

---

# Dhammadūta

Jahrgang 6, Nr. 2 – Oktober 2002

---

Ehipassiko  
Komm und sieh!



**Inhalt**

Editorial	2
Das Glück zum Verschenken gemacht <i>Padma Nun</i>	4
Glück; Bücher <i>Hermann Hesse</i>	5
Was bedeutet „Glück“ im Buddhismus? <i>Dr. Marianne Wachs</i>	6
Die Bedeutung der Freude im Buddhismus <i>Anagārika Kassapa</i>	8
Der Weg zur Überschreitung des Glücks – <i>Sukha</i> <i>Dr. Inigo Deane</i>	12
<i>Sukha</i> – Freude und Glücksgefühl im Buddhismus <i>Bhikkhu Panyasara</i>	14
Glück in der <i>Bhagavadgita</i> und im <i>Dhammapada</i> – ein Vergleich <i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>	16
Über das Glück <i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>	18
Vier Arten von Glück, die ein Laienanhänger erfahren kann <i>Bhante Puññaratana</i>	20
50 Jahre <i>German Dharmaduta Society</i> <i>Dr. Chandrasiri</i>	22
Veranstaltungen	24

Liebe Dhamma-Freunde,

die 12. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der **Kathina-Feier**, die am **Sonntag, den 27. Oktober** zwischen 10.30 und 14.30 Uhr im Buddhistischen Haus in Berlin (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau) stattfinden wird und zu der alle herzlich eingeladen sind. Dieses Fest wird in den Ländern des Theravāda-Buddhismus am Ende der Regenzeit gefeiert. Die Mönche verlassen während der Regenzeit ihren Aufenthaltsort nicht und widmen sich der Meditation und inneren Einkehr. Zur Kathina-Feier kommen die Gläubigen in den Tempel und spenden den Mönchen alles, was diese zum Lebensunterhalt brauchen. Bei dieser Gelegenheit bekommen die Mönche eine neue Robe, die sog. Kathina-Robe. Als Dank für die Gaben halten die Mönche eine *Pūja* – eine Andacht – und rezitieren *Parittā* (Verse auf Pali) zum Schutz und Wohlergehen der Anwesenden.

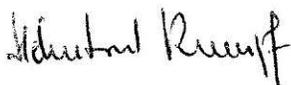
Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag über *Sukha* zu dieser Ausgabe beigetragen haben, aber auch an Herrn Dr. Chandrasiri, der anlässlich des 50-jährigen Bestehens der *German Dharmaduta Society* über ihre Entstehung und Entwicklung geschrieben hat; ebenfalls an die ungenannten „kleinen“ Helfer, die beim Korrekturlesen geholfen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes.

Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass ausgewählte *Dhamma*-Vorträge, die Anagārika Kassapa sonntags im Buddhistischen Haus Berlin gehalten hat, jetzt erfreulicherweise im Buchhandel zu je 5.- € erhältlich sind: *Zum Leben und zum Tode* (ISBN 3-934209-12-2) und *Karma, Tod und Wiedergeburt* (ISBN 3-934209-13-0) (Zen-Edition). Es lohnt sich, die Texte in aller Ruhe nachzulesen!

In der nächsten Ausgabe, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll darüber diskutiert werden, was unter *Bala* – den geistigen Fähigkeiten wie Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht – zu verstehen ist. Heißt es doch im *Dhammapada* (183), dass man das Gute stets vermehren solle. Welche geistigen Fähigkeiten – *bala* – stehen uns nun dazu zur Verfügung und wie können wir diese nutzbringend einsetzen? Eigene Beiträge zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe sind herzlich willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. April 2003 an die Redaktion.

*Dhammadūta* wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch – Absprachen mit den Autoren, Texterfassung, Übersetzung der englischen Beiträge, Redaktion und Korrekturlesen –, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmutrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Mai 2003 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

  
(Helmutrud Rumpf)

**Herausgeberin:** Dr. Helmutrud Rumpf

Joachim-Friedrich-Str. 21

10177 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: [helmutrud.rumpf@gmx.net](mailto:helmutrud.rumpf@gmx.net)

**Gestaltung des Titelblattes:** Carolin Schneider



... das glück zum verschenken gemacht ...

aus einsicht geboren die innere stille ...

ein leuchten im lichte tut sich auf ...

es scheint und durchströmt, golden verschmelzend

glückliches durchdringen, friedlich heilsames schwingen' ...

stattgefunden die große synthese ...

höchste liebe mit tiefster erkenntnis vereint ...

mitgefühl und tätige liebe ...

geboren in und mit alles durchdringender kraft ...

das sein in allem...es strahlt das licht ...

das glück zum verschenken gemacht ...

(anstelle eines artikels für *dhammadûta*... „glück aus buddhistischer sicht“ als gedicht entstanden im september 2546 – 2002 – padma nun)

mögen alle sichtbaren und unsichtbaren wesen glücklich und zufrieden sein ...!

## Glück<sup>1</sup>

Unter Glück verstehe ich heute etwas ganz Objektives, nämlich die Ganzheit selbst, das zeitlose Sein, die ewige Musik der Welt, das, was andere etwa die Harmonie der Sphären oder das Lächeln Gottes genannt haben. Dieser Inbegriff, diese unendliche Musik, diese voll tönende und golden glänzende Ewigkeit ist reine und vollkommene Gegenwart, sie kennt keine Zeit, keine Geschichte, kein Vorher, kein Nachher. Ewig leuchtet und lacht das Antlitz der Welt, während Menschen, Generationen, Völker, Reiche aufsteigen, blühen und wieder in den Schatten des Nichts hinsinken. Ewig musiziert das Leben, ewig tanzt es Reigen, und was uns Vergänglichen, Gefährdeten und Hinfälligen dennoch an Freude, an Trost, an Lachenkönnen etwa zugeteilt wird, ist Glanz von dort, ist ein Auge voll Glanz, ein Tor voll Musik.

Ob es nun jemals jene sagenhaften „glücklichen“ Menschen wirklich gegeben habe oder auch die mit Neid gepriesenen Glückskinder, Sonnenliebliche und Weltherren nur zuweilen, nur in festlichen und begnadeten Stunden oder Augenblicken vom großen Licht bestrahlt worden seien, sie haben kein anderes Glück erleben, an keiner anderen Freude teilhaben können. Atmen in vollkommener Gegenwart, Mitsingen im Chor der Sphären, Mittanzen im Reigen der Welt, Mitlachen im ewigen Lachen Gottes, das ist unsere Teilhabe am Glück. Viele haben es nur einmal, viele nur wenige Male erlebt. Aber der es erlebt hat, ist nicht nur für einen Augenblick glücklich gewesen, er hat auch etwas vom Glanz und Klang, etwas vom Licht der zeitlosen Freude mitgebracht, und alles, was durch Liebende an Liebe, durch Künstler an Trost und Heiterkeit in unsere Welt getragen worden ist und oft nach Jahrhunderten so hell strahlt wie am ersten Tage, das kommt von dort.

Hermann Hesse

## B ü c h e r

(Hermann Hesse)

Alle Bücher dieser Welt  
 Bringen dir kein Glück,  
 Doch sie weisen dich geheim  
 In dich selbst zurück.

Weisheit, die du lang gesucht,  
 In den Büchereien,  
 Leuchtet jetzt aus jedem Blatt –  
 Denn nun ist sie dein.

Dort ist alles, was du brauchst,  
 Sonne, Stern und Mond,  
 Denn das Licht, wonach du frugst,  
 in dir selber wohnt.

<sup>1</sup> Aus: Hermann Hesse, *Werkausgabe*, Edition Suhrkamp, Frankfurt 1970: 485 f.

## Was bedeutet „Glück“ im Buddhismus?

Als sich der Buddhismus im Westen ausbreitete, wurde ihm von denen, die ihn als eine Bedrohung etablierter religiöser Überzeugungen ansahen, vorgeworfen, er wäre pessimistisch. Dieser Vorwurf ist in keiner Weise gerechtfertigt. Es stimmt zwar, dass sich der Buddhismus viel mit dem Leiden beschäftigt. Er hat festgestellt, dass für die gewöhnlichen Menschen das Leiden eine Grundgegebenheit des Lebens ist. Sie werden geplagt von körperlichen Schmerzen, von Furcht, Einsamkeit, Verzweiflung, Kummer und Sorge. Sie müssen unweigerlich alt werden und sterben und alles, was ihnen an Angenehmem widerfährt, ist unzureichend, da es irgendwann einmal zu Ende geht. Diese Grundgegebenheit des Lebens drückt sich in der Ersten Edlen Wahrheit aus:

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; kurz gesagt: die fünf mit Anhaften verbundenen Gruppen des Daseins sind Leiden.<sup>2</sup>

Die Anerkennung dieser Tatsache als einer Grundgegebenheit des Lebens bedeutet aber nicht, dass sich der Buddhismus ausschließlich mit dem Leiden beschäftigen würde. Ganz im Gegenteil: Bei ihm geht es gerade um die Überwindung des Leidens! Der Buddhismus kennt Glück in vielen Variationen. Er schaut sich allerdings etwas genauer an, was Glück ist. Wenn man die meisten Menschen fragt, was für sie Glück ist, dann zählen sie Dinge auf, die auf den ersten Blick nicht unbedingt als Glück identifizierbar sind. Als erstes wäre da die Gesundheit. Als zweites folgt meist der Wunsch nach einem harmonischen Familienleben, und auch dieser Wunsch setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen: So spielt beispielsweise auch in diesem Punkt die Gesundheit – nämlich die der Familienmitglieder – eine Rolle. Als drittes folgt meistens die Definition von Glück als Wohlstand und als eine Berufstätigkeit, mit der man zufrieden ist. Wohlstand kann aber auch zu Unglück führen, dann nämlich, wenn derjenige, der ihn besitzt, an ihm anhaftet und nur Angst darum hat, ihn zu verlieren, oder wenn er voller Gier ist und immer noch mehr Reichtum anhäufen will. Ein Beruf, in dem man sich ohne Einschränkungen wohl fühlt, hängt wiederum von vielen Gegebenheiten ab: z.B. davon, ob derjenige, der den Beruf ausübt, geschickt im Umgang mit Arbeitskollegen/innen ist und von dem, was von ihm verlangt wird, weder unter- noch überfordert wird. Auch Faktoren wie Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit spielen hier eine Rolle.

Dagegen untersucht der Buddhismus genau, was *Sukha* – Glück – als Gefühl an sich ist und macht es nicht von äußeren Gegebenheiten abhängig, wie es viele Menschen tun. *Sukha* ist ein Pāli-Wort, das eigentlich „wohl“ oder „angenehm“ bedeutet. Es bezieht sich sowohl auf eine körperliche als auch auf eine geistige Dimension. Es spielt insbesondere bei dem Ge-

<sup>2</sup> Zitiert nach Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz, 1983, S. 187

fühl (*vedanā*) eine Rolle. Dabei bezeichnet es ein körperlich angenehmes Gefühl, während das körperlich unangenehme Gefühl als *Dukkha* bezeichnet wird. Dieses körperlich angenehme Gefühl ist möglicherweise auch dann gemeint, wenn die Menschen Gesundheit als Glück bezeichnen. *Sukha* im Sinne eines sowohl körperlich als auch geistig angenehmen Gefühls ist eine Voraussetzung für das Erreichen der Sammlung:

Des Glücklichen Geist sammelt sich.<sup>3</sup>

Das Glücksgefühl hat die Sammlung zum Segen und Lohne.<sup>4</sup>

Häufig wird *Sukha* durcheinander gebracht mit *Pīti*. *Pīti* gehört zu der Gruppe der Geistesformationen (wohingegen *Sukha* zur Gefühlsgruppe zählt) und wird mit „Interesse, freudige Anteilnahme, Begeisterung, Verzückung“ übersetzt. *Pīti* wird im ersten Vertiefungszustand erreicht, wobei es im Unterschied zu *Sukha* nicht als eine Voraussetzung des Vertiefungszustandes verstanden werden kann. Es besteht in einer Art nach oben wallender innerer Bewegtheit, die nur auf den ersten Blick äußerst angenehm ist, denn ihr ist ein Moment der Unruhe eigen. *Sukha* wird aber auch beim Üben der Vertiefung erreicht. Begeisterung und Glücksgefühl bleiben in der zweiten Vertiefungsstufe erhalten, während sie in der dritten dem Gleichmut Platz machen. Dieser Gleichmut wird im Pāli-Kanon jedoch ebenfalls als eine Art von Glück bezeichnet.

Daran wird offenkundig, dass es eigentlich verschiedene Arten von *Sukha* gibt. Es gibt einmal *Sukha* als ein angenehmes Gefühl, wie es sich in der Vertiefung zeigt – ein Gefühl, das im Unterschied zur Verzückung den ganzen Körper durchströmt (und nicht von unten nach oben steigt) und als angenehm empfunden wird, ein Gefühl, das sich aber wie alles in der Welt dadurch auszeichnet, dass es aus Bedingungen entsteht, eine Weile beharrt und wieder vergeht. Darum ist es am Ende doch als sein Gegenteil, nämlich *Dukkha*, zu bezeichnen, also als etwas Enttäuschendes. Als *Sukha* kann jedoch auch etwas bezeichnet werden, das allgemein als sehr angenehm empfunden wird und das eine Begleiterscheinung von etwas anderem ist. Von daher ist Gleichmut *Sukha* (d.h. Glück als Begleiterscheinung von Gleichmut!) und diese Form von *Sukha* ist viel feiner als das bloße durch weltliche Ereignisse veranlasste Glücksgefühl. Im Laufe der spirituellen Entwicklung wird man feststellen, dass es immer feinstofflichere Ebenen von *Sukha* gibt und im Pāli-Kanon wird sogar gesagt, dass das *Nibbāna* das höchste Glück sei, eben weil es „kein Glück“ ist. Dieses „kein Glück“ bezieht sich darauf, dass *Nibbāna* als der Zustand aufgefasst wird, in dem es überhaupt kein Leiden mehr gibt – und dieses wäre dann das höchste Glück. Man lernt im Laufe seiner jahrzehntelangen spirituellen Entwicklung auf dem Edlen Achtfachen Pfad, *Sukha* immer feiner aufzufassen und zum Schluss selbst das Bestreben nach Glück fallen zu lassen – denn erst dann, wenn man alles losgelassen hat, kann man *Nibbāna* erreichen.

Dr. Marianne Wachs

<sup>3</sup> *Dīgha-Nikāya* 33

<sup>4</sup> *Anguttara-Nikāya* X.1

## Die Bedeutung der Freude im Buddhismus

Leidhaft ist alles, was gestaltet,  
wer dies mit Weisheit klar durchschaut,  
der wird von allen Leiden frei,  
das ist zur Reinheit hin der Pfad.

Dieser Vers ist in einem besonderen Sinne zu verstehen. Er deutet an, dass „alles, was Gestalt hat“, leidbehaftet ist, aber auch, dass es einen Weg zur Leidfreiheit gibt. So enthält dieser Vers eine freudige Botschaft. Wer die Buddhalehre kennt, weiß, dass das Ende dieses Weges ein Erleuchtungserlebnis besonderer Art ist, das alle Geisteseigenschaften in uns auslöscht, die leid anfällig machen. Der Weg ist kein plötzlicher Sprung aus dem tiefsten Elend in die höchste Glückseligkeit, sondern ein Stufenweg über einwandfreies Verhalten (*sīla*), meditative Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*), dessen letzte Hürde die große Erleuchtung ist, der Durchbruch zur Verwirklichung, zum *Nibbāna*, der absoluten Leidfreiheit. Von diesem Wege heißt es: „Er ist beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende.“ Wer ihn beschreitet, in dessen Leben stellt sich von Stufe zu Stufe ein größeres Glück ein, das vorher nicht da war.

Der Satz „Leidhaft ist alles, was gestaltet“, wird auf eine Weise missverstanden, als gäbe es nichts Erfreuliches in der Welt. Das aber ist doch der Fall, sonst würden wir nicht so sehr am Dasein hängen. Tatsache ist, dass alle Dinge im Mikro- wie im Makrokosmos vergänglich sind, letztlich unbefriedigend und ohne bleibenden Kern. Es ist zwischen direktem und indirektem Leiden zu unterscheiden. Direktes Leiden sind körperlicher und geistiger Schmerz. Indirektes Leiden ist das ruhelose Entstehen und Vergehen aller Dinge, das Geburt, Alter, Krankheit und Tod mit sich bringt und somit körperlichen und geistigen Schmerz verursacht. Aber es gibt auch körperliches und geistiges Wohlgefühl und als drittes das neutrale, weder-freudige-noch-leidige Gefühl. Diese drei sind nicht mit dem Schmerz identisch und darum nicht Leiden an sich, wohl aber indirekt. Wie alles haben auch sie keinen Bestand, werden vom Zahn der Vergänglichkeit zerfressen, schlagen ins Gegenteil um, und das ist eine leidige Tatsache, die ihnen gleichsam „anklebt“, nicht aber Leiden an sich.

Sollen wir nun alle Freude meiden? Oh nein! Läuft jemand mit Leidensmiene durch die Gegend, so ist das ein Ausdruck von Trübsal. Trübsal ist ein Symptom der Abneigung, und Abneigung ist Hass. Trübsal ist Leiden an sich und gerade das, was wir auf den Wegen des Buddha überwinden wollen. Hass und alles, was mit ihm verbunden ist – in erster Linie Geiz, Neid und schlechtes Gewissen, ferner Verblendung, Schamlosigkeit, Gewissenlosigkeit, Trägheit und Schläffheit – ist *akusala* (unheilsam) und hat üble Nachwirkungen, die über den Tod hinaus reichen. Unser Bewusstsein enthält viel mehr Möglichkeiten, froh- oder neutralgestimmt zu sein, als von Hass und Trübsal niedergedrückt zu werden.

Nicht jede Freude ist hoch und erhaben, es gibt auch eine niedrige und gemeine Freude. Ergötzt man sich am Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und Betrachten angenehmer Dinge, ist Gier im Spiel. Alles gierige „In-sich-Hineinziehen“ ist entweder mit einem freudigen oder weder-freudigem-noch-leidigen Gefühl verbunden wie z.B. bei Lustbarkeiten. Oder denken wir einmal an Fußballfans, wie sie grölen und toben, wenn Tore geschossen werden, und wenn ihre Favoritenmannschaft verliert, dann ist die Missstimmung groß. Ein typisches Beispiel für das Umschlagen der Freude in Verstimmtheit! Oder denken wir an das Ende einer durchzechten Nacht bei reichlich Bier, Wein und Schnaps! Dann schwankt man nach Hause, heimlich-still und leise, „immer an der Wand lang“, und geht mit schwerem Kopf ins Bett. Da hört die „Freude“ auf.

Gibt es keine andersgeartete Freude, die nicht in Erschöpfung endet? Oh doch! Dazu möchte ich Wolfgang Brezinka, Professor an der Universität Konstanz, zitieren. Er schreibt:

Es ist notwendig, aus dem Lärm und der Betriebsamkeit herauszutreten und zu schweigen. Ohne Stille gibt es keine Sammlung. Man muss lernen, freiwillig allein zu sein, um sich selbst zu finden. Man muss die Einsamkeit aufsuchen und dem triebhaften Drang zu den anderen standhalten. Ein einziger Tag, an dem man allein gewandert ist, oder ein stiller Abend über einem guten Buch können für lange Zeit Spannkraft und innere Klarheit schenken.

Schweigen, Stille, Sammlung, Einsamkeit, dem triebhaften Drang zu den anderen standhalten – es sind Eigenschaften des meditativen Lebens.

Man erfährt in der Stille freiwilligen Alleinseins eine glückliche Gelöstheit, die wesentlich erhebender als die Freude der groben Lustbarkeit ist. Ich fragte einmal meinen Lehrer, ob meine Freude am Licht des Mondes, am Sternenhimmel, am flutenden Sonnenlicht im Laub der Bäume und am Gesang der Vögel nicht auch eine begehrlische Freude und darum verwerflich sei. Er aber sagte: „Was sollte da begehrt werden? Es ist eine alltägliche Form fehlerfreien Bewusstseins.“

Als frisch ordiniertes Mönch glaubte auch ich, alle Freude sei unheilsam und ich müsste sie verscheuchen, sobald sie aufgestiegen ist. Da aber klärte mich ein etwas älterer englischer Mönch auf: „Fürchte dich nicht vor der Freude, auch wenn sie hin und wieder genussorientiert ist! Wir sind eben noch keine Heiligen, die über sie hinausgewachsen sind, darum kein schlechtes Gewissen! Empfindest du aber Freude an Lehre und Praxis, handelt es sich um eine fehlerfreie Freude, und du darfst dich ihrer bedenkenlos hingeben. Vergiss nicht, dass die zwei niederen Vertiefungen (*jhāna*) in jedem Fall mit Freude, ja sogar Verzückung verbunden sind. Die heilsame Freude ist eine tragende Kraft, die du brauchst. Es heißt nicht umsonst: „Der Tugendstarke weilt glücklich, im Glücklichen sammelt sich der Geist, und der gesammelte Geist sieht die Dinge, wie sie wirklich sind.“

Was ist der qualitative Unterschied zwischen der heilsamen und unheilsamen Freude? Bei der unheilsamen Freude sind immer mit im Spiel: Verblendung, Schamlosigkeit, Gewissenlosigkeit, Aufgeregtheit, Gier, manchmal auch Dünkel, falsche Ansicht, Trägheit und Schlawheit. Das macht diese Freude grob und irgendwie schmierig. Bei der heilsamen Freude gibt es diese Dinge nicht. Sie stützt sich auf Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung, Weisheit, Gierlosigkeit, Hasslosigkeit, Ausgeglichenheit, Güte, Mitempfinden, Mitfreude und andere positive Eigenschaften. So ist diese Freude von einer viel feineren Beschaffenheit als die unheilsame.

Wie steht es nun mit denjenigen, die im Weltleben stehen, Frau und Kinder haben, einem Beruf nachgehen, Haus und Garten besitzen, ein Auto in der Garage stehen haben und sich an gutem Essen, Trinken und Reisen erfreuen? Sind das nicht alles Gier erregende Dinge? Schon, aber das Hausleben hat seine eigenen Gesetzmäßigkeiten. Wenn Hausleute Besitz, Geld und Karriere nicht zum einzigen Lebenszweck machen und sich darüber klar werden, dass dies alles nur Leihgabe auf Zeit ist, werden sie sich nicht zu Sklaven dieser Dinge machen. Sind sie darüber hinaus freigiebig und rechtschaffen, werden auch sie ein glückliches Leben führen und in glücklicher Welt wieder erscheinen.

Im Buddhismus gibt es drei Gebiete verdienstvollen Wirkens: Geben (*dāna*), einwandfreies Verhalten (*sīla*) und Geistesentfaltung (*bhāvanā*), sprich Meditation. Geben ist der erste Schritt der Loslösung von Materiellem. Wer gibt, spendet Leben, Anmut, Glück und Kraft. Was man freien Herzens weggibt, ist wie ein Schatz, den man aus einem brennenden Haus rettet. Was man aber kleinlich zurückbehält, ist wie ein Schatz, der mit verbrennt; er wird zum Raub des Fiskus und der Erben; nicht heiligt ihn die Kraft des Gebens, die über den Tod hinaus wirkt und glückliche Lebensumstände nach dem Tode bewirkt.

Geben befreit von der Fessel des Geizes. Der Geiz ist wie der Neid ein Bruder des Hasses und immer mit einem unglücklichen Gefühl verbunden, darum soll man ihn meiden. Es ist beglückend, wenn man vor der Übergabe einer Gabe Freude empfindet, während des Gebens und nachher. Die höchste aller Gaben ist das Geschenk der Lehre, weil sie den Weg zur endgültigen Leidfreiheit öffnet und beglückend ist am Anfang, in der Mitte und am Ende.

Einwandfreies Verhalten, Tugendstärke, Rechtschaffenheit – das ist *sīla*, die Grundlage buddhistischen Lebens. Maßgeblich für im Hause Lebende sind fünf Verhaltensregeln und rechter Lebensunterhalt. Die fünf Verhaltensregeln lauten:

Keine lebenden Wesen umzubringen, das nehme ich auf mich,  
 nicht Gegebenes nicht zu nehmen, das nehme ich auf mich,  
 keinen unrechtmäßigen Sexualwandel zu führen, das nehme ich auf mich,  
 keine berausenden Mittel zu mir zu nehmen, das nehme ich auf mich.

Rechter Lebenswandel heißt, keinen Beruf auszuüben, durch den andere Wesen getötet, beraubt, missbraucht, belogen, betrogen und anderweitig geschädigt werden.

Wer sich vom Töten, Stehlen, unrechtem Geschlechtsverkehr, Lügen, von berauschen- den Mitteln ganz entfremdet, gewährt unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Feindschaft und Bedrückung gewährt, wird ihm selber unermessliche Sicherheit zuteil. Das sind die fünf großen Gaben.<sup>5</sup>

Dazu der Kommentar: „Unermesslich heißt es darum, weil die im jetzigen Leben wirklich erworbene innere Entfremdung von solchem Tun sich so tief ins Gemüt eingepägt hat, dass diese erworbene Lebensart sich auch in vielen, vielen weiteren Lebensläufen durchsetzt.“ Sollte uns diese Botschaft nicht mit Freude erfüllen?

Von den drei Schulungen (*sikkha*) ist einwandfreies Verhalten (*sīla*) die erste und grundlegende. Darauf bauen sich die zwei folgenden Schulungen auf: Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*). Die Schulung in der Sammlung ist identisch mit der Meditation der Geistesruhe (*samatha-bhāvana*) und die Schulung in der Weisheit mit der Einblicksmeditation (*vipassanā-bhavanā*).

*Sīla* zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Streben im Sinne der Buddhalehre. Wer meditieren will und sich nicht einwandfrei verhält, untergräbt seine Kraft und ist unfähig, zur höchsten, befreienden Einsicht fortzuschreiten. Wer *Samādhi* übt, lernt durch die Meditation der Geistesruhe (*samatha-bhavanā*) in sich zu ruhen und bei sich selber zu sein. Das Wesen der *Samatha-Meditation* besteht in der Konzentration auf ein einziges Objekt, wie z.B. das Vorbeistreichen der Ein- und Ausatmung zwischen Nase und Oberlippe. Dabei werden die vielen Gedanken, die auf Grund geistiger Störfaktoren aufsteigen, vollständig stillgesetzt. Es entsteht ein Wohlbefinden, das mit tiefster Ruhe verbunden und so ganz anders ist, als die nach außen gerichtete Freude. Lichter steigen vor den geschlossenen Augen auf, die anfangs rauchig-trübe sind, später aber gleißend hell werden und stehen bleiben. Konzentriert man sich nun weiter auf dieses gleißende Licht, kann man in die Vertiefungen (*jhāna*) eintreten. Der Geist verlässt die Ebene der Sinneswahrnehmung und erhebt sich auf höhere Geistesebenen. Die vier Vertiefungen sind von Stufe zu Stufe feiner und konzentrierter. Auf der vierten Stufe hört sogar die Atmung auf. Die Vertiefungen erlauben einen mikroskopisch scharfen Einblick in die wahre Natur von Geist und Körper (*nāma-rūpa*). Damit beginnt die Einblicksmeditation, wohlbekannt unter der Bezeichnung *Vipassanā (-bhavanā)*.

In der *Vipassanā* erkennt man das rasend schnelle Entstehen und Vergehen von körperlichen Gegebenheiten, Gefühlen, Wahrnehmungen, willentlichen Gestaltungskräften und

<sup>5</sup> *Anguttara-Nikāya* VII, 39

Bewusstseinsmomenten. Hierbei zeigen sich die Aspekte der Vergänglichkeit (*anicca*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Wesenhaftigkeit (*anattā*) aller Dinge vom größten bis zum kleinsten. Nicht-Wesenhaftigkeit heißt, dass nirgends eine bleibende Wesenheit, weder ein Ich oder Selbst noch ein allumfassendes, alldurchdringendes Göttliches zu finden ist. Von diesen drei Betrachtungen der Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Wesenhaftigkeit ausgehend entstehen nacheinander 16 intuitive Einblickswissen (*vipassanā-ñāṇa*), deren Krönung die „große Erleuchtung“, die Verwirklichung des *Nibbāna* ist. Was *Nibbāna* – die totale Leidfreiheit – ist, wird intuitiv erkannt und erfahren. Diese Erfahrung bringt alle Geisteseigenschaften, die uns leid anfällig machen, zum Erlöschen. Wer sie gemacht hat, weiß: „Ich bin befreit, nichts gibt es mehr zu tun.“

Wir sehen, der buddhistische Heilsweg ist kein Taumel von einem Jubel in den anderen, sondern der Weg eines stillen Glücks, das sich mehr und mehr festigt und somit zu einer gesteigerten inneren Stabilität führt. Und doch gibt es auf diesem Weg Momente der Freude, die zu verzückter Glückseligkeit anwachsen können. Die gierhafte Genussfreude hat auf diesem Weg keinen Platz, doch wer von uns ist schon so „heilig“, dass er sich jeden, auch den kleinsten Genuss, verkneifen könnte? Verfallen wir nicht in Übermäßigkeit, seien wir freigebig, befolgen wir die fünf *Sīlas*, üben wir rechten Lebensunterhalt und meditieren wir, so gut wir können! Wie’s in den Wald hineinschallt, so schallt es hinaus, und wie wir handeln, so wirkt’s auf uns zurück aus der Vernetzung aller Wesen im Universum. Vermeiden wir darum, was wir als falsch erkennen und tun wir konsequent, was wir als recht erkennen! So wirken wir zum Wohl aller Wesen und nähern uns *Nirvāṇa*.

Anagārika Kassapa

\* \* \*

## Der Weg zur Überschreitung des Glücks – *sukha*<sup>6</sup>

Im weitesten Sinne des Wortes bedeutet *sukha* einfach Glück. Es ist das Gegenteil von Unglück, Unzufriedenheit, Leiden oder Unzulänglichkeit, also von Phänomenen, die unter dem Begriff *dukkha* dem Leben zugeschrieben werden. Der Lehre des Buddha wendet man sich zumeist in dem Augenblick zu, wenn man ein glückliches Leben führen möchte und den Wunsch hat, das eigene und das Leid anderer Menschen zu verringern.

Im engeren Sinne ist unter *sukha* ein Gefühl des Glücks zu verstehen. Wir erleben die Welt durch unsere sechs Sinne – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist –, die mit ver-

<sup>6</sup> Siehe hierzu: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Ed. Bhikkhu Bodhi, BPS, Kandy 2001 und Webu Sayadaw, *The Way to Ultimate Calm*, BPS, Kandy 2001

schiedenen Objekten in Berührung kommen. Auf diese Weise entstehen Gefühle. Die Beschaffenheit dieser Gefühle hängt von unserem in der Vergangenheit angesammelten Karma ab, das jetzt Gelegenheit hat, Früchte zu tragen. Bestimmte Verhaltensweisen führen in unserem Leben zu unerfreulichen Ergebnissen, andere hingegen bringen ein Glücksgefühl mit sich.

Die Einhaltung der *Sīla* – moralisch einwandfreies oder gutes Verhalten – bilden die Grundlage des buddhistischen Weges. Dazu ist es unumgänglich zu wissen, welche Verhaltensweisen auf das eigene Leben einen positiven oder negativen Einfluss ausüben. Um dies zu erkennen, lehrte der Buddha den Edlen Achtfachen Pfad, der einen Weg zur Beendigung des Leidens aufzeigt. Von grundlegender Bedeutung sind dabei die *Sīla*: rechte Rede, rechte Handlung und rechte Lebensführung. Rechte Rede bedeutet, dass man sich bewusst der Lüge, der Beschimpfung, des Geschwätzes oder des Aufwiegelns einer Person gegen eine andere enthält. Rechtes Handeln beinhaltet, dass man kein lebendes Wesen verletzt, nichts nimmt, was einem nicht gegeben wurde, sinnliches Fehlverhalten und die Einnahme von Rauschmitteln meidet. Rechte Lebensführung meint, dass man seinen Lebensunterhalt nicht in Ausübung eines Berufes verdient, bei dem andere geschädigt werden oder man gezwungen wird, unheilsame Handlungen zu begehen.

Darüber hinaus ist es wichtig zu verstehen, wodurch die zehn unheilsamen und zehn heilsamen Arten von Karma entstehen. Töten, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten sind unheilsame körperliche Handlungen; Lügen, Verleumdung, Beschimpfung und Geschwätz sind unheilsame verbale Handlungen; und Begehrlichkeit, falsche Sicht und Übelwollen sind geistige Handlungen, die unheilsame Ergebnisse mit sich bringen. Sie führen nicht zu einer Vermehrung des Glücks – *sukha* – sondern des Leids – *dukkha*.

Die heilsamen Verhaltensweisen, die aus dem Leid – *dukkha* – herausführen, sind zunächst Freigebigkeit (*dāna*), Sittlichkeit (*sīla*) und Geistesentfaltung oder Meditation (*bhāvanā*). Der vom Buddha gelehrt Achtfache Pfad zur Überwindung des Leidens befasst sich eingehend mit diesen drei Dingen. Weitere heilsame Handlungen sind Ehrfurcht, Hilfsbereitschaft, Verdienstübertragung, Freude an verdienstvollen Taten anderer, Hören der Lehre, Lehren der Lehre und Vervollkommnung der eigenen Ansichten. Üben wir Freigebigkeit, Sittlichkeit und Geistesentfaltung, so gestaltet sich unser Leben immer glücklicher.

Unangenehme Geistesregungen sind stets mit mehr oder minder großer Abneigung verbunden. Angenehme Geistesregungen können hingegen von heilsamen oder unheilsamen Geisteszuständen begleitet sein. Angenehme Geistesregungen führen leicht dazu, dass wir sie behalten oder stets wieder erzeugen möchten. Der Buddha erkannte in dieser Verhaftung die – Wurzel des Leidens, die es zu beseitigen gilt.

Um unseren Geist von Gier und Hass, Zuneigung und Abneigung zu reinigen, müssen wir Achtsamkeit entwickeln. Sind wir achtsam, so ist unser Geist automatisch frei von den Geist trübenden Leidenschaften; deshalb wird darauf verwiesen, dass die Buddhalehre *akālika* ist, d.h. dass sie unmittelbar wirkt. Eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu entwickeln, besteht darin, bei allen Tätigkeiten achtsam den Atem zu beobachten. Es kostet nichts, es ermüdet uns nicht, wir brauchen mit niemandem darüber sprechen und wir können bei allen Tätigkeiten Achtsamkeit entwickeln. Der Atem ist jederzeit gegenwärtig, und wenn wir stetig immer achtsamer werden, wirkt sich das positiv auf unsere heilsamen Geisteszustände aus.

Als Laienanhänger haben wir viele Pflichten zu erfüllen. Diese Pflichten müssen im weitesten Sinne des Wortes ein Teil unserer *Sīla* werden: Vernachlässigen wir unsere Pflichten, so werden wir unglücklich. Achten wir bewusst darauf, wo unser Atem uns beim Ein- und Austritt berührt, so praktizieren wir *Bhāvanā* oder Meditation. Diese ebnet uns wiederum den Weg für die Entfaltung von Weisheit – *Paññā*.

Beschreiten wir diesen Weg und entwickeln stetig unsere Achtsamkeit weiter, so werden wir ein immer glücklicheres Leben führen. Wir sind dann auf dem Weg, der zur Beendigung allen Leidens führt, einem Weg, der sogar die Transzendenz des Glücksgefühls – *Sukha* – zur Folge hat und zum *Nibbāna* führt.

Dr. Inigo Deane

\* \* \*

## ***Sukha* – Freude und Glücksgefühl im Buddhismus**

Die Lehre des Buddha lässt sich anhand der vier Edlen Wahrheiten zusammenfassen: die erste Wahrheit lehrt, dass alles Dasein elend, unbefriedigend und dem Leiden – *dukkha* – unterworfen ist; die zweite Wahrheit lehrt, dass das Leiden durch die das alles Leiden und alle Wiedergeburt erzeugende Begehren bedingt ist; die dritte Wahrheit lehrt, dass durch Erlösung des Begehrens es notwendigerweise zur Erlösung des Leidens kommt; und die vierte Wahrheit zum Achtfachen Pfad gibt die Mittel an zur Erreichung dieser Leidenserlöschung. Nichtleiden – *adukkha* – lässt sich als Glück bzw. Freude – *sukkhā* – bezeichnen, als ein sowohl körperliches als auch geistiges Gefühl. Die Gefühle – *vedanā* – werden im Buddhismus in fünf Klassen eingeteilt: (2) körperlich angenehm und unangenehm, (3) geistig angenehm, unangenehm und indifferent – *somanassa*, *domanassa* und *uppekkhā*. *Sukha* entsteht durch den Kontakt mit einem der sechs Sinnesorgane und deren Objekten. Da dieser Kontakt im Wachzustand ständig stattfindet, entstehen auch stets entsprechende Leid- oder Schmerzgefühle. Mit Hinsicht

auf die sechs Sinne – Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geisteindruck – lässt sich das Gefühl in sechs Klassen einteilen.

Der Buddha teilt die Gefühle aber nicht nur in die sechs Klassen ein, sondern erklärt ebenfalls klar und verständlich die Ursache des Leidens. Denn Gefühl – mag es auch ein Glücksgefühl sein! – bildet die Bedingung zur Entstehung des Begehrens – *taṇhā* –, woraus wieder Anhaften – *upādāna* – entsteht. Es ist schwer, das Anhaften zu überwinden. Und woran haften wir? Wir haften an diesem angenehmen Gefühl, denn wir möchten es festhalten, besitzen, nicht mehr hergeben. So ist also auch das Glücksgefühl – *sukha* – deshalb leidvoll, weil wir dessen Vergänglichkeit nicht akzeptieren wollen. Bei unangenehmen Gefühlen ist es eher verständlich, warum wir mit Unmut darauf reagieren. Wir leiden zum einen an den Schmerzen und zum anderen an dem Begehren auf Besserung.

Wie können wir uns nun vom Leiden befreien? Welches Werkzeug gibt uns der Buddha dazu an die Hand? Der Buddha erklärte immer wieder klar und unmissverständlich, dass es dazu des festen Willens eines Menschen bedarf. Nur wenn der Mensch intuitiv – in der Meditation – die Vergänglichkeit am eigenen Körper erfährt, gewinnt er Abstand zu seinen Gefühlen. Er erkennt die Gefühle, wie sie wirklich sind. So gehört die Betrachtung der Gefühle – *vedanānupassanā* – zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Um den Stellenwert des Glücksgefühls – *sukha* – im Buddhismus zu verstehen, muss man sich vergegenwärtigen, dass der Mensch aus fünf Daseinsgruppen – *khandha* – besteht. Diese sind: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. *Sukha* und *dukkha* zählen zu der Gruppe der Gefühle. Glück erlebt der Mensch aber auch bei den Geistesformationen. Dieses Glück – ein Gefühl der Verzückung – wird *pīti* genannt. Der höchste Grad der Verzückung wird in der zweiten Vertiefung – *jhāna* – erreicht. *Pīti* ist auch ein wichtiges Glied, das zur Erleuchtung führt.

Beobachten wir das Glücksgefühl – *sukha* –, das auf Grund seiner Vergänglichkeit immer wieder in Verzweiflung, Frustration und Leiden – *dukkha* – endet, so verliert sein negativer Charakter an Kraft und die wahre Freude – *pīti* – wird an seine Stelle treten. Um diese Beobachtung erfolgreich durchzuführen, lehrte der Buddha die Einsichtsbetrachtung, die uns hilft, die Vergänglichkeit, das Elend und die Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen zu erkennen. Dann werden wir zu einem Felsen in einem reißenden Strom, unerschütterlich und voller Gleichmut: *Sukha* ist zu *pīti* geworden, und wir befinden uns auf dem Weg zur Erleuchtung.

Bhikkhu Panyasara<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Bhikkhu Panyasara leitet das *Buddha-Sasana-Zentrum* in Berlin, Tel.: 453 74 14

## Glück in der *Bhagavadgita* und im *Dhammapada* – ein Vergleich

Wer wie das Meer, in das die Wasser fließen,  
Das sich anfüllet und doch ruhig dasteht, –  
Wer so in sich die Wünsche lässt verschwinden,  
Der findet Ruhe – nicht, wer ihnen nachgibt.<sup>8</sup>

Im zweiten Gesang der *Bhagavadgita* antwortet Krishna auf die Frage Arjunas, was denn einen weisen Mann auszeichne, dass nur Wunschlosigkeit zur Ruhe führe. Die durch die Wunschlosigkeit hervorgerufene Ruhe wird im Buddhismus als Glück bezeichnet. Wer wie der Buddha oder der hauslose Mönch nichts mehr besitzt – und sich nichts mehr wünscht – lebt glücklich.<sup>9</sup>

In der *Bhagavadgita* sowie im *Dhammapada* beziehen sich Wunschlosigkeit und Besitzlosigkeit nicht auf nur äußere Phänomene. Nur wer die Begierden – Hass, Gier und Verblendung – aufgibt, wer frei von Leidenschaft, Furcht und Zorn ist, kann sowohl in übler als auch in edler Gesellschaft glücklich sein. Wie kann man nun aber die Begierden oder *kiñcana* („Anhängsel“) – wie es im Buddhismus heißt – aufgeben?

Für Krishna in der *Bhagavadgita* geht es im zweiten Gesang darum, die eigenen Sinne zu zügeln. Denn nur wer Herr der eigenen Sinne ist, lässt sich nicht mehr von seinen Leidenschaften – und das Wort Leidenschaft impliziert Leiden – dominieren und „kommt zu ruh'ger Heiterkeit“. Ein solcher Mensch ruht wie das Meer in sich selbst; seine Wünsche gleichen den vom Wind aufgepeitschten Wellen, tangieren ihn aber nicht mehr in seinem Inneren. Er sieht sie kommen und gehen und kann sie mit Gleichmut betrachten. Sie ruhen in ihm „wie das Meer, in das die Wasser fließen, das sich anfüllet und doch ruhig dasteht.“ Seine Ruhe oder sein Glücksgefühl bleiben unverändert. Und ähnlich wie im Buddhismus, wo es wiederholt heißt: „Das Glücksgefühl hat die Sammlung zum Segen und Lohne“<sup>10</sup>, meint Krishna: „Bei heitrem Geiste wird sich ihm die Einsicht ja befest'gen bald.“ Ruhe, Glück, Heiterkeit sind also hier Voraussetzungen, um zur Einsicht zu gelangen oder den Geist zu sammeln. Sie bilden das Fundament jeder geistigen Entwicklung.

Der *Dhammapada* führt nicht nur das Freisein von Hass und Gier als Voraussetzung an, um glücklich zu sein, sondern weist darauf hin, dass Leid dem Leben inhärent ist. Dieses Leid kann u.a. dadurch entstehen, dass die fünf Tugendregeln – *sīla* – nicht eingehalten werden. Unsere auf Hass, Gier und Verblendung basierenden Leidenschaften bringen es mit sich, dass wir töten, stehlen, ehebrechen, lügen und unseren Geist berauschen. Aber nur ein von

<sup>8</sup> *Bhagavadgita*, übertr. von Leopold von Schroeder, Diederichs Verlag, Düsseldorf/Köln 1955: II, 70

<sup>9</sup> *Dhammapada* 200: Gar glücklich wahrlich leben wir, /Wir, denen nichts mehr angehört,/ An Wonnen zehren werden wir /Den strahlenreichen Göttern gleich.

<sup>10</sup> *Anguttara-Nikāya* X,1

Leidenschaften freier Mensch ist leidlos, also glücklich. Während in der *Bhagavadgita* Arjuna dazu angehalten wird, seine Pflicht – als Krieger – der Gesellschaft gegenüber zu erfüllen, nicht aber an den Ergebnissen seiner Taten zu haften, sind die buddhistischen *Sīla* an keine Gesellschaftsstruktur gebunden. Nimmt der einzelne Mensch die Verpflichtung auf sich, die *Sīla* einzuhalten, so deshalb, weil er von der Richtigkeit seines Handelns überzeugt ist. Richtig bzw. gut sind Handlungen, die dem eigenen, dem fremden und beiderseitigem Wohl dienen. Von Bedeutung ist der der Handlung in Gedanken, Worten und Taten zugrundeliegende Wille – *Cetanā*. Hat jemand beispielsweise die Absicht, einen Menschen zu töten, so ist die Tat unheilsam, selbst wenn die Tötung nicht erfolgt ist. Er muss jetzt oder später die Folgen seiner Handlung tragen. Die Feinde seines Heimatlandes in Erfüllung seiner Pflicht zu töten, wäre also aus buddhistischer Sicht eine unheilsame Tat und würde – anders als in der *Bhagavadgita* – zu Gewissensqual und Unglück führen.

Glück (*sukha*) ist erfahrbar durch die sechs Sinne – im Buddhismus gehört das Denken zu den Sinnen. Bei jedem einzelnen Menschen sind die Sinnesorgane anders entwickelt, so dass jeder unter Glück etwas anderes versteht. Ein kleines Kind ist beispielsweise glücklich, wenn seine Mutter in der Nähe ist; ein Jugendlicher empfindet ihre Gegenwart eher als lästig. Eine Katze kann glücklich sein, wenn sie in der warmen Sonne liegt, ein Fisch, wenn er im Wasser schwimmt. So gründet unser Glücksgefühl in dem Entwicklungsstand unserer Sinnesorgane: Auge, Nase, Ohr, Zunge, Tastorgan und Denken. Unsere durch den Geist gesteuerten Sinne sind jedoch unersättlich. So empfinden wir Glück nur für kurze Augenblicke.

Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, setzt sowohl in der *Bhagavadgita* als auch im *Dhammapada* Entsagung und rechte Einsicht in die Realität voraus: zum einen Entsagung auf den Lohn der Taten – in Ausübung seiner Pflicht gegenüber der Gesellschaft –, zum anderen die Einsicht, in Übereinstimmung mit den *sīla* zu eigenem, fremden und beiderseitigem Wohl zu handeln, da jeder die Folgen seiner bewussten Taten selbst tragen muss. Die aus dieser Erkenntnis und Handlung erwachsene Freude erzeugt Gewissensruhe und Glück. Solange die Menschen jedoch immer wieder Fehler begehen, ist auch dieses Glück – wie alles andere – vergänglich.

Endgültiges Glück – das höchste Glück – kann erst durch die Verwirklichung von *Nibbāna* erreicht werden. Das Wort *Nibbāna* bedeutet 'Erlöschen': einerseits das Erlöschen der Leidenschaften – Gier, Hass und Verblendung – und andererseits das Erlöschen der Daseinsgruppen – Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein –, aus denen sich der Mensch zusammensetzt. Glück ist im Buddhismus also nicht nur ein mehr oder weniger vergängliches Gefühl, sondern ein unbeschreiblicher Zustand jenseits unserer durch unsere – menschlichen – Sinne beschränkten Wahrnehmung.

## Über das Glück

Bei dem Begriff „Glück“ tauchen vor meinem geistigen Auge immer wieder die glücklich strahlenden Augen der Teilnehmer des Reichsparteitages von 1935 in dem Film „Triumph des Willens“ von Leni Riefenstahl auf. Begeisterte Volksmassen jubeln vor Glück, werden von ihren Gefühlen fortgetragen und jubeln dem Führer zu. Sie haben nach dem verlorenen ersten Weltkrieg das Ziel vor Augen, ein menschenwürdiges Leben zu führen. Sie hoffen, dass es allen wieder gut geht und legen ihr individuelles Schicksal in die Hand des Führers, der als ruhender Pol alle Probleme lösen soll. Der Führer lobt seinerseits den Einsatz und die körperliche Ertüchtigung der Jugend, die glücklich diese Anerkennung entgegennimmt. Dieses Glücksgefühl wird im Film durch optische Schönheit unterstrichen, denn der Film ist künstlerisch perfekt gestaltet: Bewegung und Musik sprechen Auge und Ohr des Betrachters an. Schöne gesunde Menschen, imposante Statuen, im Winde flatternde Fahnen runden dieses harmonische Glücksgemälde ab. Wie kann das Schöne schlecht oder falsch sein? Ist nicht der menschliche Körper ein Ausdruck seiner edlen – arischen – Seele? Heißt es nicht auch in der Buddhalehre, dass der Körper der Ausdruck des ihm innewohnenden Geistes ist? So müssten glückliche Menschen auch gute Menschen sein! Die Geschichte hat jedoch gezeigt, dass dem nicht so ist.

Glück – *sukha* – zählt aus buddhistischer Sicht zu den Gefühlen, die ihrerseits zu den fünf Daseinsgruppen – *khandha* – gehören, aus denen der Mensch sich zusammensetzt.<sup>11</sup> So heißt es im *Samutta-Nikāya* (V.10): „Gleichwie bei Anhäufung der Teile man da von einem Wagen spricht, braucht man, sobald die Gruppen da sind, den populären Namen ‚Mensch‘“. *Sukha* ist ein körperlich angenehmes Gefühl; im Gegensatz zum Leid – *dukkha* –, einem körperlich unangenehmem Gefühl.

Welche Bedingungen müssen nun vorhanden sein, damit Gefühle entstehen? Die fünf Sinnesorgane und Bewusstsein (*āyatana*). Wenn wir beispielsweise etwas sehen, empfinden wir es als schön oder hässlich oder weder-schön-noch-hässlich. Wir sind dabei glücklich oder traurig, je nachdem, ob das Gesehene unseren Vorstellungen und Bedürfnissen entspricht, ob wir es als angenehm oder unangenehm wahrnehmen. Diese Wahrnehmung ist durch unser Denken beeinflusst, sie ist also individuell verschieden. Jeder empfindet etwas anderes als Glück. Denken wir an das Märchen von „Hans im Glück“! Wollen wir glücklich sein, so müssen wir eine entsprechend positive Sichtweise der Wirklichkeit entwickelt haben. Wir können ein zur Hälfte gefülltes Glas als halb leer, aber auch als halb voll beurteilen. In beiden Fällen ist die Tatsache an sich die Gleiche, nur die Perspektive des Betrachters ist unterschiedlich.

---

<sup>11</sup> Diese sind: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein.

Die Menschen in den oben genannten Film sind glücklich, weil sie hoffen, dass der Führer – beinahe wie eine göttliche Instanz – die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Probleme löst, die nach dem ersten Weltkrieg entstanden sind. Der Führer entspricht ihren Erwartungen insofern, als er neue Werte<sup>12</sup> formuliert und das Selbstvertrauen der Menschen aufbaut. Und ist nicht jeder von uns glücklich, wenn seine Lebenseinstellung und seine Arbeit gelobt werden? Problematisch wird dieses Glück in dem Augenblick, wenn die an uns gestellten Forderungen nicht mehr unserer inneren Einstellung entsprechen. Wie leicht lassen wir uns doch von lobenden Worten beeinflussen bzw. einschläfern, so dass wir diesen Widerspruch gar nicht mehr bemerken.

Um eine positive Einstellung zum Leben zu bekommen, dürfen wir uns also nicht an äußere Werte – auch keine buddhistischen! – klammern, sondern müssen unser inneres Urvertrauen – die positiven oder guten Fähigkeiten unserer eigenen Natur – stärken. Wir müssen unsere positiven Eigenschaften erkennen, pflegen und vermehren. Um diese zu erkennen, benötigen wir Wissen (*paññā*), also rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung – Glieder des buddhistischen achtfachen Pfades<sup>13</sup> zur Aufhebung des Leidens – *dukkha*. So heißt es im *Dhammapada* (183):

Von allem Bösen abzusteh'n,  
Das Gute zu vermehren stets,  
Zu läutern seinen eignen Geist:  
Das ist der Buddhas Lehrgebot.

„Von allem Bösen abzusteh'n“ beinhaltet die Einhaltung der fünf Tugendregeln – *sīla* –, die gleichzeitig das Gute in uns vermehren. Dazu müssen wir gut und böse – *kusala* und *akusala* – unterscheiden können. Wir müssen erkennen, dass Töten, Stehlen, Lügen, sexueller Missbrauch und Drogenkonsum für uns selbst und andere unheilsam bzw. schädlich sind und uns ganz bewusst dazu verpflichten, uns zu üben, diese Taten nicht zu begehen. Nur wenn wir im Einklang mit uns und unserer Umwelt leben, ist die Voraussetzung gegeben, dass wir glücklich sein können.

Als nächstes sollten wir unseren Geist von den fünf Hemmungen – *nīvaraṇa* – reinigen, nämlich: Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischem Zweifel.<sup>14</sup> Das dadurch entstandene „Glücksgefühl hat die Sammlung zum Segen und Lohne. (...) Ist das Glück anwesend, so hat in dem vom Glück

<sup>12</sup> In dieser Zeit wird der Zerfall der bürgerlichen Werte beklagt; es ist die Rede von einem sog. Kulturpessimismus, wie u.a. an dem Titel des Buches *Der Untergang des Abendlandes* von O. Spengler deutlich wird.

<sup>13</sup> Der achtfache Pfad besteht aus: Wissen (rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung), Sittlichkeit (rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb) und Sammlung (rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung)

<sup>14</sup> Siehe: Nyanatiloka. *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 140 f.

Erfüllten die rechte Sammlung eine Stütze.“<sup>15</sup> Und mit Hilfe der rechten Sammlung können wir die Realität wirklichkeitsgemäß durchschauen und ein bewusstes und verantwortungsvolles Leben führen, also glücklich sein. Dr. Helmtrud Rumpf

\* \* \*

### **Vier Arten von Glück, die der Laienanhänger erfahren kann.**

Der Buddha lehrte zwar in seinen Vier Edlen Wahrheiten, dass alles im Leben unzulänglich oder leidvoll, vergänglich und wesenlos sei, er sprach aber nicht davon, dass das Leben ein Jammertal sei und wir uns mit diesem begnügen müssen. Er diagnostizierte wie ein Arzt die Ursachen unseres Leidens oder Unglücks und wies einen Weg, das Leiden zu überwinden. So ist die Buddhalehre keine Leidenslehre, sondern eine Lehre, die uns einen Weg zeigt, um glücklich zu werden.

Als Realist verlangt der Buddha auch nicht, dass jeder Mensch sich von der Welt abwenden und Nonne oder Mönch werden müsse, um in stiller Versenkung auf dem schnellsten Wege *Nibbāna* – das höchste Glück – zu erreichen. Dieser Weg ist nur für einige Menschen bestimmt, die dann auch die Aufgabe haben, die Lehre zu bewahren, zu unterrichten und selbst vorzuleben. Sie stehen wie eine Laterne auf der nächtlichen Straße, die verhindert, dass die Menschen vom Wege abkommen und in die Irre gehen oder fahren und es zu einem tödlichen Unfall kommt.

Auf die Frage eines Laienanhängers, ob es auch möglich sei, mitten in einem von materiellen Belangen bestimmten Leben glücklich zu leben, antwortete der Buddha zustimmend. Es gäbe vier Arten von Glück, die auch einem Laienanhänger zuteil werden. Er definierte sie als: „Das Glück des Besitzens, das Glück des Genusses, das Glück der Schuldenfreiheit, das Glück der Unbescholtenheit.“<sup>16</sup>

Was ist nun mit dem „Glück des Besitzens“ gemeint? Verlangt es uns nicht nach immer mehr, immer schöneren Dingen, die wir besitzen wollen? Wir meinen dann, glücklich zu sein. Sowie unsere Wünsche jedoch erfüllt sind, genügt uns dieser Besitz nicht mehr. Die so heiß ersehnten Gegenstände stehen unbeachtet herum, und es verlangt uns nach anderen, neuen schöneren Dingen? Beginnen uns nicht die begehrtesten Dinge zu langweilen, sobald uns ihr Besitz zur Selbstverständlichkeit geworden ist? Haben wir nicht manchmal das Gefühl,

<sup>15</sup> *Anguttara-Nikāya* X, 1 und 3

<sup>16</sup> *Anguttara-Nikāya* IV, 62

unter all unserem Besitz zu ersticken und schenken ihn – selbstlos!!! – den Armen? Diese Art des Besitzens kann der Buddha also nicht gemeint haben.

Es geht bei dem „Glück des Besitzens“ nicht unbedingt nur um materielle Güter, sondern vor allem um die Früchte unserer Arbeit, die natürlich auch materieller Art sein können. Ein Goldschmied ist beispielsweise glücklich, wenn ihm ein Schmuckstück besonders gelungen und der Käufer zufrieden ist. Ein Bauer freut sich darüber, dass er es geschafft hat, rechtzeitig sein Feld zu bestellen. Nach getaner Arbeit erfreut er sich an der Schönheit der Natur, an der Ruhe der abendlichen Dämmerung und am Sonnenuntergang. Diese Freude ist gemeint, wenn der Buddha vom „Glück des Genusses“ spricht. Wir sollten uns aber nicht nur an der uns umgebenden Natur erfreuen, sorgfältig mit ihr umgehen und sie schützen, sondern ebenfalls an unserer eigenen Natur, nämlich an unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. Wir sollten dankbar dafür und uns stets bewusst sein, dass unser Körper und Geist verträglich sind.

Was ist nun mit dem „Glück der Schuldenfreiheit“ gemeint? Der Buddha will mit diesem Ausspruch niemandem verbieten, einen Kredit aufzunehmen, um sich eine Existenz zu schaffen. Es ist nicht leidvoll, Schulden zu machen, d.h. Angebote oder Geschenke anzunehmen, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Man sollte dankbar dafür sein und sich darüber freuen. Dieses Schenken darf jedoch keine Einbahnstraße sein, sondern muss auf Gegenseitigkeit beruhen, damit die „Schuld“ abgetragen wird. Dabei ist es nicht unbedingt erforderlich, dass der „Beschenkte“ einen gleichwertigen Anteil an den „Schenker“ zurückgibt. Aus Dankbarkeit, dass ihm geholfen wurde, sollte er selbstlos anderen helfen, die seiner Hilfe bedürfen. Wir genießen dann das „Glück der Schuldenfreiheit“. Diese „Entschuldung“ sollte jedoch nicht widerwillig und aus reinem Pflichtgefühl geschehen, denn dann würde sie für beide Seiten nur leidvoll sein.

Handelt ein Mensch aus Dankbarkeit, so ist er darauf bedacht, niemanden zu schädigen und nichts zu zerstören. Er wird Mensch und Natur liebe- und respektvoll behandeln und die religiösen Gebote einhalten – mögen es nun die zehn christlichen Gebote oder die fünf buddhistischen Tugendregeln (*sīla*) sein. Auch wenn die Auswirkungen seiner Handlungen nicht immer seinen guten Absichten entsprechen, so kann er doch das „Glück der Unbescholtenheit“ empfinden. Der feste und entschlossene Wille (*cetanā*), etwas Gutes zu tun, ist ausschlaggebend für sein gutes Gewissen und die karmische Wirkung seiner Handlungen. So sollten wir nicht reuevoll an unseren Fehlern und Missgeschicken hängen, sondern diese erkennen und zukünftig vermeiden. Wir dürfen uns an unserer „Glück der Unbescholtenheit“ erfreuen! Denn „nur des Glücklichen Geist sammelt sich“<sup>17</sup> und Sammlung führt zum höchsten Glück – zum *Nibbāna*.

Bhante Puññaratana

<sup>17</sup> *Dīgha-Nikāya* 33

## 50 Jahre *German Dharmaduta Society*

Diese Ausgabe von *Dhammadūta* ist dem Thema *Sukha* – dem empfundenen Glück – gewidmet. Zu meinem Glück wurde mir die Aufgabe – wofür ich mich hiermit herzlich bedanken möchte – zugeteilt, über den 50. Jahrestag der Gründung der *German Dharmaduta Society* in Colombo (Sri Lanka) zu schreiben. Eine glückliche Kombination, denn die kleine Geschichte der G.D.S. und das Glück passen sehr gut zusammen!

Das Jahr 2002 hat eine große Bedeutung für alle, die im Buddhistischen Haus Frohnau lernen, meditieren, sich treffen und hier arbeiten, denn am 21. September dieses Jahres freuen wir uns gemeinsam mit unserem „Be-Glückler“ – der G.D.S. – über den 50. Jahrestag ihrer Gründung. Wenn nicht nur Lebewesen, sondern auch Institutionen Glück haben können, so wurde dem Buddhistischen Haus Frohnau ein doppeltes Glück zuteil. Zum einen wurde es von dem inzwischen verstorbenen deutschen Arzt und Buddhisten Dr. Paul Dahlke gegründet, und zum anderen wurde es nach einer schweren Zeit zwischen Angst und Hoffnung um seine Existenz oder seinen Verfall von dem selbstlosen, unermüdlichen Verbreiter der Buddhalehre, Herrn Ashoka Weeraratna, dem damaligen Sekretär der G.D.S. (dem späteren Ehrw. Mitirigala Dhammanisanthi Thera) gekauft.

Außer der Gründung des Klosters in Mitirigala (dem damaligen Ceylon), war dieser Kauf ein Höhepunkt im Leben von Weeraratna, denn er hatte sich die Aufgabe gestellt, die Buddhalehre in Deutschland, bzw. in Europa zu verbreiten und deshalb einen *Sangha* – eine Mönchsgemeinde – einzurichten. Er hatte erkannt, dass die in ihrem Gottesglauben schwer enttäuschten Menschen die vom Buddha verkündete Lehre von der Wahrheit brauchten. So gründete er am 21. September 1952 die *German Dharmaduta Society*, deren Schirmherr der bekannte, im damaligen Ceylon lebende deutsche Mönch, Ehrw. Nyanatiloka war. Bei der Suche nach konkreten Möglichkeiten, den Deutschen den *Dhamma* näher zu bringen, war auch Ehrw. Nyanaponika, ein anderer bekannter in Ceylon lebender deutscher Mönch, mit der G.D.S. eng verbunden.

Nach jahrelanger gründlicher Vorbereitung wurde die erste buddhistische Gesandtschaft – Ehrw. Kheminda Thera und Ehrw. Vinitha Thera – nach Deutschland geschickt. Als Tag für dieses bedeutende Ereignis wurde der Vollmondtag im Juni – der 11. Juni 1957 – gewählt, denn an diesem hohen Feiertag des *Poson* wurde die Buddhalehre nach Sri Lanka gebracht. Die Mönche zogen unter der Leitung des Ehrw. Soma Thera und unter feierlichem Geleit von Mihintale – dem Ort, an dem die Buddhalehre in Sri Lanka eintraf – nach Colombo, der Hauptstadt des Landes. Von dort aus bewegte sich der motorisierte Zug von etwa 100 Fahrzeugen zu dem aus diesem Anlass geschmückten Hafen, um die Mönche am 15. Juni zu ihrem Schiff zu begleiten. Die Begeisterung des Volkes war sehr groß. Die Bevölkerung hat sich kurz danach auch finanziell am Kauf des Buddhistischen Hauses beteiligt. Der derzeitige und der ehemalige Premierminister hielten Glückwunscheden und übergaben den Mönchen einen für das Buddhistische Haus bestimmten Reliquienschein und eine buddhistische Fahne. Die Mönche sprachen Segenssprüche. Bei der Würdigung der Arbeit der G.D.S. wurde der Einsatz von Ashoka Weeraratna besonders hervorgehoben.

Nach dem Anknunft des Schiffes in Neapel am 29. Juni fuhr die Gesandtschaft mit dem Zug weiter nach Berlin und ließ sich in Begleitung von Ashoka Weeraratna, der sich in Frankfurt zu den Mönchen gesellte, am 2. Juli 1957 im Buddhistischen Haus nieder.

Am Ende des selben Jahres verwendete Ashoka Weeraratna sein gesamtes privates Vermögen, um das Buddhistische Haus in Frohnau den Erben des verstorbenen Dr. Paul Dahlke ab-

zukaufen. Dadurch wurde nicht nur das Haus selbst gerettet, sondern auch das buddhistische Gedankengut in Berlin bewahrt. Das Buddhistische Haus wurde in ein Kloster umfunktio- niert. So entstand von nun an die Möglichkeit, bei den ceylonesischen Mönchen die Lehre auch praktisch kennen zu lernen. Die Laienanhänger konnten sich jetzt in allen Fragen des *Dhamma* an einen kompetenten Lehrer wenden, der ihnen die buddhistische Lebensweise auch täglich vorlebte.

Die G.D.S. ließ das Haus renovieren. Sanitäre Anlagen und eine Küche für die Ver- sorgung der Mönche und Laien wurden geschaffen. 1962 stiftete der damalige Botschafter Ceylons den gesamten Erlös aus dem Verkauf des Schmucks seiner plötzlich verstorbenen Tochter Hemamala für den Bau der Bibliothek. Lavinia, Gräfin von Monts, eine Schülerin Dahlke's, schenkte dem Haus ihre Handbibliothek; die G.D.S. stiftete die gesamte Ausgabe des *Tipitaka* und Botschafter aus Thailand, Indien, Kambodscha und Japan trugen ebenfalls mit buddhistischen Werken zum Fundus der Bibliothek bei. Zahlreiche hochgebildete budd- histische Mönche dienten fortan als *Dhammadūta* – Boten der Lehre – dem Buddhistischen Haus, das bis zum heutigen Tag uneigennützig von der *German Dharmaduta Society* für die Buddhisten in Deutschland erhalten wird. Dahlke prophezeite einmal: „Frohnau wird zum Zentrum der Buddhisten in Deutschland!“ Diesen Traum von ihm zu verwirklichen, ist der *German Dharmaduta Society* gelungen!

Das geistige Erbe Paul Dahlkes beschränkt sich nicht auf vergängliche Gegenstände, wie z.B. das Haus und das Gelände. Der bedeutende deutsche Buddhist vererbte uns seine geistigen Schätze: seine zahlreichen Übersetzungen. Wir haben aber auch die Pflicht, die Leh- re des Buddha je nach unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten zu schützen und allen Men- schen zugänglich zu machen! Dieser Aufgabe widmete und widmet sich auch noch heute un- ter der neuen Leitung die *German Dharmaduta Society*. Die Geschichte wiederholt sich. Das Buddhistische Haus wird derzeit fast ausschließlich durch finanzielle Zuwendungen von Tissa Weeraratna, dem Verwalter des Buddhistischen Hauses und Vize-Präsident der G.D.S., erhal- ten.

Es ist ein großes Glück, dass das Buddhistische Haus trotz aller Schwierigkeiten bis heute erhalten geblieben ist. Freuen wir uns über die Zusammenarbeit der G.D.S. und der Lai- enanhänger unter der verständigen Führung ehrwürdiger Mönche! Das hohe Glück, die größte aller Gaben, nämlich die Gabe der Lehre (*Dhamma*) wird uns von der G.D.S. geschenkt. Die Laienbuddhisten mögen ihr Glück, sich in der Buddhalehre theoretisch und praktisch zu üben, in diesem zweifelsohne mit friedlicher Ausstrahlung gesegneten Ort bewusst erkennend ge- nießen.

Zum Schluss noch ein Zitat von Arthur Schopenhauer: „Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf Gesundheit.“ Wir haben erkannt, dass unsere wichtigste Aufgabe darin besteht, unsere geistige Gesundheit zu entwickeln, zu pflegen, zu vervollkommen, die uns den zum höchsten Glück führenden Weg, den Weg zum *Nibbāna*, ebnet. Zum Glück gibt es die Mönche, die G.D.S., das Buddhistische Haus und die Laien, die sich alle für dieses ge- meinsame Ziel einsetzen!

Dr. Chandrasiri



## DAS BUDDHISTISCHE HAUS

Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau  
[www.buddhistisches-haus.de](http://www.buddhistisches-haus.de) / e-mail: [mail@buddhistisches-haus.de](mailto:mail@buddhistisches-haus.de)

### REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Bhante Puññaratana, Frau Chandrasiri, Frau Dr. Wachs, A. Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigung).

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15-17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Samstags halten die Mönche um 18.30 Uhr in der Bibliothek eine *Pūjā* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

#### Meditation:

- Mittwochs: 18-19.30 Uhr für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs
- Donnerstags: 18-20.00 Uhr für Jugendliche und Anfänger mit Fr. Chandrasiri
- Freitags: 18-20.00 Uhr Meditation auch für Anfänger mit Bhante Puññaratana
- Samstags: 16-18.00 Uhr Meditation mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
- Sonntags: 17-19.00 Uhr offene Meditation mit Anagārika Kassapa oder Bhante Puññaratana

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

#### Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel:	im Sommer:	8-20 Uhr
	im Winter:	9-20 Uhr
Bibliothek und Büro:		9-12 Uhr
		14-18 Uhr

### Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin e.V.

Studiengruppe *Satipatthāna-Sutta* (D.22, M.10) und *Dhammapada*:

**Dienstag** 17.09., 01.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12., 07.1., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 29.04., 13.05., 27.05. und 10.06. jeweils 18.30 – 20 Uhr mit anschließender Meditation für Interessierte. Bitte eigenes Textmaterial und Meditationskissen mitbringen.

**Ort:** Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin, Tel.: 313 77 40

**Sonntags** von 19–21 Uhr Meditationsgruppe, **Ort:** Buddhistische Gesellschaft Berlin, Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz, (Lehrrede-Meditation-Gespräch)