Dhammadūta

Jahrgang 7, Nr. 2 – Oktober 2003

Inhalt

Editorial 2
Die Bewusstseinsgruppe (*viññāṇa-kkhandha*)
Dr. Marianne Wachs 4
Wunderbarer, wundersamer Geist
Fr. Chandrasiri 6
Bewusstsein und seine Parallelbegriffe
Anagārika Kassapa 8
Cittānupassanā – eine praktische Annäherung an das Verständnis der Natur des Geistes
Dr. Inigo Deane 11
Unser Geist (*citta*) regiert die Welt
Bhante Puññaratana 14
„Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt....“
Vijayā 16
Premiere für Deutschland – Erstmals buddhistischer Religionsunterricht an öffentlichen Berliner Schulen
Renate Noack 17
Eine buddhistische Begräbnisstätte in Berlin
Vijayā 21
Leserbrief
Anagārika Kassapa 23
Veranstaltungen 24

Liebe Dhamma-Freunde,

die 14. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint auch dieses Jahr anlässlich der Kathina-Feier am „Ende der (indischen) Regenzeit“. Zu Lebzeiten Buddhas verließen die Mönche während der Regenzeit ihren Aufenthaltsort nicht und widmeten sich der Meditation und inneren Einkehr. Danach fand und findet heute noch das Kathina-Fest statt, zu dem die Gläubigen in den Tempel kommen und den Mönchen alles spenden, was diese zu ihrem Lebensunterhalt brauchen. Bei dieser Gelegenheit erhalten die Mönche eine neue Robe, die sog. Kathina-Robe. Als Dank für die Gaben halten sie eine *Pūja* – eine Andacht – und rezitieren *Parittā* (Verse auf Pāli) zum Schutz und Wohlergehen der Anwesenden. Auch im Buddhistischen Haus (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau) wird das **Kathina-Fest** gefeiert und zwar am **Sonntag, den 26. Oktober** zwischen **10.30 und 14.30 Uhr**. Alle sind herzlich dazu eingeladen.

Erstmals in Deutschland besteht ab Oktober dieses Jahres die Möglichkeit, an öffentlichen Schulen am buddhistischen Religionsunterricht teilzunehmen und zwar an der Eosander-Schinkel-Grundschule in Charlottenburg und an der John-Lennon-Oberschule in Mitte. Renate Noack von der Buddhistischen Gesellschaft Berlin berichtet in dieser Ausgabe von ihrer Tätigkeit als buddhistische Religionslehrerin.

Außerdem ist auf dem städtischen Friedhof in Ruhleben eine Begräbnisstätte für Buddhisten entstanden, die am 4. August dieses Jahres eingeweiht wurde. Darüber hinaus hat sich ein Bestattungsinstitut in Berlin auf buddhistische Bestattungen spezialisiert. Es trägt dem Umstand Rechnung, dass der Tod kein Ende, sondern ein „Hinübergehen“ in ein anderes Leben darstellt, das von bestimmten Ritualen positiv beeinflusst werden kann.

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.- Euro 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! Außerdem erscheint im November dieses Jahres in der *Roseburger Schriftenreihe* eine komplette Sammlung seiner Vorträge und Artikel.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Ausgabe beigetragen haben, aber auch an Dr. Marianne Wachs für die Übersetzung des Artikels von Dr. Inigo Deane und an Amṛta für das Photo von der Einweihung der buddhistischen Begräbnisstätte, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes.

In der nächsten Ausgabe, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll darüber diskutiert werden, wie sich die *Nīvaraṇa* – **die fünf Hemmungen** – nicht nur auf die Meditation, sondern auch auf unser tägliches Leben auswirken und wie wir damit umgehen können. Unter den fünf Hemmungen ist folgendes zu verstehen: Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe sowie skeptischer Zweifel. **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 2004 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. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Mai 2004 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Dr. Helmtrud Rumpf
Joachim-Friedrich-Str. 21
10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net
Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

Die Bewusstseinsgruppe (*viññāṇa-kkhandha*)

Die fünfte und letzte Komponente, aus denen der Mensch besteht und die mit den anderen zusammen dem falschen Ich-Gefühl zu Grunde liegt, bildet die Bewusstseinsgruppe (*viññāṇa-kkhandha*). *Viññāṇa*, das Bewusstsein, steht sowohl für das fundamentale Gewahrsein von einem mit den fünf Sinnen oder mit dem Geist zu erfassenden Objekt als auch für die Unterscheidung der elementaren Aspekte oder Teile dieses Objekts. Das Bewusstsein ist für den Theravāda-Buddhismus Objektkenntnis, eine Aktivität. Es kann nicht unabhängig von all dem, auf das es gerichtet ist, gedacht werden. Es wird nie als ein Ding verstanden, in dem die verschiedenen Bewusstseinsinhalte angesiedelt sind, sondern als Prozess ständig entstehenden und vergehenden Bewusstwerdens[1]. Die Möglichkeit, dass es so etwas wie reines Bewusstsein, Bewusstsein ohne Inhalt, geben kann, wird – anders als in fast allen orthodoxen und heterodoxen indischen Schulen – gar nicht erst in Betracht gezogen, da sie der Erfahrungswirklichkeit zuwiderläuft. Die Begriffe *mano* und *citta* (Geist, Herz, Bewusstseinszustand) werden – mit einigen Bedeutungsnuancen, die jedoch nur die Fachfrauen und auch Fachmänner interessieren dürften – als Synonym für *viññāṇa* verwendet. Sie bezeichnen ebenfalls die erkennende Funktion im Menschen, die immer nur eine Reaktion ist, welche eines der sechs Sinnesorgane zur Grundlage und eines der fünf sinnlichen Phänomene (Sehobjekt, Hörobjekt, Riechobjekt, Schmeckobjekt, Tastobjekt) oder ein mentales Phänomen zum Objekt hat. Das Entstehen von Bewusstsein und seine Form wird von den übrigen vier *khandhas* veranlasst, es beeinflusst seinerseits deren Entstehungsmuster. Es ist völlig eingebunden in den Wirkzusammenhang von Faktoren, die den Menschen ausmachen, und es nimmt keine Sonderstellung ein.

Sechs Arten von Bewusstsein werden, wie bereits erwähnt, unterschieden: das Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und das geistige (mentale) Bewusstsein, das auf die Erkenntnis von Gedanken gerichtet ist. Sie können jeweils karmisch heilsam, unheilsam oder neutral sein. Es wird gesagt, dass das Sehbewusstsein durch das Sehorgan, das Sehobjekt, das Licht und das Aufmerken bedingt entsteht. Dabei versteht man unter „Aufmerken" das innere Hinwenden zum Objekt. Das Hörbewusstsein entsteht durch das Hörorgan, das Hörobjekt, den Ton und das Aufmerken bedingt. Statt von dem Ton wird manchmal von der Ohrhöhlung gesprochen, die zum Entstehen des Hörbewusstseins unerlässlich ist. Das Riechbewusstsein entsteht durch Nase, Duft, Luft und Aufmerken bedingt, und das Schmeckbewusstsein durch Zunge, Schmeckobjekt, Feuchtigkeit und Aufmerken bedingt. Durch Körper, Körpereindruck, Erdelement und Aufmerken bedingt kommt das Körperbewusstsein zu Stande, und durch den unterbewussten Geist, das Geistobjekt und das Aufmerken bedingt das geistige Bewusstsein. Der Theravāda-Buddhismus stellte sich den unterbewussten Geist (*bhavanga-mano*) als eine Art Daseinsstrom vor, in dem seit Urzeiten alle Eindrücke und Erfahrungen gleichsam aufgespeichert sind, die aber als solche dem Oberbewusstsein verschlossen bleiben, doch als Geisttor, sowohl während des Schlafens als auch Wachens, entsprechende Bilder und Vorstellungen im Oberbewusstsein wachrufen[2]. Man nahm an, dass alle Erinnerungen ebenso wie alle aus vergangenen Leben ererbten Neigungen und Charakterzüge auf dem unterbewussten Geist beruhen. Diese Lehre vom *bhavanga-mano* nimmt auf frappierende Weise psychologische Erkenntnisse voraus, die im Westen erst ca. 2000 Jahre später gewonnen wurden und mit Namen wie S. Freud und C.G. Jung verbunden sind.

Den Bewusstseinsvorgang stellte man sich sehr detailliert vor, und im Laufe der Jahrhunderte wurde er immer stärker differenziert. Zu dem Zeitpunkt, als der gesamte Korpus des Pāli-Kanons vollendet war, wurde der Bewusstseinsvorgang in bis zu 17 verschiedene Stadien eingeteilt:

---

[1] Peter Gäng, *Was ist Buddhismus?*, Frankfurt/M., 1966: 113

[2] Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1983[3]: 48

1. Ein Sinnesobjekt wirkt auf das Sinnesorgan, das für dieses spezielle Objekt empfänglich ist.
2. Der unterbewusste Geist wird dadurch erregt.
3. Das funktionelle Geist-Element durchbricht den unterbewussten Geist, welcher wieder schwindet, steigt auf und ergreift das Sinnesobjekt. Es kommt zum sog. „Aufmerken".
4. Das Bewusstsein, das auf einem bestimmten Sinnesorgan beruht, steigt auf und erfüllt die Funktion einer speziellen Wahrnehmung.
5. Unmittelbar darauf entsteht das Geist-Element, indem es das Bewusstseinsobjekt rezipiert.
6. Nun entsteht das Geistbewusstseins-Element. Es prüft das durch das Geist-Element rezipierte Objekt.
7. Gleich darauf steigt das von Indifferenz begleitete funktionelle wurzelfreie Geistbewusstseins-Element auf. Es stellt das geprüfte Objekt fest.
8. bis 14. Ist das Objekt groß, kommt es zusammen mit einem der heilsamen, unheilsamen oder funktionellen Bewusstseinszustände zum Aufblitzen von sechs oder sieben Impulsivmomenten, d.h. karmischen Willensmomenten.

15. bis 16. Sind die Impulsivmomente beendet und ist das Sinnesobjekt sehr groß und an der Geistespforte sehr deutlich, so kommt es ein- bis zweimal zum Aufsteigen einer der Bewusstseinsklassen der Sinnensphäre oder der Geistbewusstseinselemente.

17. Im letzten Stadium eines jeden Bewusstseinsprozesses erscheint das registrierende Bewusstsein, unmittelbar vor dem Versinken in den unterbewussten Geist. Wenn das Sinnesobjekt schwach oder das Geistobjekt undeutlich ist, werden nicht alle Stadien durchlaufen, das versinken in den unterbewussten Geist tritt entsprechend dem Grad der Schwäche oder Undeutlichkeit eher ein.

Man nahm an, dass die einzelnen Bewusstseinsphasen mit ungeheurer Geschwindigkeit aufeinander folgen. Sie wurden noch einmal unterteilt in Entstehungs-, Beharrungs- und Auflösungsmoment, wobei ein Moment nicht länger als der billionste Teil der vom Aufleuchten eines Blitzes eingenommenen Zeit dauern soll. Diese extreme Fraktionierung des Bewusstseinsvorganges mag zwar in ihren Einzelheiten über die tatsächliche Erfahrung hinausgehen, dass es möglich ist, den Vorgang so zu differenzieren, macht aber deutlich, dass das Bewusstsein keine feste Größe ist, dass es instabil und veränderlich ist – dass es also mit einem als ewig, unteilbar und unveränderlich gedachten Ich-Kern nichts zu tun haben kann. Dem gemäß heißt es im Pāli-Kanon:

2Nichts kenne ich, ihr Mönche, was so schnell wechselt wie das Bewusstsein, ja, schwerlich mag man etwas finden, das sich vergleichen ließe mit dem so schnell wechselnden Bewusstsein."[3]

Die Identifizierung des Bewusstseins mit einem unveränderlichen Selbst, wie sie in vielen orthodoxen und heterodoxen Schulen der damaligen Zeit – ebenso wie der heutigen Zeit – propagiert wurde, lässt sich demnach mit der Erfahrungswirklichkeit in keiner Weise vereinbaren. Sie ist eine gefährliche, da den Menschen zum Anklammern an etwas, das vergänglich ist, verführende Illusion.

Dr. Marianne Wachs

[3] *Anguttara-Nikāya* I.10

Wunderbarer, wundersamer Geist

Auf die Frage: „Kennen Sie sich?" folgt prompt die Antwort: „Ja!" Zuerst werden äußere Merkmale beschrieben; das Innere des Körpers ist ebenfalls – aus Studien – bekannt. Dann folgt eine Aufzählung der über- oder unterschätzten inneren Qualitäten. Das ist im Allgemeinen die Antwort, die man gibt, wenn man meint, sich zu kennen. Es handelt sich jedoch um ein Trugbild! Der Mensch kann sich selbst nur mit Hilfe eines Spiegels sehen und dieser lügt. Hebt man die rechte Hand, so scheint der Mensch im Spiegel die linke zu heben. Wer kann aber guten Gewissens sagen, dass er den eigenen Geist kennt? Der Geist ist viel wichtiger als manche Körperteile; trotzdem bleibt er in vielen Fällen ein Leben lang in unerforschter Dunkelheit.

Was ist denn nun dieser Geist eigentlich? Die Buddhalehre meint damit keinesfalls einen „großen Geist" – einen Gott oder eine Seele –, sondern vielmehr ein noch weiter zerlegbares Element im Menschen. Dieses wundersame Element ist nicht mit den körperlichen Sinnesorganen erfassbar. Die Buddhalehre legt großen Wert darauf, den eigenen Geist in der Meditation kennen zu lernen, denn dieser ist Initiator, Planer, Befehlshaber zur Ausführung von Impulsen, Ansporner, Bremser, Genießer oder Leidender aller (selbstgewirkten) Taten, Herr über den Körper, in dem er wohnt und mit dem er in gegenseitiger Abhängigkeit existieren muss. Seine von Natur aus spiegelklare Oberfläche ist durch Staubablagerung kritiklos übernommener Meinungen, Vor- und Beurteilungen, unüberlegt weitergeführter Traditionen, Erziehung und nicht zuletzt durch das Verlangen der sechs Sinnesorgane – d.h. durch die durch die Wahrnehmung der Sinnesobjekte ausgelösten Wünsche – nach ständiger, immer größer werdender Befriedigung immer stärker bedeckt worden. In ihm sind die drei heilsamen (Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Wissen) und die drei unheilsamen (Gier, Hass und Verblendung) Wurzeln zu Hause. Je länger man den Großputz – die geduldige und mit Entschiedenheit ausgeführte Befreiung des Geistes von den unheilsamen Eigenschaften, den Beflecckungen – vor sich herschiebt, desto schwieriger wird es, in sich zu kehren, um die wahre Natur des eigenen Geistes und mit Hilfe des unvoreingenommenen Geistes die wahre Natur aller Dinge zu erkennen.

Der Geist, eine der fünf festen Gesetzmäßigkeiten aller Dinge (*niyama*), wurde vom Buddha folgendermaßen beschrieben: Der Geist (*citta*) ist eine Sequenz der Bewusstseinsfunktion (*viññāṇa-kicca*) im Prozess des Begreifens. Er steuert den Menschen bzw. sich selbst aus eigener Kraft in Abhängigkeit vom früher oder gegenwärtig erwirkten eigenen *kamma*. Denn durch seine unablässige Produktion von *kamma* schleudert der Geist das Wesen immer wieder in eine neue Daseinsform; ebenso kann er durch die Einstellung der Produktion von (unheilsamem und auch heilsamem) *kamma* den Menschen von *saṁsāra* (Kreislauf des Daseins) befreien. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es notwendig, den Geist zu kennen, unter Kontrolle zu halten und zu vervollkommnen. Ein unbeherrschter Geist kann eine Menge Unfug anstellen. Er benimmt sich gern wie ein unbändiges Kind, das ziellos hin und her springt, jedes bisschen Unrat anfasst, und in dem Versuch, unbedingt Belustigung zu finden, verletzt es sich nur die meiste Zeit.

Glücklicherweise hat der Buddha genaue Anweisungen gegeben, um in der Meditation den Geist zu sammeln und Klarsicht zu entwickeln. Er unterteilte die geistigen Phänomene (*nāma*) in Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken (Vorsicht *kamma*!) und Bewusstsein und beschrieb ihre abhängige und interaktive Entstehung.

1. Die Daseinsgruppe der Gefühle (*vedanā khandha*) lässt sich mit Hinblick auf die sechs Sinne in sechs Klassen einteilen. Die Gefühle lassen sich ebenso ihrer Natur nach in drei Klassen einteilen: in ein angenehmes, unangenehmes und indifferentes Gefühl. Im Einzelnen sprechen wir von körperlichem Wohlgefühl, körperlich unangenehmem Gefühl (z.B. Schmerz), von geistigem Wohlgefühl (auch Frohsinn genannt), von geistigem Unwohlsein (wie Leid, Unzugänglichkeit, Trübsinn, Kummer) und von einem indifferenten Gefühl, das manchmal auch *upekkhā* ge-

nannt wird. – Es handelt sich hierbei jedoch nicht um den unerschütterlichen Gleichmut, der ebenfalls als *upekkhā* bezeichnet wird und eines der sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*) ist und auch nicht um den Gleichmut der Göttlichen Verweilungszustände (*brahma-vihāra*).

Gefühl ist ein Geistesfaktor, der die Bedingungen liefert, unter denen Begehren oder Ablehnung aufkeimen kann. Es kann daher die Fähigkeit des Loslassens behindern. Ein unbefriedigtes Begehren lässt den Geist nicht los; ein befriedigtes Begehren führt nur zu kurzem Glück und fordert immer mehr, ein immer besseres Ergebnis. – Zur Gruppe der Gefühle gehören ebenso die Emotionen, die sich von diesen kaum unterscheiden, als auch Gemütsregungen, also wahrgenommene Erlebnisse sensorischer Art und aktive Antworten auf den durch die Sinnesorgane entstandenen Kontakt bzw. Reiz. Ein Sinnesorgan muss mit einem entsprechenden Sinnesobjekt unter bestimmten Bedingungen in Verbindung treten, damit ein Gefühl entsteht. Selbst wenn ein Auge und ein schönes Gebäude vorhanden sind, kann bei vollkommener Dunkelheit kein Gefühl entstehen, da keine Wahrnehmung möglich ist.

2. Die Wahrnehmungsgruppe (*sañña khandha*) ist also unerlässlich zur Entstehung eines Gefühls. Der Prozess der Wahrnehmung verläuft blitzschnell. Im *Abhidhamma*[4] wird von 89 Arten der Wahrnehmung gesprochen. Die Wahrnehmungsgruppe wird hier auch Konzeptionsgruppe genannt, der ein mentaler Prozess zugeordnet wird, durch den gefühlte Wahrnehmungen, Glaubensvorstellungen, Meinungen, Erinnerungen und Wünsche verglichen und/oder zusammengefügt und weiterentwickelt werden. Auf diese Art entsteht ein Bild, ein Laut, Geruch, Geschmack oder der Körpereindruck und es entstehen abstrakte Konzepte durch die sechs Sinnesorgane.

3. Die geistige Formations- oder Gestaltungsgruppe (*sankhāra khandha*) ist eng verwandt mit der zuvor genannten. Hier erfolgt der Prozess des Gestaltens. Die unklaren, verdrehten, befleckten Gedanken, die dafür verantwortlich sind, dass ständig neues *kamma* produziert wird, sind in dem schon entstandenen Gestalteten enthalten.

   Vedanā khandha ist diejenige der drei genannten Geistesgruppen, die direktes Wissen erzeugt; *sañña-* und *sankhāra khandha* führen zu indirektem sekundärem Wissen.

4. Die Bewusstseinsgruppe (*viññāṇa khandha*) enthält das angehäufte Wissen. Sie wird in eine aktive und eine passive Phase unterteilt. Das aktive Bewusstsein lässt sich nach seinen Funktionen entsprechend der sechs Sinnesorgane gliedern. Trifft ein Sinnesorgan auf ein adäquates Objekt, ist die notwendige Bedingung vorhanden und Aufmerken erfolgt, so entsteht Bewusstsein. Ein Objekt kann das Unterbewusstsein in einem komplizierten Prozess blitzschnell mit Hilfe der Sinnesorgane durch „Anklopfen" aktivieren. Darauf folgt die funktionelle Phase, in der das Objekt aufgefasst wird und ein Aufmerken erfolgt. Erst dann wird das jeweilige Bewusstsein dahingehend aktiviert, dass das aktuelle Sehen, Hören usw. zustande kommt. Das so entstandene Geistbewusstseinselement prüft das Objekt. Nun folgt die Phase des Impulses. Wirkt dabei das Sinnesobjekt sehr deutlich auf den Geist, so werden die *kamma*-bedingten Bewusstseinsklassen der Sinnessphäre oder der *kamma*-gewirkten Geistbewusstseinselemente aktiviert; es erfolgt ein Registrieren. Schwache unbedeutende und undeutliche Sinnesobjekte lösen zwar einen Prozess bis zum Impuls oder Feststellen aus und der unterbewusste Daseinsstrom wird angerührt, es erfolgt aber kein Registrieren, d.h. alles versinkt ins Unterbewusstsein.

---

[4] Handbuch der buddhistischen Philosophie

Diese Ausführungen machen deutlich, wie die ersten drei geistigen Gruppen (Gefühl, Wahrnehmung, Denken bzw. Konzepte und befleckte Gedanken) miteinander und mit der vierten Bewusstseinsgruppe wirken. Die drei aktiven Gruppen des Bewusstseins kommen im wachen Zustand zustande, wenn die Sinnesorgane auf ein adäquates Sinnesobjekt treffen und ein Aufmerken erfolgt. Das passive Bewusstsein (*viññāṇa*) bleibt ein Leben lang – auch im Tiefschlaf – als unbewusster Zustand des Geistes im Menschen erhalten. Das aktive Bewusstsein ist dagegen nur im Wachzustand vorhanden. Kommen diese vier Gruppen zusammen und arbeiten, so sprechen wir vom Geist als Ganzem.

Mit Hilfe der vom Buddha gegebenen Meditationsanleitung sind diese geistigen Gruppen leicht zu erkennen. Durch Übung ist es auch möglich, sie unter Kontrolle zu halten. Es „genügt", die entsprechende Geistespforte nach Empfang der über die Sinnesorgane erhaltenen Information zu schließen, um den Zugang zu den Gefühlen zu versperren. Entsteht kein Gefühl, so erfolgt keine Anhaftung (die sich evtl. bis zur Gier und Besessenheit steigert) oder Abneigung (die sich möglicherweise bis zur Ablehnung, zu Neid, Ärger oder Hass hochschraubt). Sind keine Gefühle vorhanden, so können die Gedanken sich nicht verselbstständigen und es entsteht kein *kamma*. Ohne Gedanken, Assoziationen oder Urteile können keine Daten um Bewusstsein gespeichert werden. Das würde zu großer Ausgeglichenheit führen. So einfach ist das! Wer meditiert, ist sich jedoch der Schwierigkeiten bewusst, die dabei auftreten.

Wir sollten es uns hier und jetzt zur Aufgabe machen, den eigenen Geist zu erforschen, ihn zu kontrollieren und bis zur Perfektion weiter zu entwickeln, um *nibbāna* – einen ungeschaffenen, unbefleckten, zeitlosen Zustand – zu erreichen. Möge Ihnen dies gelingen!

Fr. Chandrasiri

* * *

Bewusstsein und seine Parallelbegriffe

Was buddhistische Lehrbegriffe anbetrifft, entstehen selbst bei der sorgfältigsten Übersetzung Missverständnisse, weil es im Pāli Begriffsdifferenzen gibt, die in westlichen Sprachen nicht einwandfrei wiedergegeben werden können. Das trifft auch für manche Begriffe zu, die essentiell Verschiedenes auszudrücken scheinen, sich in Wirklichkeit aber auf dieselbe Grundrealität beziehen, wie es z.B. beim Bewusstsein der Fall ist. Verwirrung entsteht, wenn man den Systemzusammenhang der Dinge, von denen die Rede ist, nicht kennt.

Hier sollen die Begriffe *citta, mano* und *viññāṇa* erklärt werden. Alle drei sind Parallelbegriffe für Bewusstsein. Es gibt aber noch weitere Parallelbegriffe, die direkt dazu auffordern, mit erklärt zu werden. Das soll in dieser Abhandlung geschehen.

Was Bewusstsein ist, dazu gibt es im *Dhammasaṅgaṇī*[5], dem ersten Buch des *Abhidhamma-Pitaka*[6], folgende Begriffsreihe:

---

[5] *Dhammasaṅgaṇī* heißt Kompendium der Dingwelt.

[6] *Abhidhamma-Pitaka*: wörtlich „der Korb der höheren Lehre", ist neben der Mönchsdisziplin und den Lehrreden die dritte Sammlung frühbuddhistischen Schrifttums. Lehrtexte wurden früher auf Palmblättern eingeritzt und in Körben aufbewahrt. Daher die Bezeichnung „Korb".

das Bewusstsein	*cittaṁ*
der Geist	*mano*
das Geistige	*manasaṁ*
das Herz (nicht das physische!)	*hadayaṁ*
das Helle	*paṇḍaraṁ*
der Geist als Grundlage	*manāyatanaṁ*
der Geist als Fähigkeit	*manindriyaṁ*
das Bewusstsein	*viññāṇaṁ*
die Bewusstseinsgruppe	*viññāṇakkhandho*
das Geistbewusstseinelement	*manoviññāṇadhātu*[7]

Citta und *viññāṇa*, beide mit Bewusstsein übersetzt, sind im Wesentlichen gleichbedeutend und beziehen sich wie alle aufgeführten Begriffe auf dieselbe Grundrealität: 89 Varianten des Bewusstseins. *Citta* kommt von *cinteti* = denken und betont mehr den Aspekt geistiger Aktivität, während *viññāṇa*, von *vijāṇāti* = erkennen, sich mehr auf das Bewahrsein eines Objektes bezieht. Darum können beide Begriffe nicht beliebig ausgetauscht werden. Man sagt z.B. *cakkhuviññāṇa* = Sehbewusstsein, aber nie *cakkhucitta*. Dagegen heißt es:

paṭisandhi-citta	Rückverbindungs-(Wiedergeburts-) Bewusstsein
bhavaṅga-citta	Bewusstsein als Lebenskontinuum
cuti-citta	Sterbebewusstsein

nicht aber *paṭisandhi-(bhavaṅga-, cuti-) viññāṇa*. Es würde den Rahmen dieser Abhandlung sprengen, wenn die Unterschiedlichkeit in der Anwendung beider Begriffe erschöpfend behandelt werden sollte.

Viññāṇakkhandho heißt Bewusstseinsgruppe oder -anhäufung und ist ein Sammelbegriff für sämtliche 89 Bewusstseinsvarianten ohne Rücksicht darauf, in welchem Zusammenhang sie *als citta, mano, manasaṁ* oder wie auch immer bezeichnet werden. Am Wesen von *viññāṇa* ändert das nichts.

Aus der Reihe gegriffen folgen nun vier fast gleichbedeutende Begriffe:

der Geist	*mano*
das Geistige	*manasaṁ*
der Geist als Grundlage	*manāyatanaṁ*
der Geist als Fähigkeit	*manindriyaṁ*

Sie beziehen sich wie *citta* und *viññāṇa* auf sämtliche 89 Bewusstseinsvarianten, einzeln oder allesamt. *Mano* und *manasaṁ* betonen den Aspekt des Bewusstseins als Geist, Geistigkeit und geistiges Erfassen. *Manāyatanaṁ* besagt, dass der Geist Grundlage für alles geistige Erkennen ist, ebenso wie Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper die materiellen Grundlagen des Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck bzw. Körperbewusstseins sind. *Manindriyaṁ* drückt aus, dass der Geist eine Fähigkeit ist, nämlich die Fähigkeit, Dinge zu erkennen und zu verstehen. Alle geistigen Tätigkeiten vom alltäglichen Denken bis zur „großen Erleuchtung" sind Ausdruck dieser Fähigkeit.

Hadayaṁ, das Herz (nicht das physische!), weist auf die zentrale Stellung des Bewusstseins im geistig-leiblichen Organismus hin, ebenso wie das physische Herz im leiblichen eine zentrale Stellung einnimmt. Übrigens gilt in der therāvada-buddhistischen Tradition das physische Herz als tragende, materielle Basis des Geistes, wie das Gehirn nach moderner Auffassung.

---

[7] Nach dem Vorbild des *Dhammasaṅgaṇī* sind die Pāliworte im Nominativ wiedergegeben, nicht wie üblich, durch den Stamm.

Paṇḍaraṁ, das Helle, weist auf die erhellende Kraft des Bewusstseins hin. Was bewusst ist, ist „hell", und was nicht bewusst ist, bleibt dunkel, außerhalb der Helligkeit des Bewusstseins.

Es ist ersichtlich, dass die zehn Parallelbegriffe des Bewusstseins, die im *Dhammasaṅgaṇī* aufgeführt sind, sich eher überschneiden, als dass sie voneinander klar abgrenzbar wären. Sie sind auf alles Bewusstsein anwendbar, außer auf den Begriff des Geistbewusstseins-Element (*manoviññāṇadhātu*). Hinzu kommt der Begriff Geistelement (*manodhātu*), der in der vorliegenden Begriffreihe nicht aufgeführt ist.

Bewusstsein ist nach einem technischen Gesichtspunkt in 18 Elemente aufgegliedert. Das sieht folgendermaßen aus: Bedingt durch das Auge und ein Sehobjekt entsteht Sehbewusstsein. In diesem Satz sind drei Dinge erwähnt: ein Sinnesorgan, sein Objekt und eine Bewusstseinsvariante. Diese Dreierteilung gilt für alles 18 Elemente wie folgt:

Sinnesorgan	Sinnesobjekt	Sinnesbewusstsein
Auge	Sehobjekt	Sehbewusstsein
Ohr	Hörobjekt	Hörbewusstsein
Nase	Riechobjekt	Riechbewusstsein
Zunge	Geschmack	Schmeckbewusstsein
Körper	Berührungsobjekt	Körperbewusstsein
Geistelement	Geistobjekt-Element	Geistbewusstseinselement

Die ersten 15 Elemente sind leicht zu verstehen, doch die letzten drei verhalten sich anders. Das Geistelement (*manodhātu*) ist kein Sinnesorgan, sondern es handelt sich bei ihm um drei Bewusstseinstypen, die eine bestimmte Funktion erfüllen. Der erste heißt

> das funktionelle Geistelement (*kiriya-manodhātu*),
> der zweite das durch heilsames Karma gewirkte Geistelement (*kusalavipāka manodhātu*)
> und der dritte das durch unheilsames Karma gewirkte Geistelement (*akusala manodhātu*).

Wie verhalten sie sich? Nehmen wir als Beispiel das Sehen. Trifft ein Sehobjekt auf das Auge, steigt das Sehbewusstsein nicht gleich auf, sondern als erstes das funktionelle Geistelement. Es bewirkt das Aufmerken an der Fünfsinnenpforte (*pañcadvārāvajjana*) und richtet lediglich den Geist auf das Sehobjekt. Es folgt der Moment des Sehbewusstseins, das eigentliche Sehen. Ist gutes Karma wirksam, treffen angenehme Objekte auf Auge und Sehbewusstsein, und bei schlechtem Karma sind die Objekte unangenehm. Nach dem Moment des eigentlichen Sehens nimmt der Geist das Gesehene als Gesehenes entgegen, und als Folge guten Karmas tritt dabei das durch heilsames Karma gewirkte Geistelement in Aktion, und als Folge unheilsamen Karmas das durch unheilsames Karma gewirkte. Man nennt diese beiden Geistelemente das rezipierende Bewusstsein (*sampaṭicchanāa citta*). Das rezipierende Bewusststein kann alle fünf Sinnesobjekte entgegennehmen, doch nicht auf einmal, sondern nur einzeln, je nachdem, ob es in einem Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- oder Berührungsprozess auftritt.

Die Geistelemente können keine Geistobjekte erkennen. Das vermag nur das Geistbewusstseins-Element (*manoviññāṇadhātu*). Was sind Geistobjekte (*dhammārammmaṇo*)? Alles, was nicht durch die fünf Sinne erkennbar ist und als Geistobjekt-Element zusammengefasst wird. Zu ihm gehören:

1. die fünf Sinnesorgane oder –fähigkeiten;
2. die mit den Sinnen nicht wahrnehmbaren Aspekte des Körperlichen wie männliche Eigenart, weibliche Eigenart, die physische Lebensfähigkeit und viele andere;
3. Gefühle, Wahrnehmungen und Willensimpulse;
4. *Nibbāṇa*;
5. Begriffe.

Das Geistbewusstseins-Element allein vermag diese Dinge zu erkennen. Es ist äußerst vielgestaltig. Was es auch immer gibt, es liegt in seinem Focus. Es umfasst 76 Bewusstseinsvarianten, ausgenommen sind die 2 x 5 Typen des Sinnesbewusstseins und die drei Geistelemente. Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körperbewusstsein sind durch heilsames oder unheilsames Karma gewirkt, und so ergeben sich insgesamt zehn Typen.

Geistbewusstsein und Geistbewusstseins-Element sind nicht identisch. Geistelement und Geistbewusstseins-Element sind beide im Geistbewusstsein inbegriffen, so dass es sich hier um verschiedene Größen handelt.

Wer das in dieser Abhandlung Gesagte kennt und berücksichtigt, vermag beim Lernen von Lehrtexten alle Zweifel hinsichtlich des Bewusstseins und seiner Parallelbegriffe auszuräumen.

Anagārika Kassapa

* * *

Cittānupassanā: Eine praktische Annäherung an das Verständnis der Natur des Geistes

Das Pāliwort *mano* hat eine ähnliche Bedeutung wie das Wort *citta*. Es wird mit „Bewusstsein" übersetzt und bedeutet das Erkennen eines Objekts. Unter anderen Beiträgen zur Betrachtung des Bewusstseins sei die des *Abhidhamma* hervorgehoben. Der *Abhidhamma* unterteilt das Bewusstsein in 121 grundlegende Typen, von denen jeder nur einen unendlich kleinen Moment existiert, bevor ihm der nächste folgt. Hier stellt sich sofort die Frage, wie man die verschiedenen Typen des Bewusstseins praktisch untersuchen, erkennen und verstehen kann.

Wir können dies unter anderem mit Hilfe von *samādhi,* der meditativen Konzentration, tun. Bei ausreichend entwickelter Konzentration in der Meditation entsteht genügend Klarheit und Gerichtetheit des Geistes. Diese kann man dazu verwenden, die feinen und extrem kurzen individuellen Phänomene zu untersuchen, die der *Abhidhamma*-Klassifizierung entsprechen.

Im *Satipaṭṭhāna Sutta* erklärt der Buddha ebenfalls, wie man *citta* beobachten, untersuchen und verstehen kann, ohne bereits *jhāna* erreicht zu haben. Das *Sutta* nennt vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Gefühle, *citta* und *dhamma* oder mentale Objekte. Die dritte Grundlage, *cittānupassanā* wird oft als „Betrachtung des Bewusstseins"[8] übersetzt. Sie ist nach dem *Kommentar*[9] für Personen geeignet, die eher Einsicht als Konzentration entwickeln, und deren Einsichtsentwicklung nur langsam voran-

[8] Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

[9] Nyanaponika, *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit,* Christiani, Konstanz 1973

schreitet. Für Personen, die nicht so große Schwierigkeiten dabei haben, ist die sehr viel detailliertere Grundlage der Achtsamkeit der mentalen Objekte sehr viel passender.

Die zu beobachtenden mentalen Phänomene sind klar und unterschiedlich, so dass sie leicht beobachtet werden können. Zugleich entsprechen sie den Kategorien des Bewusstseins auf der subtilsten Ebene der individuellen *dhammas*. So wird ein Mittel gegeben, wie man den Geist von der gröbsten bis zur feinsten Ebene beobachten kann.

Was lehrt uns das *Sutta*? Die genannten Geisteszustände, welche beobachtet werden sollen, sind relativ gesehen nicht sehr zahlreich und einfach. Zugleich wird ein Gesamtüberblick über die zu beobachtenden Geisteszustände gegeben, wobei jeder einzelne Bewusstseinsmoment in diesen Überblick eingeordnet werden kann. Die praktische Aufgabe besteht darin, den gegenwärtigen Geisteszustand zu beobachten und sich der Klasse, zu der er gehört, bewusst zu sein. Auf diese Weise wird man sich der sich verändernden Natur des Geistes ausdrücklich bewusst. Diese Natur des Geistes hat keine Substanz, sie bringt keine dauerhafte Befriedigung mit sich und sie ist unpersönlich.

Der erste Zustand, den es zu beobachten gilt, ist der der Gier. Man soll sich dessen bewusst sein, wenn im Geist Gier vorhanden ist. Die Qualität des Gefühls, die den gierigen Geist begleitet, kann angenehm oder neutral sein und das Bewusstsein dessen kann entweder spontan zu Stande kommen oder auf Grund von Nachdenken oder auf Grund eines äußeren Objektes. Man soll sich auch dessen bewusst sein, wenn der Geist frei von Gier ist. Frei von Gier zu sein, bedeutet etwas Heilsames, d.h. dass man verbunden ist mit dem Pfad, der aus *sīla*, *samādhi* und *paññā* besteht. Frei von Gier zu sein, kann auch karmisch neutral sein.

Es gilt auch zu erkennen, wenn Abneigung im Geist ist. Die Gefühlsqualität, welche die Abneigung begleitet, ist immer unangenehm. Man soll ebenso erkennen, wenn keine Abneigung im Geist ist: Dann ist der Zustand des Geistes heilsam oder karmisch neutral.

Es gilt zu erkennen, wenn Unwissen im Geist ist. Die besonderen Bewusstseinstypen, die sich auf das Unwissen beziehen, lassen sich fassen als Zweifel in Hinblick auf den Buddha, seine Lehre und seine Gemeinschaft und als Unruhe. Man soll erkennen, wenn kein Unwissen im Geist ist: Dann ist der Zustand des Geistes heilsam oder karmisch neutral.

Ist der Geist in sich zusammengezogen, soll dies erkannt werden. Dies entspricht unheilsamen geistigen Zuständen, welche Nyanaponika in seiner Übersetzung des *Kommentars* (110) als „Stumpfheit, Schwerfälligkeit, Verschlossenheit, Gehemmtheit, Verkrampfung und Objektscheu manchen introvertierten Charaktertyps" definiert.

Der zerstreute Geist wird von Aufgeregtheit begleitet und diese manifestiert sich nach Nyanaponika als „Neugier, Zerfahrenheit, Geschäftigkeit, Abwechslungssucht, Leichtsinn, Ausgelassenheit, Hemmungslosigkeit und Objekt-Hunger manchen extrovertierten Charaktertyps".

Der entwickelte Geist hat den feinkörperlichen und den unkörperlichen Bereich in der Meditation erreicht; der unentwickelte Geist lebt in der Sinnenbereich. Der Geist, der noch weiter entwickelt werden kann, hat erst den feinkörperlichen Bereich erreicht, und der Geist, der nicht mehr weiter entwickelt werden kann, hat den unkörperlichen Bereich erreicht. Der konzentrierte Geist hat Zugang zu den *jhānas*, dem unkonzentrierten Geist fehlt dieser Zugang jedoch. Der freie Geist ist entweder durch die konzentrative Meditation zeitweilig von den Befleckungen befreit oder er ist auf Grund

von Einsicht durch die Entwicklung ihres Gegenteils von ihnen befreit. Diese beiden Arten sollen ebenfalls erkannt werden.[10]

Diese Faktoren sollen im eigenen Innern, bei anderen Menschen und gleichzeitig bei sich selbst und bei anderen beobachtet werden. Auch das Entstehen und Vergehen dieser Faktoren soll beobachtet werden.

Das *Sutta*[11] lehrt, dass die 'Bedingungen' für die Entstehung und das Vergehen des Bewusstseins beobachtet und untersucht werden sollen. Damit ist gemeint, dass man feststellen soll, wenn die ‚Bedingungen' des Bewusstseins, 1. Nichtwissen, 2. Begehren, 3. Karma, 4. Geist und Körper und als 5. das ‚Merkmal des Ins-Daseinstreten' vorhanden sind. Das gilt genauso für die ‚Bedingungen' des Vergehens.

Betrachtet man aufmerksam den Geist, so werden die drei Charakteristika der Existenz offenkundig. Es lässt sich erkennen, dass sich der Geist ständig verändert und deshalb unbefriedigend und unpersönlich ist. Auf diese Weise beobachtet man die „Edle Wahrheit vom Leiden" im Hinblick auf den Geist. Das Begehren, welches zum Entstehen des Geistes führt, ist die „Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens". Wenn beide nicht entstehen, ist dies die „Edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens". Das Verstehen des Leidens, das Aufgeben des Begehrens und der zur Leidens-Aufhebung führende Weg ist die „Wahrheit von dem zur Leidens-Aufhebung führenden Weg."

Bei der Betrachtung des Geistes lassen sich folgende Geisteszustände erkennen:

lustbehaftet	lustfrei
hassbehaftet	hassfrei
verblendet	unverblendet
in sich zusammengezogen	
zerstreut	
entwickelt	unentwickelt
ubertreffbar	unübertreffbar
gesammelt	ungesammelt
befreit	unbefreit

Das im Augenblick der gegenwärtigen Wahrnehmung erfolgte Entstehen und Vergehen dieser verschiedenen Zustände wird beobachtet, um sich fortgesetzt der gegenwärtigen geistigen Zustände bewusst zu sein.

Zum Schluss sei noch aus dem *Kommentar* (113) über die Achtsamkeit auf die Geisteszustände zitiert:

„Nachdem der Übende, in dieser Weise der Methode der Vier Heiligen Wahrheiten folgend, eifrig gestrebt hat, wird er die Erlöschung erreichen. Das ist für den den Geist erfassenden Mönch der bis zur Heiligkeit führende Zugang zur Erlösung."

Dr. Inigo Deane

---

[10] siehe: Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider and Company, London 1980

[11] insbesondere das Kapitel: Die Geist-Betrachtung

Unser Geist (*citta*) regiert die Welt

Was wir als Mensch bezeichnen, setzt sich aus geistigen (*nāma*) und körperlichen (*rūpa*) Phänomenen zusammen. Während die körperlichen Phänomene gut sichtbar sind, sind die geistigen Phänomene an sich unsichtbar. Nur ihre negativen, positiven oder weder negativ noch positiven Auswirkungen lassen sich erkennen. Was sind nun diese geistigen Phänomene?

Zunächst einmal handelt es sich um die verschiedenen Momente des Bewusstseins oder des Geistes (*citta*), die unendlich schnell aufeinanderfolgen. Sie werden im *Dhammapada* (35-37) beschrieben als „flüchtig, schwer zu zügeln, (...) als schwer erkennbar und subtil", als Geist „der ferne schweift, alleine zieht, unkörperlich im Herzen haust". Dieser Geist hat die Gewohnheit, „sich auf etwas zu stürzen, ob angemessen oder unangemessen, erlangbar oder unerlangbar". Er wird oft auch mit einem wilden Affen verglichen. Um den Menschen nicht ins Verderben zu stürzen, sollte er bewacht werden.

Unser Geist begnügt sich also nicht damit, die erreichbaren, sichtbaren Objekte zu erfassen, sondern kann auch in die Ferne schweifen. Dies geschieht durch die Abfolge verschiedener Bewusstseinsmomente, die nacheinander – also alleine –, nicht jedoch zusammen auftreten. So macht es uns keine Mühe, uns geistig an einen Ort zu begeben, an dem wir uns früher aufgehalten haben. Im Bruchteil einer Sekunde „befinde" ich mich beispielsweise in Sri Lanka bei meiner Familie oder im Kloster bei meinem Lehrer, sogar wenn er bereits verstorben ist. Der Geist ist ständig in Bewegung. Er benötigt aber ein körperliches Phänomen (*rūpa*) – im *Dhammapada* als etwas bezeichnet, das „in der Höhle seinen Sitz hat" (*guhāsayaṁ*) –, um in Erscheinung zu treten.

Nach dem *Abhidhamma* gibt es 121 Arten des Bewusstseins, die nie zusammen, sondern immer nacheinander auftreten. So erfasst ein Bewusstseinsmoment (*citta*) ein Objekt (auch wenn wir schlafen), ein nächstes erkennt und benennt es, das folgende denkt darüber nach, usw. Bewusstsein (*citta*) tritt jedoch nie allein auf, sondern wird stets von im Bewusstsein auftretenden geistigen Faktoren (*cetasika*) begleitet. Es handelt sich dabei beispielsweise um Gefühle wie Gier, Hass und Unwissenheit (*lobha, dosa, moha*) oder um ihr Gegenteil, die entweder unangenehm (*kusala*), angenehm (*akusala*) oder weder unangenehm noch angenehm sein können. Diese geistigen Faktoren gilt es zunächst zu erkennen.

Die Welt wird vom Geist – von unserem Bewusstsein – regiert, denn unser Bewusstsein beeinflusst unsere Taten (in Gedanken, Rede und Handlung). Wie oft bewahrheitet sich doch das Sprichwort: „Der Glaube kann Berge versetzen." Ein Mönch in Sri Lanka war beispielsweise der Ansicht, dass alle Nahrung, die er zu sich nahm, sich in seinem Inneren in kleine spitze Nadeln verwandeln würde. Er litt sehr darunter. Ihm wurde dadurch geholfen, dass ein Heiler – der zuvor selbst kleine Nadeln auf den Boden gelegt hatte – ihm zeigte, dass diese kleinen Nadeln nun nicht mehr in ihm, sondern aus ihm heraus auf dem Boden wären. So sah der Mönch diese Nadeln, von denen er annahm, dass sie aus seinem Inneren kämen, und wurde geheilt. Oder aber, viele Menschen in Sri Lanka glauben, dass sie bei Vollmond von Asthma geplagt werden würden. Dies geschieht dann auch tatsächlich. Oder in einer Geschichte heißt es, dass der Arzt den Sohn einer kranken Frau bat, ihr Fleisch von einem Hasen zu holen, da sie dadurch wieder gesund werden würde. Der Sohn ging also auf die Jagd. Als er einen Hasen in der Schlinge hatte, bekam er jedoch Mitleid mit dem armen Tier und ließ es wieder laufen. Er war fest davon überzeugt, dass seine Mutter auch ohne dieses Fleisch gesund werden würde. Und so geschah es auch. In diesem Fall hat nicht der eigene Glaube, sondern die Überzeugung des Sohnes zur Genesung seiner Mutter geführt. Ein von Herzen ausgesprochener Wunsch kann also auch bei anderen Menschen Wunder bewirken. Das Gleiche gilt aber auch für Flüche, mit denen man anderen schaden kann. Also gilt es, die eigenen Gedanken (Worte und Taten) genau zu kennen und für heilsame Dinge einzusetzen, um anderen und sich selbst kein körperliches oder geistiges Leid zuzufügen.

Geistiges Leid kann sowohl die Ursache körperlicher als auch geistiger Krankheiten sein. Körperliches Leid muss jedoch nicht automatisch auch geistiges Leid mit sich bringen, denn ein Mensch, der große Schmerzen empfindet, kann dennoch in der Lage sein, diese mit Gleichmut zu ertragen. Geistiges Leid ist heutzutage viel häufiger die Ursache von Krankheiten als körperliches Leid, das die Ärzte heilen können. Wie oft leiden die Menschen darunter, dass ein Freund etwas Schlechtes über sie gesagt hat! Wie oft schimpfen Kinder auf ihre Eltern, weil sie nicht bekommen, was sie sich wünschen! Wie oft sind wir unglücklich, weil wir unseren eigenen Ansprüchen oder denen unserer Familie oder Freunde nicht gerecht werden! Wie oft fühlen wir uns von unserer Umwelt vernachlässigt! Alle diese Phänomene sind geistiger Natur und spielen sich in unserem Inneren ab. Wie lassen sich nun diese geistigen Phänomene erkennen?

Dies ist am einfachsten anhand der sich ständig wandelnden Gefühle zu bewerkstelligen, denn es lässt sich beispielsweise leicht erkennen, wenn Liebe in Hass oder Gier in Lustlosigkeit umschlägt. Ein mit Hass oder Gier behafteter Geist deutet stets darauf hin, dass auch Unwissenheit (*avijjā*) vorhanden ist. Denn nur wenn wir die Realität nicht wirklichkeitsgemäß erkennen, treten Gier und Hass – ebenso wie andere verwandte Gefühle und ihr Gegenteil – auf. Versuchen wir, unseren „flüchtigen, schwer zu zügelnden, schwer erkennbaren Geist, der ferne schweift..." zu reinigen, um ihm nicht mehr willenlos ausgeliefert zu sein, so müssen wir zunächst unsere negativen Gefühle wahrnehmen, um sie dann bewusst in positive Gefühle (Gedanken und Handlungen) zu verwandeln. Sind Gier und Hass tatsächlich nicht mehr vorhanden, so ist auch die Unwissenheit geschwunden; denn immer wenn Gier und Hass feststellbar sind, ist auch Unwissenheit vorhanden. Das wäre das Ende der „Befleckungen" (*kilesa*), also die Verwirklichung des *nibbāna*.

Die Umwandlung von Unwissenheit in Wissen – bei dem Hass und Gier automatisch geschwunden sind – erfolgt durch die Erfahrung, dass alles vergänglich, leidvoll und wesenlos (*anicca, dukkha, anattā*) ist. Die Vergänglichkeit (*anicca*) wird uns nicht nur anhand unseres Körpers, sondern auch anhand unserer Gefühle nachvollziehbar. Vergleichen wir ein Foto aus unserer Kindheit mit unserem gegenwärtigen Bild im Spiegel, so stellen wir sowohl Ähnlichkeit als auch Anderssein fest. Wir sind nicht mehr die gleiche Person, eine Kontinuität ist jedoch ebenfalls zu bemerken. Körperliche und geistige Leidhaftigkeit (*dukkha*) erfahren wir am eigenen Leibe, wenn wir älter oder krank werden. Wesenlosigkeit (*anattā*) – es gibt im Buddhismus kein „unsterbliches" Selbst – erfahren wir bei der Auflösung unseres Körpers, wo es „nur diesen beständig sich verzehrenden Prozess des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene gibt".[12] Das erklärt der ehrwürdige Nāgasena dem König Milinda folgendermaßen: „Ist die Flamme in der ersten Nachtwache dieselbe wie die Flamme in der mittleren, und die Flamme in der mittleren Nachtwache dieselbe wie die Flamme in der letzten?" – „Das nicht, o Herr! Denn das Licht war während der ganzen Nacht abhängig von ein und derselben Lampe."[13]

Unser Geist oder Bewusstsein (*citta*) und die eigene Erfahrung – nicht die rein diskursive Erkenntnis! – der geistigen Phänomene (*cetasika*) ermöglichen also die Umwandlung der negativen, unheilsamen in positive, heilsame Taten (in Gedanken, Rede und Handlung). Dadurch wird Wissen entwickelt, das wiederum hilfreich ist, um die Realität wirklichkeitsgemäß zu durchschauen. Die Verhaftung (*taṇhā*) an die Welt lässt sich dadurch auflösen, so dass die Bedingung zur Widergeburt nicht mehr vorhanden ist. Dies wäre ein erster Schritt um *nibbāna* – das Ziel eines jeden Buddhisten – zu verwirklichen. Möge Ihnen dieser Schritt gelingen!

Bhante Puññaratana

---

[12] Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1998: 25

[13] *Milinda-Pañhā*, übers. v. Nyanatiloka, Barth, Bern 1998:65

„Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt....“

Wer hat nicht schon diese oft zitierten Zeilen gehört, die den *Dhammapada – Des Buddhas Weg zur Weisheit* – einleiten! Nyanatiloka erklärt in seiner Übersetzung „die Dinge“ – auf Pāli: *dhammas* – als die unkörperlichen Gruppen: Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen, die „vom Geist (Bewusstsein) geführt werden“. Was ist nun unter diesen einzelnen *dhammas* genau zu verstehen und wie werden sie „vom Geist gezeugt“?

Unter „Gefühlen“ werden sechs Arten von Gefühlen verstanden: „durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist-Eindruck bedingtes Gefühl“. Es wird ebenfalls unter sechs Wahrnehmungsarten unterschieden: „Formwahrnehmung, Tonwahrnehmung, Geruchswahrnehmung, Geschmackswahrnehmung, Wahrnehmung von körperlichem Eindruck, Wahrnehmung von Geistobjekten“. Dann gibt es sechs Arten von Geistesformationen: „der auf Form, Ton, Duft, Geschmack, Körpereindruck und ein geistiges Objekt gerichtete Wille“.[14] Diese „Dinge“ entstehen jeweils unter bestimmten Bedingungen durch den Kontakt unserer individuell ausgebildeten Sinnesorgane mit einem äußeren Objekt. Was hat nun unser Geist bzw. unser Bewusstsein (*mano*) damit zu schaffen?

Wir müssen uns dieser „Dinge“ bewusst werden und sein, sonst existieren sie für uns nicht. Dieses Bewusstmachen veranlasst unser Geist. Kommt es nicht vor, dass man schon häufig einen Weg entlang gegangen ist, und noch nie gesehen hat, dass Blumen am Wegrand wachsen, obwohl sie schon lange dort waren? Oder dass man gar nicht hört, wie laut der Straßenlärm ist, wenn man gerade ein spannendes Buch liest. Man empfindet den Lärm nicht, man nimmt ihn nicht einmal wahr, macht sich also auch keine Gedanken darüber, deutet und beurteilt ihn nicht. Erst in dem Augenblick, wenn wir uns einer Empfindung, einer Wahrnehmung und einer Geistesformation bewusst werden, wenn sie also in unserem Geist vorhanden sind, existieren diese auch tatsächlich für uns.

Nun ist der die „Dinge“ bewusst machende Geist (*mano-viññāṇa*) aber nicht immer ungetrübt, sondern schnell mit Leidenschaften wie Gier, Hass, Verblendung, Dünkel, falschen Ansichten, Zweifel (an der Lehre), Starrheit, Aufgeregtheit, Schamlosigkeit und Gewissenlosigkeit behaftet (*kilesa-viññana*), so dass die Phänomene nicht klar empfunden und wahrgenommen werden können. So heißt es im *Dhammapada* weiter: „Wenn man verderbten Geistes spricht, verderbten Geistes Werke wirkt, dann folget einem Leiden nach.“ Reden und Handlungen, die aus einem derart durch Leidenschaften verunreinigtem Geist (Bewusstsein) entstehen, können nur leidvolle Folgen haben. So ist nach Nyanatiloka, „geistiges Leiden niemals karmagewirkt, sondern stets karmisch unheilsam, da mit Trübsal und Groll verbunden“. Das Gleiche gilt im umgekehrten Fall: „Wenn man da lauteren Geistes spricht und lautern Geistes Werke wirkt, dann folget Freude nach“. Der Begriff „lauter“ meint das aktive Enthalten von Gier, Hass, etc., also Gierlosigkeit, Hasslosigkeit, rechte Ansicht, etc.

Die Resultate leidvoller (unheilsamer) oder freudiger (heilsamer) Handlungen (in Gedanken, Reden und Taten) folgen dem Menschen „gleichwie das Rad des Zugtiers Fuß“ oder „gleichwie der Schatten, der nicht weicht“. Es gilt also, die Verunreinigungen (*kilesa*) des Geistes zu erkennen, um die „Dinge“ mit ungetrübtem Geist (*mano-viññāṇa*) zu erleben. Dies bedarf eines allumfassenden Gewahrseins, denn die Aufeinanderfolge von ungetrübtem Geist und verunreinigtem Geist vollzieht sich sehr schnell. Dieses Gewahrsam kann nur durch intensive Meditation – Entfaltung der Gemütsruhe (*samatha*) und des Hellblicks (*vipassanā*) – erlangt werden. So lässt sich die Buddhalehre in diesen drei Zeilen zusammenfassen: „Lasse davon ab, Schlechtes zu tun, lerne Gutes zu

---

[14] Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

tun, läutere deinen eigenen Geist" (*Dhammapada* 183). Wie lässt sich nun aber der eigene Geist reinigen und wie erkennen, was schlecht und gut ist?

Zunächst müssen die den Geist trübenden Leidenschaften im Augenblick des Erscheinens als solche erkannt werden. Denn nur, wenn man etwas erkannt hat, kann man es beseitigen. Der Buddha hat einen Weg gezeigt, wie dies geschehen kann: den allen bekannten Achtfachen Pfad. Er setzt sich zusammen aus: Sittlichkeit (rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb), Sammlung (rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung) und Wissen (rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung). Hierbei handelt es sich nicht um Dinge, die nacheinander auszuführen sind, sondern die sich gegenseitig bedingen. Ist genügend Sammlung vorhanden, ist es leichter zu erkennen, was und wie ein sittliches Leben geführt werden kann. Jeder praktizierende Buddhist verpflichtet sich, die *sīla* – die fünf Tugendregeln – einzuhalten. Es handelt sich dabei um ein „klarbewusstes und gewolltes Sichzurückhalten von üblen Werken und Worten aufgrund der gleichzeitig aufsteigenden edlen Willens- und Geistesverfassung."[15] Mit zunehmender Sittlichkeit steigt wiederum die Gewissensruhe und die Sammlung. Dies führt dann zu größerem Wissen, etc. Auf diese Weise schwinden nach und nach die den Geist trübenden Leidenschaften.

Da „die Dinge (Gefühle, Wahrnehmungen und Geistesformationen) vom Geist geführt, beherrscht und gezeugt sind" und dieser Geist durch unsere Sinne Nahrung (*āharā*)[16] erhält, liegt es auch an uns zu entscheiden, welche Nahrung wir ihm zuführen. Darin liegt unsere individuelle Freiheit als Mensch. Diese Freiheit ist zwar bedingt (und manchmal auch beschränkt) durch den Ort, an dem wir wohnen, sowie durch die Sozialisierung, die uns zuteil wurde. Da wir aber als Menschen die Fähigkeit besitzen, unser eigenes Verhalten zu beurteilen, können wir auch entscheiden, was für uns (und andere) gut (*kusala*) oder schlecht (*akusala*) ist.[17]

Nun haben wir zwar oft erkannt, was wir eigentlich tun oder lassen sollten und handeln trotzdem nicht entsprechend. Dieses „Erkennen" geschieht durch unsere Gedanken, die mit dem Geist jedoch nicht identisch sind. Oft wird der Geist mit dem klaren Himmel verglichen und unsere Gedanken als Wolken bezeichnet. Sie entstehen und vergehen, der klare Himmel bleibt jedoch unverändert. Dieses Phänomen lässt sich leicht im Flugzeug beobachten, wenn das Flugzeug die Wolkendecke durchquert hat. Ebenso wie das Flugzeug die Wolken hinter sich lässt, sollten wir unsere Gedanken zwar zur Kenntnis nehmen, jedoch vorbeiziehen lassen und den Geist betrachten. Dieses Beobachten und Erfahren – im Gegensatz zum gedanklichen „Erkennen" – lässt sich nur über Meditation verwirklichen. Die gewonnenen Erfahrungen können – meines Erachtens – jedoch nicht mehr beschrieben werden, um den klaren Geist zu erkennen, bedarf es also der – geleiteten – Meditation.

Vijayā

* * *

Premiere für Deutschland
Erstmals buddhistischer Religionsunterricht an öffentlichen Berliner Schulen

Wir leben in einer Stadt, in der seit Anfang des 20. Jh. die Lehre des Buddhas studiert und praktiziert wird, steht hier doch in Frohnau der älteste buddhistische Tempel West-Europas, gegründet 1924 vom Arzt Dr. Paul Dahlke und bekannt als *das Buddhistische*

---

[15] Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

[16] stoffliche Nahrung, Bewusstseinseindrücke (*phassa*), geistiger Wille (*mano-sañcetanā*) und Bewusstsein (*viññāṇa*)

[17] Die Begriffe „gut" und „schlecht" sind hier in Bezug auf die Befolgung des Achtfachen Pfades zu verstehen.

Haus, das seit Mitte der 50er Jahre von der *German Dhammadhūta Society* von Colombo/Sri Lanka aus verwaltet wird und vor allem die Tradition des Theravāda vertritt. Auch *die Buddhistische Gesellschaft Berlin e. V. (BGB)* kann auf eine mittlerweile über 50-jährige Geschichte zurückblicken, in der sie mit ihrem regelmäßigen Angebot jedem ernsthaft an der Buddha-Lehre Interessierten die Gelegenheit gegeben hat und weiterhin gibt, die Vielfalt des Buddhismus und seine wertvollen Traditionen kennen zu lernen und zu praktizieren.

Seit längerem machten uns buddhistische Mütter und Väter darauf aufmerksam, auch etwas für Kinder und Jugendliche zu tun, und da in Berlin auch viele aus asiatischen Ländern stammende Familien leben, kam vor zwei Jahren die Idee auf, beim Schulsenat um die Erlaubnis zur Erteilung von buddhistischem Religionsunterricht zu bitten, zumal damals der islamische und dann auch der alevitischen Religionsunterricht bewilligt worden waren.

Es bildete sich eine AG "Buddhismus und Schule in Berlin", die nach dem Vorbild Österreichs, wo der Buddhismus schon seit 1993 ordentliches Unterrichtsfach ist, für die Klassen 1-13 einen Rahmenplan entwickelte, der vergangenen Dezember von der *BGB* beim zuständigen Senat eingereicht wurde. Der Dachverband der Buddhisten in Deutschland (*DBU*) begrüßte das Projekt und delegierte deren Durchführung an die *BGB*. Gleichzeitig mit der Einreichung des Rahmenplans wurde von der *DBU* damit begonnen, ein Ausbildungsprogramm für zukünftige buddhistische Religionslehrer/innen sowie eine Prüfungsordnung für den buddhistischen Religionsunterricht zu entwerfen, die mit ihren Qualifikationsanforderungen z. B. denen christlicher Religionslehrer/innen vergleichbar sein sollen.

Die offizielle Genehmigung liegt nun seit dem 13. Juli 2003 vor und der Unterricht hat am 18. August an zwei Berliner Schulen begonnen. Insgesamt meldeten sich bis zu den Herbstferien 32 Schülerinnen und Schüler an, von denen 7 einen asiatischen Hintergrund haben (d. h. die Eltern oder ein Elternteil kommen z. B. aus Thailand, Vietnam, Indonesien oder der Mongolei). Angesichts der über 60.000 in Berlin lebenden asiatischen Mitbürger/innen ist dies leider sehr wenig. Vielleicht ist es den Familien nicht bekannt, dass dieses freiwillige Angebot besteht, oder sie können es sich nicht richtig vorstellen, dass ein eigener buddhistischer Unterricht außerhalb der ihnen vertrauten Tempel ihrer jeweiligen Länder in einer normalen deutschen Schule möglich und erlaubt ist.

Bei der Erarbeitung des Rahmenplans für die Klassenstufen 1-13 wurde von den Verfassern darauf geachtet, dass die Essenz der Lehre des Buddhas vorwiegend kulturübergreifend vermittelt wird, gilt es doch den Schüler/innen hier und heute die Vier Edlen Wahrheiten zu vermitteln und sie ihren jetzigen Lebensumständen anzupassen. Dabei soll die Vielfalt der buddhistischen Traditionen und Kulturen nicht zu kurz kommen. Aber Ziel des Unterrichts wird es auch sein – abgesehen von der Fähigkeit zum Dialog mit Andersdenkenden – den hier lebenden buddhistischen Kindern und Jugendlichen Respekt und Toleranz gegenüber den eigenen unterschiedlichen buddhistischen Traditionen beizubringen, die alle auf dieselbe indische Wurzel zurückgehen. Der Unterricht bietet somit die Möglichkeit, die eigene Einheit in der Vielfalt zu erkennen und die buddhistischen Lehren in einer Gemeinschaft zu erleben, die der heutigen Situation entspricht.

Denn alle buddhistischen Schulrichtungen und Traditionen vereint das buddhistische Bekenntnis zu den drei Juwelen: **Buddha, *Dharma* und *Sangha***, d. h. zum Begründer der buddhistischen Lehre, zu seiner Lehre und zu seiner Gemeinschaft. Nach diesen drei Merkmalen haben wir den Rahmenplan gegliedert und die wichtigsten Vertreter/innen und deren wichtigste Lehren und Übungen den einzelnen Punkten zugeordnet. Dabei wird darauf geachtet, Kenntnisse und praktische Umsetzungen der Lehren im heutigen Alltag **altersgerecht** zu vermitteln. Folgende Aspekte werden auf jeder Jahrgangsstufe berücksichtigt:

- **Historisches und Biografisches:** Auszüge aus den *Jatakas* und dem Leben des historischen Buddha sowie aus den Biografien seiner Haupt-Nachfolger/innen; Verbreitung des Buddhismus in den verschiedenen Kulturen.
- **Theoretisches und Praktisches:** Buddhas wichtigste Lehraussagen in Bezug auf ethisches Verhalten sowie die Gesetzmäßigkeiten unseres Daseins (die fünf *Sīla*, die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Pfad, Karma, Bedingtes Entstehen).
- **Festliches und Alltägliches:** Formen der Meditation und Rezitation (dem jeweiligen Alter angepasst), Entwicklung von Achtsamkeit im Alltag.

Dazu kommen **Exkursionen** zu den verschiedenen Stätten buddhistischen Lebens in Berlin, so dass die Möglichkeit besteht, der Vielfalt der buddhistischen Wege in einem traditionellen Kontext zu begegnen. Neben dem **Dialog mit anderen Religionen** wird vom nächsten Schuljahr an die Möglichkeit bestehen, ab der 4. Klasse an einer **Konfliktlotsenausbildung** teilzunehmen, ist doch Friedfertigkeit einer der wichtigsten Grundhaltungen im Buddhismus, die aber in einer oft aggressiven Um- und Mitwelt nicht einfach ist umzusetzen. So werden sich aktive und kontemplative, meditative Elemente die Waage halten, um die Kinder und Jugendlichen ganzheitlich – d. h. in ihren geistigen, emotionalen und körperlichen Haltungen – zu fördern und ihnen Orientierung, sinnvolle Ziele und Wege in unserer vielfältigen Welt zu zeigen.

Der Unterricht läuft seit knapp sechs Wochen und ich hatte als erste Lehrerin dieses neuen Faches fast jeden Tag Besuch von Presse- und Medienvertretern, die alle sehr neugierig waren, mit in den Unterricht zu kommen und mich und die Schüler/innen kennen zu lernen. Es wurde in vielen Berliner Zeitungen und auch überregional (z. B. *taz, Berliner Zeitung, Morgenpost, Süddt., Rhein. Merkur, Funkuhr*), im Radio (DeutschlandRadio, Mulikulti, SFB, Bayern 3) und sogar im Fernsehen berichtet (RBB Abendschau, Kika LOGO und ZDF Drehscheibe).

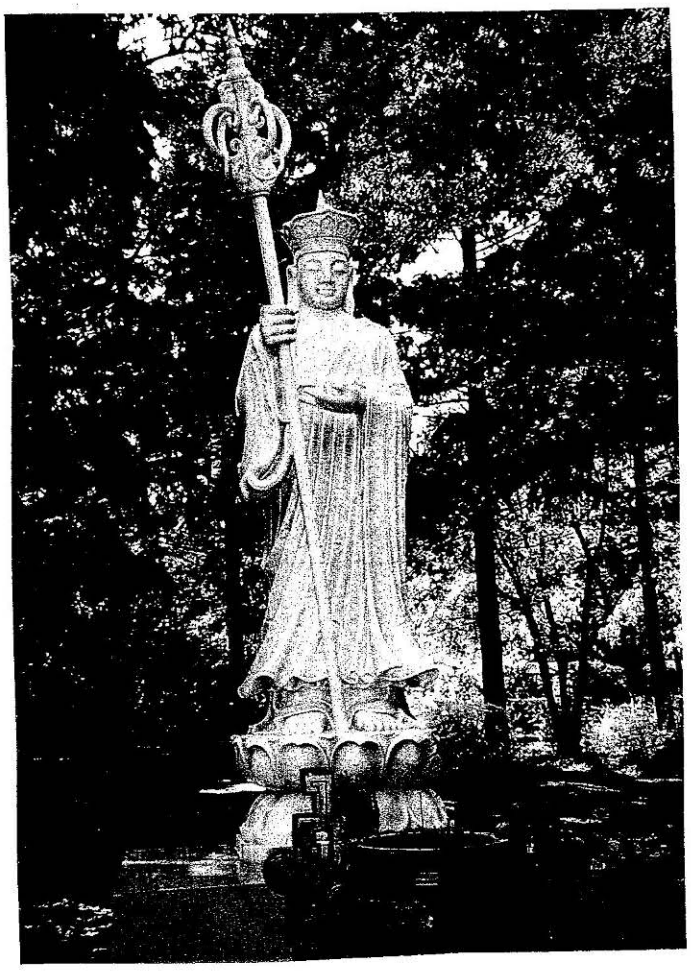
Trotz dieser dauernden Präsenz von vielen Erwachsenen im Klassenzimmer lief der Unterricht erfreulich gut an. In jeder Gruppe verwende ich als Leitfaden zunächst ein Buch, in dem das Leben des Buddhas altersgerecht wiedergegeben wird. Von Anfang an war aber auch bei fast allen Gruppen eine kurze Meditation (Atembetrachtung) beliebt und in der Grundschule konnten wir sogar schon auf Sitzpolstern ein paar Minuten meditieren. Auch eine kleine Rezitation, Lobpreis des Buddha auf Pāli, kam gut an. Bei den Älteren waren zunächst eher Informationen über Indien zur Zeit des Buddha sowie philosophische Fragen nach den Gesetzmäßigkeiten des Lebens gefragt (Daseinsrad, Karma und Wiedergeburt) sowie die Rezeption des Buddhismus in der westlichen Welt.

Der Unterricht findet **schulübergreifend** statt, d. h. alle Berliner Schüler/innen können an die beiden vorerst einzigen Standorte kommen, wo der Unterricht am Nachmittag stattfindet:

für alle Grundschüler/innen ist es die **Eosander-Schinkel-Grundschule in Charlottenburg,**
Nithackstr. 8-12 (Nähe Schloss Charlottenburg) jeweils von **14.30-16.00 Uhr**
für die Klassen 1 - 3 an jedem Dienstag (bis jetzt 10 Schüler/innen) und
für die Klassen 4 - 6 an jedem Donnerstag in Raum 01/A
(bis jetzt 10 Schüler/innen);
für alle Oberschüler/innen ist es die **John-Lennon-Oberschule in Mitte,**
Zehdenickerstr. 17 (Nähe Rosenthaler Platz) jeweils von **15.30-17.00 Uhr**
für die Klassen 7 - 9 an jedem Montag (bis jetzt 6 Schüler/innen) und
für die Klassen 10-13 an jedem Mittwoch in Raum 113/1. Stock
(bis jetzt 6 Schüler/innen).

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Renate Noack



Buddhistische Begräbnisstätte auf dem städtischen Friedhof in Ruhleben

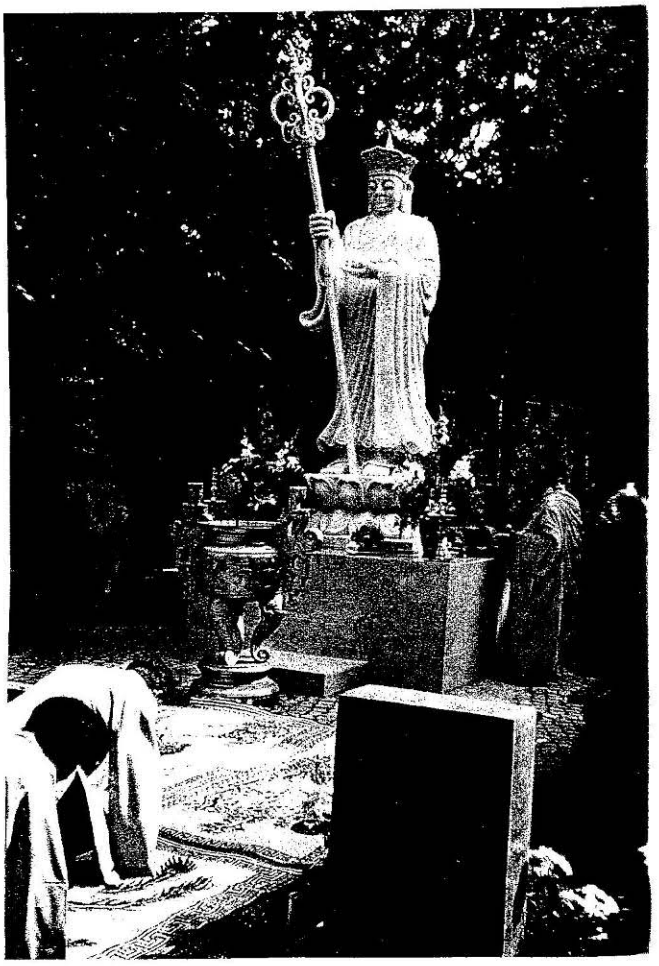


Foto (oben links): Vijayā

Foto (unten rechts): Amṛta

Eine buddhistische Begräbnisstätte in Berlin

Am 3. August dieses Jahres wurde auf dem städtischen Friedhof in Berlin-Ruhleben die erste Begräbnisstätte für Buddhisten eingeweiht. Die Initiative ging von der Buddhistischen Vietnamesischen Gemeinde aus, die bereits vor einem Jahr die Behörden darum gebeten hatten. Sie umfasst ein 1 800 Quadratmeter großes Areal mit 700 Grabstätten für Erd- und Urnengräber, die nach Osten ausgerichtet sind, wie es in China üblich ist. In der Mitte des Gräberfeldes thront die marmorne Statue des Bodhisattvas Ksiti Garbha. Bodhisattva heißt wörtlich „erleuchtetes Wesen". Bodhisattvas verzichten aus Mitleid auf das *Nibbāna*, um anderen Wesen zur Erlösung zu verhelfen. Ksiti Garbha soll in seiner großen Güte zu Lebzeiten das Gelübde abgelegt haben, in der Hölle[18] wiedergeboren zu werden, um den Wesen dort zu helfen. Die Wesen bleiben – nach buddhistischer Auffassung – nicht ewig in dieser Hölle, sondern nur so lange, wie die Folgen ihrer unheilvollen Handlungen (in Gedanken, Reden und Taten) andauern.

Warum ist es nun aber so wichtig, gerade auf einem buddhistischen Friedhof begraben zu werden und was ist das Besondere daran? Ist es denn so wichtig, wo und wie der leblose Körper letztendlich verbrannt oder vergraben wird? Hebt der Tod nicht alle – auch religiöse – Unterschiede zwischen den Menschen auf? Und betont der Buddha nicht den Aspekt des Loslassens, d.h. des Nicht-Haftens, der sich auch auf unseren Leib bezieht?

Von Bedeutung ist nicht so sehr der leblose Körper und die Begräbnisstätte, sondern vielmehr der Sterbeprozess als solcher. Das Verständnis vom Sterben oder – wie es in der Buddhalehre heißt – vom „Hinübergehen" in ein anderes Leben, d.h. der Kreislauf des Daseins oder der Wiedergeburten, unterscheidet sich wesentlich vom christlichen Sterbeverständnis. Was wird nun aber wiedergeboren, wenn es keine Seele gibt? Es sind *Karma* und *Kilesa*, unsere Handlungen und die den Geist trübenden Leidenschaften, die sich durch unabsehbare Zeiten hindurch in aneinanderreihenden geistigen und körperlichen Daseinserscheinungen manifestieren.[19]

Die Wiedergeburt wird u.a. von den letzten Gedanken des Sterbenden beeinflusst. Deshalb sollte man Sterbenden ihre guten Taten vor Augen führen. Ist der Sterbende im Augenblick seines Todes glücklich, ist die Möglichkeit größer, unter glücklichen Umständen wiedergeboren zu werden, denn: „Wir sind das, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken." (*Dhammapada* 1). Die Angehörigen haben die Aufgabe, den Sterbenden an seine guten Taten zu erinnern. Anders als im Christentum kennt die Buddhalehre keinen Gott, der dem reuigen Sünder vergibt. Jeder Mensch ist für seine guten und schlechten Taten selbst verantwortlich und hat deren Folgen zu tragen. Wird beim Sterbenden eine buddhistische *Pūja*[20] abgehalten, so dient sie u. a. dazu, den Geist des Sterbenden auf die „drei Juwelen" – den Buddha, *Dharma* und *Sangha* – zu konzentrieren. Eine *Pūja* kann aber nur dann heilbringend oder wirksam sein, wenn der Sterbende bereits zu Lebzeiten durch den Inhalt und Klang der rezitierten Verse in seinem Bewusstsein eigene innere Qualitäten erlebt hat und diese dadurch wieder wachgerufen werden.

Aus buddhistischer Sicht ist der Sterbeprozess mit dem Atemstillstand jedoch nicht abgeschlossen, sondern es treten noch bestimmte innere Erscheinungen auf. Nach Nahtoderfahrungen wird von einem „klaren Licht" berichtet, das je nach kulturellem Hintergrund unterschiedlich interpretiert wird. Man geht davon aus, dass der Verstorbene noch eine gewisse Zeit „präsent" ist, vielleicht auch seine eigene Beerdigungsfeier erlebt und sich in einer Situation befindet, in der er Unterstützung braucht. So widmet man

---

[18] Es gibt im Buddhismus sechs Daseinsbereiche: die Welt der Götter, Halbgötter, Menschen, Tiere, Hungergeister und Höllenwesen.

[19] Siehe hierzu das Referat *Tod im Buddhismus* von Brigitte Schmidt, gehalten am 09.11.2002 in Magdeburg

[20] Eine *Pūja* ist eine Zeremonie, bei der die Mönche buddhistische Texte rezitieren.

ihm freundliche Gedanken und wünscht ihm auf seinem Weg alles Gute. Diese Wünsche können durch eine *Pūja* unterstützt werden. Nicht das Leid der Angehörigen über den Verlust eines geliebten Menschen, sondern der Verstorbene steht im Mittelpunkt der Feierlichkeiten. Da das „Hinübergehen" auch die Möglichkeit eröffnet, unter bestimmten Voraussetzungen den Kreislauf der Wiedergeburt zu beenden, also *Nibbāna* zu verwirklichen, bietet das Begräbnis des leblosen Körpers keinen Anlass zur Trauer. Trauern die Hinterbliebenen, so ist das ein Zeichen der Anhaftung an einen toten Körper.

Diese sich vom Christentum stark unterscheidende Einstellung zum Sterbeprozess und zum Tod macht auch eine andere Form der Bestattungsfeier erforderlich, die bisher auf den konventionellen Friedhöfen schwer durchführbar war. So ist es umso erfreulicher, dass sich in Berlin ein Bestattungsinstitut auf buddhistische Bestattungen spezialisiert hat.[21] Es schreibt auf seiner Website über den Umgang mit dem toten Körper: „Wir gehen davon aus, dass Verstorbene in den ersten Tagen noch in einer für uns nicht mehr wahrnehmbaren Form präsent und vielleicht auch wahrnehmungsfähig sind. Daraus ergibt sich, dass wir mit dem toten Körper zu jeder Zeit so respektvoll umgehen, als besäße der Verstorbene noch Wahrnehmungsfähigkeit." Dieses respektvolle Verhalten ist eine Voraussetzung dafür, dass der „Hinübergehende" ungestört (und harmonisch) seinen Weg in ein neues Leben finden oder möglicherweise auch *Nibbāna* verwirklichten kann.

Da aus buddhistischer Sicht der Tod keinen Anlass zur Klage über den Verlust eines geliebten Angehörigen oder Freundes bietet, sollten Bestattungen auch nicht in der drückenden Atmosphäre – Trauermusik, Kranzgebinde – einer christlich geprägten Aussegnungshalle stattfinden. Der „Hinübergehende" sollte durch gute Wünsche, Buddhabilder oder Statuen, den Geruch von Räucherstäbchen und die Rezitation von Schutzversen (*Parittā*) auf seinem Weg begleitet werden. Der *Bodhisattva* Ksiti Garbha, der symbolisch durch die Statue auf dem Friedhof in Ruhleben präsent ist, bietet dem „Hinübergehenden" Schutz und Hilfe.

In der Theravādatradition werden nach sieben Tagen, nach drei Monaten und nach einem Jahr nach Eintritt des Todes weitere Zeremonien ausgeführt. Dabei rufen die Mönche im *Puññanumodanā* (Verdienstübertragung) die Anwesenden auf, den Verstorbenen durch positive und liebevolle Gedanken und den dadurch entstandenen Verdiensten auf seinem Weg zu begleiten. In einer *Pūja* wird die „Verdienstübertragung" dadurch symbolisch dargestellt, dass aus einem Gefäß (in dem die Verdienste angesammelt sind) Wasser (die Verdienste) in eine Schale (der die Verdienste empfangene) gegossen wird. Dadurch wird den Hinterbliebenen die Möglichkeit geboten, aktiv am zukünftigen Werdeprozess des Verstorbenen teilzuhaben, anstatt sich in stiller Trauer – und Verhaftung – um das Vergangene zu grämen, denn der Buddha betonte in seiner Rede von Benares: „Was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, ist dem Vergehen unterworfen". So ist das Vergehen (der Tod) einer ganz natürlicher Bestandteil des Entstehens (Lebens).

Vijayā

[21] Es handelt sich um: Charon Bestattungen, Tel.: 030-13899677 - www.charon-bestattungen.de

Wie viel „ich", wie viel „du"?

In der *Dhammadūta*-Ausgabe vom Mai 2003 erschein ein Artikel verfasst von Dr. Helmtrud Rumpf: „Ich oder die anderen?!", der einige Passagen enthält, auf die ich eingehen möchte.

Ja, der Buddha ist eine unerreichbare Persönlichkeit. Selbst ein *Arahat* ist gegen ihn ein kleines Licht. Doch was einen Buddha ausmacht, ist auch in uns keimhaft enthalten, nämlich die 37 zur Erleuchtung führenden Dinge, zu denen auch die fünf geistigen Fähigkeiten gehören. Das Vorhandensein dieser Dinge ist wie der Buddha im Inneren, und ihr Wachsen und Wirken wie der innere Dharma. Diese Dinge sind nicht in uns verkapselt, sondern erhellen uns, als ob in uns die Sonne aufgegangen wäre. Nicht nur das, sie strahlen aus uns heraus und bringen Licht auch in unser mitmenschliches Umfeld. Ist es wirklich so egoistisch, sich diesem Licht hinzugeben, das wir nur in uns selber finden können? Oder ist es besser, uns in eifriger Hilfsbeflissenheit zu ergehen und darüber dieses Licht zu verlieren? Es wäre eine Narretei. Wem täten wir damit einen Gefallen? Eine solche Forderung an uns wäre der Gipfel des Egoismus. Die Buddhalehre lässt sich überall verwirklichen, auch im heutigen Europa, im täglichen Leben. Nur muss man Prioritäten setzen: Was ist wichtiger, die Verwirklichung der Lehre oder das Aufgehen in den Verrücktheiten Europas und des modernen Lebens? Es gibt viele Buddhisten, die sich im täglichen Leben bewähren, aber nie auf den Gedanken kämen, deshalb Buddha und Dharma fahren zu lassen. Buddha und Dharma sind der wirksamste Schutz gegen die dämonischen Mächte, die den Gang des modernen Lebens bestimmen. „Wirke in der Welt, aber verfalle ihr nicht", sagte Goethe, und der Buddha: „Das eigne Heil gib nimmer auf um fremden, noch so großen Heils!"

Selbst wenn man die Welt von heute auf morgen in ein Paradies umwandeln könnte, würde der Unwissende dennoch leiden, nämlich unter sich selbst. Sind also Einsicht und Vertrauen in den Buddha nichts nütze, weil die Welt so furchtbar leidet und weil man damit das unermessliche Leid doch nicht beseitigen kann? Es ist ein eisernes Gesetz, dass Dasein und Leiden untrennbar und Gier und Dummheit Leidensursache sind. Jeder hat die Chance, so zu leben, dass er die Leidensursache in sich selber Schritt für Schritt abbaut. Dazu sind jedoch die meisten Menschen zu dumm und uneinsichtig oder auch zu schwach und zu faul. Niemand, der ohne Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit ist, kann erwarten, dass ihm zuteil wird, was nur dem Vertrauensvollen, Willensstarken, Achtsamen, Gesammelten und Wissenden vorbehalten ist. „Wer nimmer strebend sich bemüht, nichts in der Welt kann ihn erlösen."

Das bedeutet aber nicht, dass man in seiner nächsten Nachbarschaft nichts ausrichten sollte. Es ist immer der Einzelne, der uns am nächsten steht. Man gehe zu irgend einem – meinetwegen christlichen – Hilfswerk und frage, was man tun kann. Hilf, soweit dich dein Herz dazu treibt, doch verliere dich nicht darin!

Anagārika Kassapa

DAS BUDDHISTISCHE HAUS

Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau
www.buddhistisches-haus.de / e-mail: mail@buddhistisches-haus.de

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

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

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15-17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Samstags wird von 15 bis 17.30 Uhr Unterricht in der Buddhalehre erteilt und um 18.30 Uhr halten die Mönche in der Bibliothek eine Pūja (buddhistische Andacht) ab, 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	Meditation mit Anagārika Kassapa

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten unter 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 *Dhammapada*
Dienstags von 18.30-20 Uhr am 21.10.; 4.11.; 18.11.; 2.12.2003; 6.1.2004; 20.1.; 3.2.; 17.2.; 2.3.; 16.3.; 30.3.; 15.4.; 4.5.; 18.5.; 8.6.; anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr. **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 e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz (auch für Anfänger)