña*. *Dukkha* und *sukha* können wir nicht festhalten, sie verändern sich ständig. Das Glück, an das wir uns zu klammern versuchen – z.B. das Zusammensein mit einem geliebten Menschen –, verwandelt sich in *dukkha*, wenn wir einander keinen Spielraum lassen.

Körperlicher Schmerz kann sehr quälend sein. Stellen wir uns vor, wir werden spätabends auf dem Weg nach Hause auf der Straße überfallen und jemand sticht ein Messer durch unseren Oberarm. Mir ist es zum Glück bisher nicht passiert, aber der Schmerz muss überwältigend sein. Trotzdem geht er vorüber und die Wunde heilt. Die "seelische" Wunde kann lange anhalten, jahrelang sogar, falls wir uns selbst bemitleiden und die Erinnerung ständig mit uns herumtragen. Loslassen!

Wie oft beschwören wir die Vergangenheit herauf und wiederholen damit Handlungen, die für andere und uns selbst als *dukkha* erfahren werden, z.B. die Greuelthaten vergangener Jahrhunderte, die zukünftige Generationen immer noch meinen, rächen zu müssen. Nicht nur die Geschichte Europas liefert uns zahlreiche Beispiele dafür.

In diesem Sinne gibt es natürlich *dukkha* als relative Wahrheit, die oft als äußerst schmerzhaft erfahren wird. Wir dürfen nie vergessen, dass **wir selbst** *dukkha* schaffen und erleiden. Das psychische Leiden hält oft viel länger an als das körperliche. Aber nur, weil wir es festhalten!

Lassen Sie mich ein praktisches Beispiel anführen: wir setzen uns zur Meditation hin. Bei dem Versuch, die Ganzheit des Atems zu erfahren, kommen nur Bilder vergangener Missstimmungen auf: jemand hat uns ungerecht behandelt, ein anderer etwas Beleidigendes und Verletzendes gesagt. Jemand hat uns in einer schwierigen Situation sitzenlassen, ein anderer uns um Geld betrogen, unser Vertrauen oder unsere Freundschaft missbraucht. So sitzen wir voller Trauer in diesem üblen Brei von Selbstmitleid. In diesem Augenblick erleiden wir *dukkha*. Wenn wir die Gelegenheit beim Schopfe ergreifen und sie als Lehrstück unseres selbstgeschaffenen Leidens betrachten, so sollten wir versuchen, das Leiden loszulassen, um "einfach" wieder zur Atembetrachtung zurückzukehren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es hilft, eine Gehmeditation von vielleicht 20 bis 30 Minuten zu praktizieren. Dabei ist un-

ser Geist stärker beschäftigt und die Gedanken bieten eine geringere Angriffsfläche. Danach kehrt man zum Meditationskissen zurück und meistens hat sich dann vieles gelöst. Die Gehmeditation macht uns überdies bewusst, dass Bewegung und Veränderung eine unablässige Bedingung auf dem Weg ist. Nichts läßt sich festhalten: auch nicht eine glückerfüllte oder eine furchterfüllte Meditation.

Bei solchen Erfahrungen mit *dukkha* sind die Anweisungen zur buddhistischen Meditation, wie wir sie im Palikanon und bei Lehrern späterer Schulen des Buddhismus finden, eine große Hilfe. Sie lehren uns das Loslassen und die Entfaltung von *mettâ*, *karuṇâ*, *muditâ* und *upekkhâ*. Wenn wir auf unserem Lebensweg lernen, diese vier *brahmavihâra* auch nur ein wenig zu praktizieren, gelingt es uns zumindest zeitweise, *dukkha* zu durchschauen. Dadurch schwindet die Erfahrung von *dukkha* oft weitgehend.

Letztlich ist *dukkha* ein Teil des Lebens im Dasein unerleuchteter Menschen. Nun ja, wir müssen damit leben, solange wir nicht Erleuchtete sind. Auch hier gilt es, loszulassen, sich nicht an Begriffe zu klammern. Wieder und wieder sollten wir uns die Ermahnung des Buddha vor Augen führen, alles loszulassen. Das gilt nicht nur für das Leid, sondern auch für die freudvollen Erfahrungen der tiefen Meditation. Wir dürfen uns weder an *dukkha* noch an *sukha* klammern, damit wir der Wirklichkeit gemäß sehen und handeln lernen.

Das Wichtigste auf dem Weg ist der Prozess der Wandlung, der von Gebefreudigkeit (*dâna*), ethischen Übungen (*sîla*), Meditation (*bhâvana*) und der Entwicklung von Weisheit (*paññâ*) getragen wird. Zur Illustration möchte ich das Gedicht "Verwandlungen" der schwedischen Dichterin und Mystikerin Birgit Cars zitieren:⁷

In jedem Augenblick
Und überall
Können Verwandlungen geschehen.
Sowohl in einem Zimmer,
Im Zug, im Walde,
Wie auch im Dunkel der Kirchen.
Erhaben und heilig
Sind die Augenblicke der Verwandlung.
Treppenstufen ins Leben.

Diese Verwandlungen erfolgen durch Meditation. Sie begleiten und helfen uns zunächst einmal zeitweise, die Lehre des Buddha zu verstehen.

⁷ aus: *Till en människa*, 1980; eigene Übersetzung aus dem Schwedischen

Mit einem Zitat aus der *Udâna* VIII.1. (*Khuddaka Nikâya*)⁸ möchte ich deshalb meine Ausführungen beschließen:

Es gibt, ihr Mönche, ein Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder eine Grundlage für die Raumunendlichkeit noch für die Bewusstseinsunendlichkeit, weder eine Grundlage für die Nichtdinglichkeit noch für das Weder-Sein-noch-Nichtsein, weder diese Welt noch jene Welt oder beide, weder Sonne noch Mond (d.h. das ganze physische Universum). Das, ihr Mönche, nenne ich weder ein Kommen, noch ein Gehen, noch ein Stillestehen, weder ein Auflösen, noch ein Entstehen. Es ist ohne jede Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt (d.h. es ist nicht bedingt): das ist das Ende des Leidens.

Dharmavajra (Malmö/Schweden)

* * *

Vom Glück, ein Mensch zu sein

Die buddhistischen Texte sprechen davon, welch ein seltenes Glück es sei, als Mensch wieder geboren zu werden. Wie lässt sich aber von Glück sprechen, wo doch eine der Grundaussagen des Buddha ist, dass das Leben leidvoll sei? Wäre es nicht viel angenehmer, in einem der paradiesischen Götterhimmel wieder geboren zu werden? Dann hätte der Buddha nicht die vier Edlen Wahrheiten verkünden müssen, um uns unerleuchteten Menschen einen Weg zu zeigen, das Leid zu überwinden.

Fordert nicht unsere Gesellschaft einen strahlenden, dynamischen und stets positiv gestimmten Menschen, der jederzeit aktiv am sozialen Leben teilnimmt? Haben wir nicht die meisten Freunde, wenn wir zufrieden sind? Und geben wir uns nicht große Mühe, diesem Bild zu entsprechen? In der "normalen" Gesellschaft, um unsere Freunde nicht zu verlieren und als nützliche Mitglieder eben dieser Gesellschaft akzeptiert zu werden, in der "buddhistischen", um dem Vorwurf zu entgehen, unser augenblickliches Leid sei auf unser früheres Karma zurückzuführen.

Wir verbergen unser Leid vor den anderen und – mit einiger Übung – auch vor uns selbst. Bald nehmen wir es gar nicht mehr wahr und wundern uns, dass wir immer stärker leiden. Das kann sogar so weit gehen, dass wir uns selbst dafür hassen, nicht so glücklich zu sein wie andere Menschen. Oder wir hassen die anderen, die an unserem Leid Schuld zu sein scheinen. Statt uns mit unserem Leid selbst zu befassen, versuchen wir, unsere Lebensumstände, unsere Freunde, unsere eigene Natur – kurzum die mutmaßlichen Verursacher unseres

⁸ aus: *The Udâna*, transl. from Pali by John D. Ireland. Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1990; eigene Übersetzung aus dem Englischen

Leids - zu beseitigen. Das Leid scheint sich aber an unsere Fersen geheftet zu haben, denn trotz all unserer Bemühungen scheinen wir vom Pech verfolgt zu sein. Anfangs waren unsere Freunde noch für uns da, aber nach einiger Zeit haben sie die Geduld verloren. Es ist ihnen nicht zu verübeln, denn sie haben ihre eigenen Probleme. Ist es da überhaupt der Mühe wert, gegen das Leid anzukämpfen? Wäre es nicht besser zu sterben, um dem Leiden ein Ende zu setzen?

Wir sollten indessen nicht vergessen, dass Leid ebenso vergänglich ist wie Glück. Wir sollten uns nicht mit unserem Leid identifizieren, sondern uns liebevoll und achtsam um das leidende Etwas in uns kümmern, es wie ein bedürftiges Kind trösten. Wir haben ein Recht und die Pflicht, uns Zeit für unser Leid zu nehmen, um uns mit unseren körperlichen und seelischen Verletzungen zu beschäftigen. Wir dürfen sie nicht verdrängen, sondern müssen ihnen liebevoll begegnen, damit diese Wunden heilen können.

Leid tritt häufig zusammen mit Hass (*dosa*) und Gier (*lobha*) auf. Als Menschen sind wir nicht frei davon. Gier kann durch Freigebigkeit⁹, Hass durch liebende Güte entgegengewirkt werden. Zunächst gilt es allerdings, diese liebende Güte sich selbst gegenüber zu entwickeln. Das gelingt nur, wenn wir über genügend Selbstvertrauen verfügen. Trauen wir uns selbst nichts (Positives) zu, so können wir uns nicht gern haben, sondern werden uns stets als Versager hassen. Lieben wir uns selbst nicht mit all unseren - uns wohl bekannten! - Schwächen, so können wir weder liebende Güte, noch Mitfreude oder Mitleid zu anderen Menschen entwickeln. Wir werden uns stets als von anderen getrennt - besser oder schlechter als andere - empfinden und daran leiden.

Wer sich stets bemüht, ein besserer Mensch (als die anderen) zu werden, indem er seine Schwächen (*dosa* und *lobha*) verdrängt, wird diese nie kennenlernen und bezähmen können. Solange wir noch keine Buddhas sind, sollten wir die Möglichkeit nutzen, uns diese negativen Eigenschaften liebevoll und aufmerksam vertraut machen. Nur so kann es uns gelingen, sie in positive Energien umzuwandeln. Wären wir im Götterhimmel, würden wir unser "ewiges" Glück genießen, um schließlich verwundert festzustellen, dass auch dieses Glück einmal zu Ende ist. Wir hätten weder die Gelegenheit, uns mit *dukkha*, *dosa* und *lobha* auseinanderzusetzen, noch gäbe es die Möglichkeit, die Daseinserscheinungen (*dhamma*) wirklichkeitsgemäß zu durchschauen. Nur als Mensch steht uns der Weg offen, *nibbâna* zu erreichen. Nutzen wir als lebendiger, lebender Mensch die Gelegenheit und machen uns auf den Weg!

H.R.

⁹ s. hierzu "Der Ursprung von *dukkha*" von Dr. Inigo Deane

Ehrw. Dr. Kallalelle Sekhara
Abt des Buddhistischen Hauses Berlin

Ehrw. Dr. K. Sekhara wurde 1933 in Ratnapura in Kallalelle (Sri Lanka) geboren. Im Alter von 10 Jahren kam er in das Kloster in Vidyodaya Pirivena in Colombo. Dort besuchte er die Schule, später studierte er Buddhistische Philosophie und Kultur an der *Hindu University* in Benares (Indien). Er beendete sein Studium 1978 mit der Dissertation



*Early Buddhist Sanghas and Vihāras in Sri Lanka (up to 4th century A.D.).*¹⁰

Anschließend unterrichtete Ehrw. Dr. K. Sekhara an Universitäten in Colombo (Sri Lanka) und Indien. Er veröffentlichte mehrere Bücher, u.a. in englischer Sprache:

The part of enlightenment, Godage Publ., Colombo (Sri Lanka) 1994.

Seine Kenntnisse in Pali, Sanskrit u. a. Sprachen ermöglichen ihm nicht nur ein tiefes Verständnis der buddhistischen Originaltexte, sondern machen ihn auch zu einem kompetenten Sprachlehrer.

Ab März 2000 ist er Abt des Buddhistischen Hauses Berlin.

¹⁰ Rishi Publications Campbell, Ca. (USA), 1998

Ein Verein stellt sich vor

Im November 1999 wurde der *Förderverein Buddhistisches Haus Frohnau - Freunde des Berliner Theravada-Buddhismus e.V. (FBH)* von einer Gruppe Buddhisten gegründet, die dem kontinuierlichen baulichen Verfall des Buddhistischen Hauses nicht tatenlos zusehen wollte.

Zweck des Fördervereins ist es, das Buddhistische Haus Frohnau in Zusammenarbeit mit der *German Dhammadûta Society* in Colombo/Sri Lanka in seiner Gesamtheit als bedeutendes denkmalgeschütztes Berliner Kulturerbe materiell und ideell zu unterstützen.

Der Verein widmet sich insbesondere folgenden Aufgaben:

- * der baulichen Erhaltung und Restaurierung der Gebäude und der Gartenanlage.
- * der Förderung des Buddhistischen Hauses in seiner überregionalen Funktion als eine für jeden zugängliche Stätte der Begegnung, des Friedens, der buddhistischen Lehre und der Meditation.
- * der Erhaltung des Buddhistischen Hauses als Zentrum des Theravada-Buddhismus.

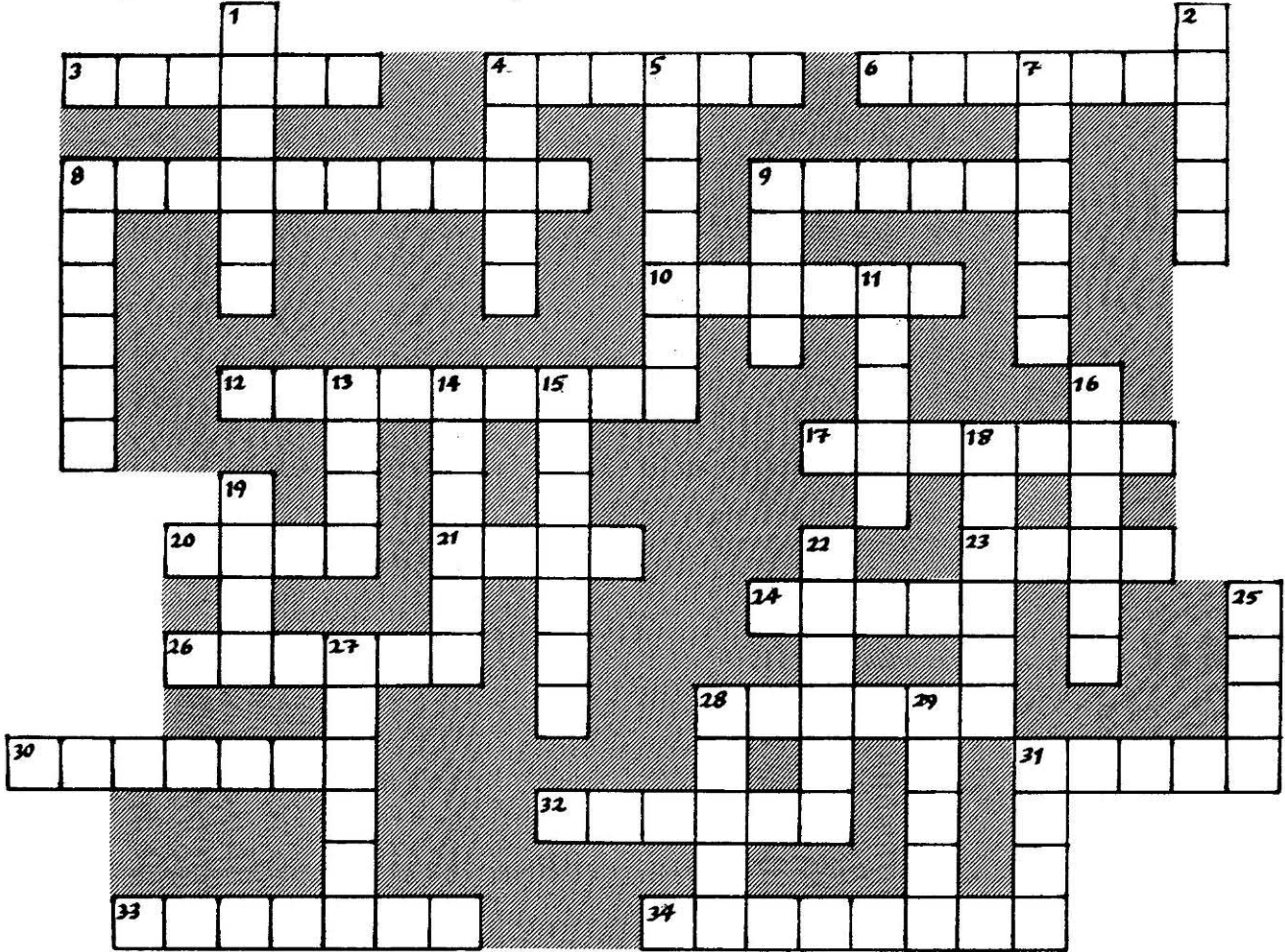
Der Förderverein ist im Vereinsregister Berlin eingetragen und als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind jederzeit willkommen. Bankverbindung: Konto Nr. 777 768 105 (BLZ 10010010) bei der Postbank Berlin. Möchten Sie weitere Informationen erhalten oder Mitglied des Vereins werden, so wenden Sie sich bitte an: Hannelore Enßlin, Tel./Fax 341 99 23 oder Manfred Dembowski, Tel. 333 25 02.

Manfred Dembowski

* * *

Kreuzworträtsel

Wenn Sie diese Nummer von *Dhammadûta* aufmerksam gelesen haben, sollte Ihnen die Lösung dieses Rätsels nicht schwer fallen. Setzen Sie die entsprechenden Palibegriffe ein und schicken Sie Ihre Ergebnisse bis zum 31. August 2000 an die Redaktion. Unter den eingegangenen richtigen Lösungen werden drei Preise verlost.



Senkrecht

- 1 Energie
- 2 Weisheit
- 4 heilsame oder unheilsame Taten
- 5 Gleichmut
- 7 Anrede für einen Mönch
- 8 Nichtwissen
- 9 Hass
- 11 Gier
- 13 Achtsamkeit
- 14 Lehre des Buddha
- 15 Vollkommen Heiliger
- 16 Begleiter des Buddha
- 18 Gefühl
- 19 Geburt
- 22 der Erwachte
- 25 Verehrungszeremonie
- 27 Nicht-Ich
- 28 Pfad
- 29 Begehren
- 31 das Böse

Waagerecht

- 3 weltlich
- 4 Mitgefühl
- 6 Ziel des Buddhismus
- 8 Hohe Lehre
- 9 Leiden
- 10 karmisch heilsam
- 12 Mutter Siddharts
- 17 geistige Entwicklung
- 20 kanonische Sprache
- 21 Verblendung
- 23 Geben
- 24 Lehrrede
- 26 Mönchsdizziplin
- 28 Mitfreude
- 30 Daseinsgruppe
- 31 liebende Güte
- 32 Mönchsgemeinde
- 33 Wiedergeburtskreis
- 34 Geistesformation

(Dr. Inigo Deane)



DAS BUDDHISTISCHE HAUS

REGELMÄSSIGE MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr:

Vorträge in der Bibliothek von

Frau Dr. Wachs, Frau Chandrasiri, Anagârika Kassapa oder auch geladenen Gästen (siehe entsprechende monatliche Ankündigungen)

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15 - 17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Und ebenfalls mittwochs um 19.00 Uhr halten die Mönche in der Bibliothek eine *pûjâ* (buddhistische Andacht) ab, zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

Mittwochs	18.00-20.00 Uhr	gemeinsames Sitzen für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs/Harald Wolf
Donnerstags	18.00-20.00 Uhr	Meditation für Jugendliche mit Ehrw. Puññaratana Thero/Tarika Hoffmann
Freitags	18.00-20.00 Uhr	offene Meditationsgruppe mit Ehrw. Puññaratana Thero
Samstags	16.00-18.00 Uhr	offene Meditationsgruppe mit Dr. Wachs und Harald Wolf
Sonntags	17.00-19.00 Uhr	offene Meditationsgruppe mit A. Kassapa

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige telefonische Anmeldung gebeten: 030 - 401 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel

Bibliothek und Büro

im Sommer 8.00-20.00 Uhr

im Winter 9.00-18.00 Uhr

9.00-12.00 Uhr

14.00-18.00 Uhr