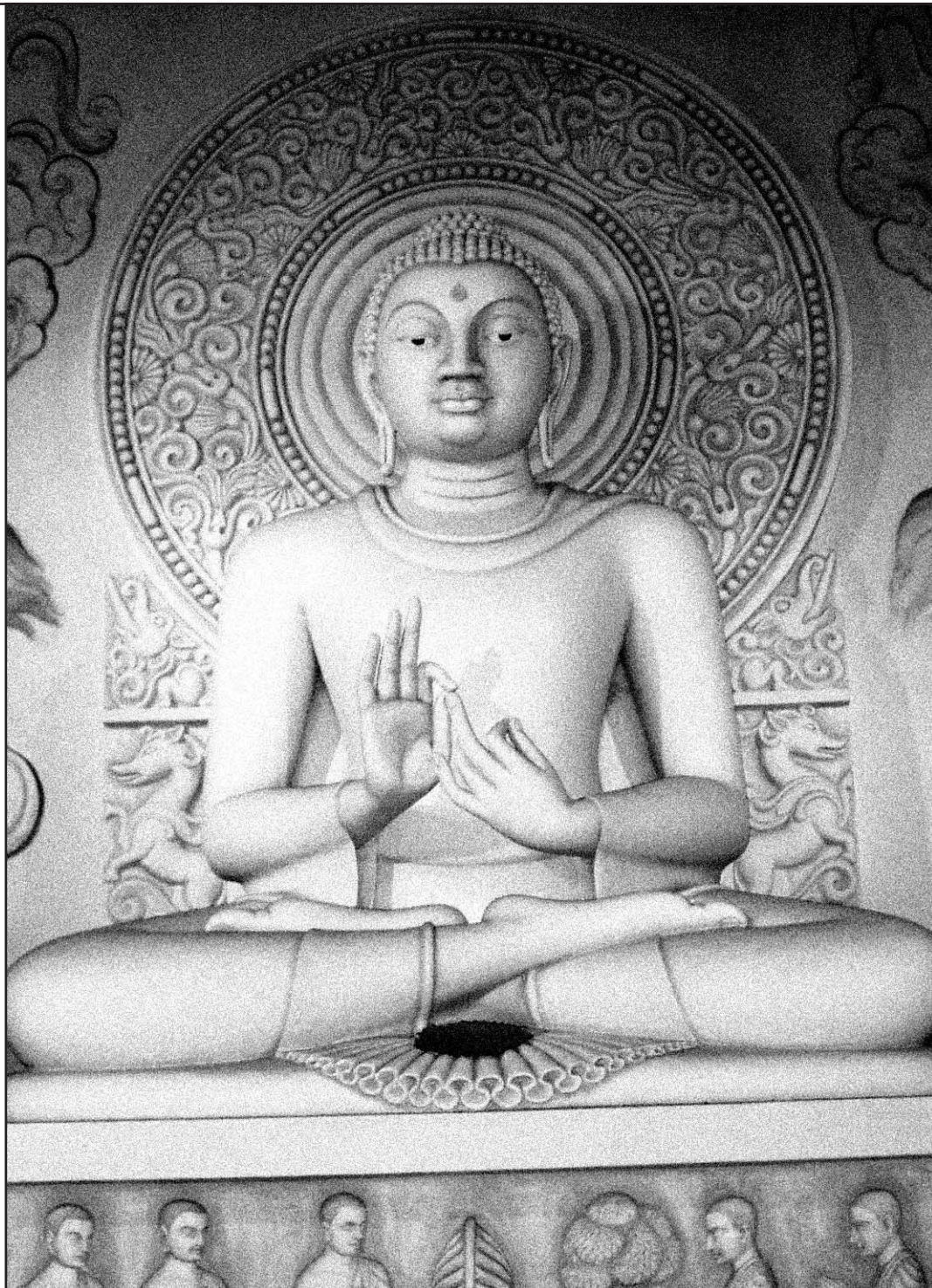


---

# Dhammadūta

Jahrgang 13, Nr. 2 – Oktober 2009

---



## Inhalt

Durst und Askese	
<i>Dr. Peter Gäng</i>	4
Die Leichtigkeit des Werdens	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	6
Bitte ein Bier, ich habe Durst!	
<i>Michael Funk</i>	9
<i>Taṇhā</i> und Meditation	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	11
Der Mensch – ein lebendiger Beweis des Begehrens	
<i>Aranyka (Chandrasiri)</i>	13
<i>Taṇhā</i> : die Wurzel der Wiedergeburt	
<i>Bhante Devananda</i>	16
Illīsa Jataka	
<i>Bhante Puñṇaratana</i>	19
Buddhistische Sterbebegleitung – gibt es das?	
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	22
Sechs Jahre danach: der buddhistische Friedhof in Berlin	
<i>Vijayā</i>	25
Veranstaltungen	28

Liebe Dhammafrende,

die 26. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraḍa*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen nordindischen Monsunzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kaṭhina*-Robe – übergeben wird.<sup>1</sup>

In dieser Ausgabe werden vor allem das Thema *Taṇhā* (Begehren/Durst) und die damit zusammenhängenden Begriffe „*rāga* oder *lobha*, *dosa*, *moha*“ behandelt. Außerdem wird der Frage nachgegangen, was wohl aus der 2003 ins Leben gerufenen ersten Begräbnisstätte für Buddhisten auf dem städtischen Friedhof in Berlin-Ruhleben **geworden ist** und wie eine buddhistische Sterbebegleitung aussehen kann.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen. Einen äußerst lesenswerten Beitrag zu dem Thema „Begehren“ hat auch Matthias Nyanacitta Scharlipp über „Die Praxis des emotionalen Nicht-Anhaftens“ *Buddhistische Monatsblätter* 4/2007 geschrieben.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Siehe hierzu die Ausführungen in: *Dhammadūta* Okt. 2004: 4 und Okt. 2008: 4-6

<sup>2</sup> Erhältlich: Buddhistische Gesellschaft Berlin E-Mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de) oder Tel.: 792 85 50 oder Buddhistische Gesellschaft Hamburg. E-Mail: [bm@bghh.de](mailto:bm@bghh.de) oder Tel.: 040-6313696

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2009 erscheint, soll der Begriff **“Buddha”** (der Vollkommen Erleuchtete/Erwachte) thematisiert werden. Wir haben uns alle zu der Lehre des Buddha bekannt, d.h. wir haben die Dreifache Zuflucht genommen zum Buddha, seiner Lehre und seiner Gefolgschaft (*sangha*). Warum eigentlich? Was bedeutet der vor etwa 2500 Jahren im fernen Indien lebende Buddha eigentlich für uns heute in einem ganz anderen geopolitischen Umfeld? Welche Bedürfnisse eines Europäers befriedigt das Vorbild des Buddha? Würde der Buddha im heutigen Abendland nicht eine andere Lehre verkünden? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis spätestens zum 10. März 2010** 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, 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.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p><b>Herausgeberin:</b> Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)          Joachim-Friedrich-Str. 21          10711 Berlin, Tel.: 323 34 61,          E-Mail: <a href="mailto:helmtrud.rumpf@gmx.net">helmtrud.rumpf@gmx.net</a>  <b>Gestaltung des Titelblattes:</b> Carolin Schneider</p>
--

## Durst und Askese<sup>3</sup>

In dem Lied der Nonne Sīhā (Löwin) aus den *Liedern der Nonnen* heißt es<sup>4</sup>:

Nicht bis zum Grund hab ich gedacht,  
war nur von Sinnesreiz geplagt, –  
war früher voller Unruh' nur,  
im Herzen kraftlos übte ich.

War eingebunden nur in Flecken,  
bedachte stets das Ziel des Glücks  
und fand nicht Ebenmaß des Herzens,  
das unterm Lustreiz-Einfluss stand.

Ganz hager, blass und ohne Farbe  
zog sieben Jahre ich umher, –  
und nicht bei Tage, nicht bei Nacht  
fand ich das Glück in meiner Qual.

So nahm ich dann das feste Seil,  
ging in den tiefen Wald hinein:  
das Beste, ich erhäng' mich hier,  
mag nicht zurück mehr in die Welt.

Schon war die Schlinge fest geknüpft,  
gebunden an den Ast des Baums:  
ich zog die Schlinge zu am Hals –  
da wurde ich im Herzen frei. (77-81)

In den „vier edlen Wahrheiten wird formuliert, dass die Ursache unseres Verstricktseins in den Kreislauf des Leidens (*samsāra*) der Durst (*taṇhā*) ist. Dieser Durst ist dreifach: Durst nach Sinnlichkeit (*kāma*), nach sinnlichem Erleben im weitesten Sinn (Schönheit, angenehmes Leben), aber auch ganz spezifisch Durst nach Liebe, nach Erotik, nach Sexualität; dann der Durst nach Dasein/Werden (*bhava*), danach, dass bestimmte Dinge oder Ereignisse oder Gegebenheiten da sein oder geschehen sollen; und schließlich der Durst nach Entwerden/Vergehen (*vibhava*), danach, dass etwas, was da ist oder geschieht aus unserem Leben verschwinden möge.

Dieser Durst ist – ohne dass der Begriff hier direkt erwähnt wird – das Gefängnis, aus dem Sīhā die Befreiung sucht und auch findet (der Kommentar weist darauf hin, dass die gefundene Freiheit die Arahatschaft ist, also die endgültige Befreiung). Sīhā schildert in ihrem Lied beeindruckend, wie sie den Weg der Askese eingeschlagen hat, aber nicht wirklich „bis zum

---

<sup>3</sup> Dieser Text ist geschrieben unter Verwendung einiger Ausschnitte aus einem Aufsatz in *Form ist Leere – Leere Form*, Band 7 mit dem Titel „Elemente der indischen Ästhetik im tantrischen Buddhismus“. Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2009. [www.buddhistischer-studienverlag.de](http://www.buddhistischer-studienverlag.de)

<sup>4</sup> Ekkehard Saß, *Theragāthā und Therīgāthā, Die Lieder der Mönche und Nonnen*, Konstanz 2000: 216 f. Elektronisch publiziert unter <http://kops.ub.uni-konstanz.de/volltexte/2000/571/Pāli-81>

Grund“ gedacht und praktiziert hat. Sie beschreibt ihre Kraftlosigkeit, ihre Unruhe – Empfindungen, die wohl alle nachfühlen können, die ein hohes Ziel verfolgen und dabei auch scheitern. Sie beschreibt die Art, wie sie sich selbst erlebt hat – befleckt, auf der Jagd nach Glück, ruhelos – und sie beschreibt zusätzlich, wie sie sich selbst gesehen hat: farblos, hager, blass und Tag und Nacht voller Qual und ohne Glück. Ihre Verzweiflung mündet schließlich in dem Entschluss, sich das Leben zu nehmen. Dieser endgültige Akt des Loslassens wird für sie zum Sprung in die Freiheit.

Dass in den vier Wahrheiten vom „Durst“ die Rede ist und nicht, wie in anderen Zusammenhängen von den drei Impulsen Gier, Hass und Verblendung (*rāga* oder *lobha*, *dosa*, *moha*), hat eine besondere Bedeutung. Gier und Hass sind nach allgemeiner indischer Auffassung zur Zeit des Buddha die Impulse, die uns ins Unglück führen können, sie sind aber zugleich so etwas wie Naturkräfte, die allem Geschehen und besonders auch allem Leben innewohnen, und die wir eher als Anziehung und Abstoßung bezeichnen würden. Diese Idee hat der Buddha aufgegriffen und dahin erweitert, dass diese Kräfte zum Ausgangspunkt des Leidens werden, wenn als Drittes die Verblendung hinzukommt: Wenn wir uns von diesen beiden Impulsen bewusstlos und blind lenken und treiben lassen, ohne auch nur zu wissen, was in uns und mit uns geschieht. Dann sind diese drei Impulse Grundlage, auf der sich der Durst entfalten kann. Die Formulierung „Durst“ ist hier deshalb so wichtig, weil sie genau beschreibt, wie wir das erleben, was mit uns geschieht. Während Gier und Hass – wenn wir diese Impulse erleben, also nicht bewusstlos von ihnen getrieben werden – Gefühle sind, die wir registrieren können, ohne ihnen zu folgen, erleben wir Durst immer als etwas, dem wir auf keinen Fall widerstehen können und wollen. Durst heißt „wenn ich jetzt nichts zu trinken bekomme, dann sterbe ich!“. Durst erscheint uns als etwas, was immer stärker wird, wenn er nicht gestillt wird, Durst ist unentrinnbar. Dieses Gefühl beschreibt Sīhā und sie beschreibt die Dramatik des Loslassens, das zur endgültigen Befreiung führt.

Dieses Loslassen muss nicht zwangsläufig so dramatisch verlaufen, wie Sīhā es schildert. Aber auf dem Weg zur Befreiung ist das Loslassen des Durstes unumgänglich; daran lassen die vier edlen Wahrheiten keinen Zweifel.

Dr. Peter Gäng

## Die Leichtigkeit des Werdens

Sicher werden einige Leser/innen beim Lesen des Titels dieses Aufsatzes gleich stutzen und sich fragen, was dies denn mit dem Thema *Taṇhā* zu tun hat. Nun, es ist ganz einfach: Ich möchte einmal nicht den Ausgangspunkt bei den ersten beiden der Vier Edlen Wahrheiten nehmen (sie lehren, dass alles Dasein „elend, unbefriedigend und dem Leiden unterworfen ist“ und dass „das Leiden durch das alles Leiden und alle Wiedergeburt erzeugende Begehren bedingt ist“<sup>5</sup>), sondern mit der dritten der Vier Edlen Wahrheiten anfangen: Sie lehrt, dass „durch Erlöschung des Begehrens es notwendigerweise zur Erlöschung der Wiedergeburt und des Leidens kommen muss“<sup>6</sup>.

Wenn man sich nämlich ganz auf die ersten beiden Edlen Wahrheiten konzentriert, dann führt dies oft zu einer sehr pessimistischen und trübsinnigen Haltung – und das bestärkt das Vorurteil (oder ist es doch mehr als ein Vorurteil?), dass die deutschen Theravāda-Anhänger/innen ein Sack voller Trübsal blasender Neurotiker/innen sind. Sie würden nur das Leiden wahrnehmen – und im Falle von *Taṇhā* sich eben nur auf das Begehren als Hauptwurzel des Leidens konzentrieren. Wenn man aber ausschließlich darauf konzentriert bleibt und in seinem eigenen Geist nur immer dieses Begehren wahrnimmt, dann kann dies gar nicht zu spirituellen Fortschritten führen!

Natürlich stimmt es, dass das Begehren – z.B. nach schönen Bildern, reizenden Melodien, köstlichem Essen, herrlichen Düften und wundervollen Berührungen – dazu führt, dass man versucht, all dies festzuhalten, all dies zu „verewigen“. Da aber die gesamte Wirklichkeit, wie sie sich dem Geist darstellt, ein dynamischer Prozess des unaufhörlichen Entstehens und Vergehens ist, können die Eindrücke, welche die Sinne im Kontakt mit bestimmten Objekten vermitteln, gar nicht festgehalten werden, und daraus entsteht Enttäuschung – also Leiden.

Wenn man nun aber nicht wie ein Karnickel von der Schlange ausschließlich von der Wahrnehmung des Begehrens hypnotisiert bleibt, sondern sich sozusagen geistig zurücklehnt und die Sinneseindrücke an sich vorbeiziehen lässt, dann gelangt man allmählich zur Erfahrung der dritten Edlen Wahrheit: Man stellt fest, dass es zumindest zeitweilig – und sei es auch zuerst nur für ein paar Augenblicke – möglich ist, alles, was der Geist erfährt, einfach geschehen zu lassen, ohne dass *Taṇhā* dabei eine Rolle spielt. Diese Erkenntnis ist bereits ein Fortschritt, der zur dritten Edlen Wahrheit führt. Wenn sich die Augenblicke (zuerst in der Meditation, dann aber auch außerhalb der Meditation, im Alltag) vermehren und länger werden, dann stellt man in diesen Augenblicken fest, dass das Leiden aufhört – denn dann gibt es kein Begehren mehr und deswegen kann auch keine Enttäuschung entstehen.

Das Wichtige ist nun, sich ab einem bestimmten Punkt immer mehr auf diese Momente zu konzentrieren, locker zu bleiben und immer wieder loszulassen. Geschieht dies, dann tritt auch etwas sehr Positives ein: Das Leben wird leicht, das Leben wird frei. Man kann durchatmen. Sicher ist dies ein Prozess, der nicht in wenigen Jahren zu leisten ist, aber zumindest kleine Momente dieser Freiheit können sich schon bald einstellen. Bleibt man dagegen immer nur auf das Anhaften konzentriert und stellt dem Geist andauernd die Frage: „Woran hafte ich gerade wieder an?“, dann wird man diese kleinen Momente auch nicht wahrnehmen, sondern nur pessimistischer und pessimistischer werden. Man bekommt Scheuklappen und versucht, Sinneseindrücke zu unterdrücken – und wird dadurch neurotischer und neurotischer. Und natürlich auch humorlos. Kein gutes Vorbild für die deutschen Theravāda-Anhänger/innen!

---

<sup>5</sup> Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983: 186

<sup>6</sup> s.o. 187

Im anderen Falle findet jedoch eine Entwicklung statt, und diese Entwicklung führt zur Gierfreiheit, Hassfreiheit und Freiheit von *Avijjā*, von der grundlegenden Unwissenheit. Wozu etwas begehren, wenn man erkannt hat, dass man es nicht auf immer festhalten kann und dass der Versuch des Festhaltens immer zur Enttäuschung führt? Wozu ärgerlich sein, also etwas wegstoßen, wenn man erkannt hat, dass Gefühle auftauchen und wieder verschwinden und man manches einfach nicht wegstoßen kann? Wozu irgendein bedingtes Phänomen für ewig, unwandelbar, substanzhaft und unbedingt halten, wenn dies nicht der Wahrheit entspricht und man immer von neuem die Erfahrung machen muss, dass dies nicht der Wahrheit entspricht?

Diese Entwicklung beinhaltet jedoch auch eine positive Geisteshaltung, und wenn man sich darauf konzentriert, dann schafft man eine stabile Grundlage für die objektive Beobachtung der Phänomene, die im Geist auftauchen. Wenn man gierfrei ist, dann kann man sich zurücklehnen, ist nicht mehr getrieben, wird ruhig, bescheiden, gelassen – und kann alles akzeptieren, wie es ist. Wenn man hassfrei ist, dann ist man freundlich zu allen, hat Wärme im Herzen und verbreitet *Mettā* – Liebevolle Freundlichkeit. Und wenn man endlich frei von Unwissenheit ist, hat man das *Nibbāna* erreicht.

Auf dem Weg zu diesem Zustand (der über einen Zustand hinausgeht, der überhaupt über alles hinausgeht, was sich der Geist ausdenken kann!) gibt es mehrere Stationen, Vorstadien, welche mit dem Aufgeben von *Taṇhā* zu tun haben. Dies ist eine zunehmende Leichtigkeit. Man schwebt durchs Leben, da man gelernt hat, Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke, Willensimpulse und körperliche Empfindungen nicht mehr wichtig zu nehmen. Es steigt der Impuls auf, es beim Shoppen mal wieder so richtig krachen zu lassen – na und? Man nimmt ihn wahr, lässt ihn sich entwickeln und vorübergehen. Mehr nicht. Es steigt ein angenehmes Gefühl auf – na und? Man lässt es sich entwickeln, schwächer werden und ohne Bedauern aufhören. Es steigt ein unangenehmes Gefühl auf – na und? Es wird stärker und stärker, dann schwächer und schwächer, bis es sich aufgelöst hat. Man nimmt ein Jucken wahr – na und? Das ist nur eine Energieansammlung, die kein Kratzen erfordert, sondern die man beobachten und vorbeiziehen lassen kann. Es steigt ein Gedanke an das, was morgen zu erledigen ist, auf – na und? Man bemerkt ihn und lässt ihn sanft fallen. Damit wird verhindert, dass aus einem Gedanken Gedankenketten entstehen, die aus der Gegenwart wegreißen. Man schneidet die Gedanken nicht gewaltsam ab, sondern wendet den Geist sanft von ihnen ab. Es sind doch bloß Gedanken und damit bedingt Entstandenes, was auch wieder vergehen wird. Wenn dies kontinuierlich praktiziert wird, nimmt das Bewusstsein der Bedeutungslosigkeit von Gedanken, Willensimpulsen, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und Sinneseindrücken zu.

Die Folge davon ist, dass das Dasein – welches ein Werden ist – an Leichtigkeit gewinnt. Alles entwickelt sich, wie es seinen Bedingungen entspricht, ohne dass der Versuch unternommen wird, es an sich zu reißen oder wegzustoßen. Alles vergeht wieder und man sieht immer klarer die Dynamik des Lebens. Es gibt immer mehr ein bloßes Werden – und damit wird alles leicht. Es wird zum „flow“. Man fließt mit dem Werden mit, wird immer mehr zu diesem Werden, nimmt immer besser wahr, dass nichts wert ist, festgehalten zu werden, dass alles *Anicca* ist und *Anattā* – nichts Substanzhaftes, Unbedingtes, Ewiges, Unwandelbares. Und im „flow“ löst sich auch *Dukkha* auf und die Annäherung an *Nibbāna* findet statt.

Die Freiheit nimmt zu – denn Freiheit ist ein negativer Wert, es ist Freiheit von etwas. So beinhaltet auch das *Nibbāna* letzten Endes die vollkommene Freiheit – nämlich die Freiheit von der Unwissenheit, der Gier, des Hasses. Damit einher geht eine sich verstärkende Leichtigkeit. Man kann nun durch das Leben schweben, ohne von ihm abgehoben zu sein, denn man hat erkannt, dass nichts wert ist, festgehalten zu werden. Alles ist, wie es ist. Mit dem Loslassen aber kommt die Leichtigkeit und damit die Fähigkeit, durch das Leben, das Werden zu

tanzen, mit dem Leben, dem Werden zu tanzen. Damit ist auch die dritte Edle Wahrheit nicht nur intellektuell erkannt, sondern im Innersten erfahren. Auf dem Weg dahin wünsche ich allen viel Freude, viel Glück und viel Erfolg! Mögen alle Wesen diesen Zustand – der mehr ist als ein Zustand und der mit der Wirklichkeit, wie sie der Geist erfährt, übereinstimmt – erfahren!

Dr. Marianne Wachs





## **Bitte ein Bier, ich habe Durst!** (Über den Durst)

Das Pāliwort *Taṇhā* wird verschieden übersetzt – mit Begehren, Gier, Verlangen, Mangel oder wörtlich Durst. Letztere Übersetzung ist sehr anschaulich und es bestehen durchaus Parallelen zum umgangssprachlichen Durst.

Gerade jetzt im Sommer haben wir alle viel Durst. Wenn wir etwas tun, z.B. arbeiten, laufen oder dergleichen, haben wir nach einiger Zeit einen trockenen Mund. Durst macht sich bemerkbar. Also unterbrechen wir die Tätigkeit und trinken etwas (Wasser oder meinethalben auch ein Bier). Danach setzen wir die Tätigkeit fort und nach kurzer Zeit verschwindet der Durst. Wenn es sehr heiß ist, haben wir nach einer Stunde erneut Durst.

Einige Tatsachen sind in diesem Zusammenhang bemerkenswert: Durst ist eng mit unseren Gefühlen verbunden. Er entsteht aus einer Mangelsituation und taucht in unserem Bewusstsein auf wie ein U-Boot. Mit dem Durst wird ein ungutes Gefühl (Wehgefühl) wahrgenommen. Durch die enge Verbindung von Durst und Gefühl, sprechen wir meist vom Durstgefühl und machen uns keine weiteren Gedanken. Und er hat eine Richtung, ein Ziel, nämlich das Abstellen des Mangels. Danach vergeht er, um jedoch bei neuerlichem Mangel wieder zu entstehen.

Im Umgang mit dem Durst haben wir intuitiv eine geeignete Methode entwickelt. Wir lassen möglichst das Durstgefühl nicht zu stark werden, sondern wirken dem bei den ersten Anzeichen entgegen. Das ist der Mittelweg. Es gibt noch zwei Extreme: Trinken auf Vorrat und Negieren des Durstgefühls. Beide haben unangenehme Nebenwirkungen – sie sind mit Völlgefühl und übermäßigem Harndrang bzw. mit Entkräftung verbunden.

Noch etwas ist bemerkenswert: Das Löschen des Durstes ist mit einem weiteren Gefühl, der Befriedigung (Wohlgefühl) verbunden. Nachdem wir getrunken haben, fühlen wir uns befreit, vom Durst befreit. Wohl deshalb sagen wir gelegentlich nach dem Essen: „Jetzt bin ich satt und zufrieden.“

In zwei Situationen haben wir keinen Durst – bei einer intensiven Tätigkeit, auf die wir uns voll konzentrieren und im Schlaf. Das ist aber nur eine Frage der Wahrnehmung. Der Durst ist nicht weg, denn wenn wir die Tätigkeit oder den Schlaf beendet haben, macht er sich sofort bemerkbar.

Manchmal wünschen wir uns, keinen Durst zu haben. Schließlich ist das ewige Wechselspiel Durst und Durstbeseitigung ermüdend. Der Durst nach Wasser (oder Bier) ist natürlich fest mit dem Leben verbunden. Ohne Nahrung gehen wir zugrunde. Anders verhält es sich mit dem geistigen Durst.

Was haben wir nicht alles für Vorstellungen, Wünsche und Triebe. Nun, jeder hat sicher schon versucht, den einen oder anderen Trieb zu zügeln oder abzustellen, mit oder ohne Erfolg. Wie sieht eine erfolgreiche Strategie aus?

In den Lehrreden steht, dass ein Triebbefreiter alle Triebe mit der Wurzel ausgerodet hat. Wie ist das zu verstehen? Zunächst muss ich mir vergegenwärtigen, dass ich Triebe habe,

quasi aus Trieben bestehe<sup>7</sup>. Dann muss ich zu ergründen suchen, worin die Triebe wurzeln, wo ihre Quelle ist. Der Erhabene hat es vielfach so ausgedrückt: „Es ist dieser zum Dasein führende, mit Lust und Gier verbundene, hier und da Gefallen findende Durst.“<sup>8</sup>

Aus dieser Aussage lässt sich eine Methode ableiten, wie ich gegen den Durst vorgehen kann. Ein großer Fortschritt geht mit der Erkenntnis einher, keinen Gefallen mehr am Durst bzw. den damit verbundenen Gefühlen zu finden.<sup>9</sup>

Gefühle, Triebe, Durst steigen auf und versinken wieder, wie alle bedingt entstandenen Phänomene.<sup>10</sup> Erst, wenn ich sie ergreife und bewerte, habe ich ein Problem, nämlich das der triebgesteuerten Handlungsweise. Also sind Aufmerksamkeit und Abstand gefragt. Ich bin gut beraten, eine Abwarten-und-Tee-trinken-Mentalität zu entwickeln. Gefühle sind Gefühle, nicht mehr und nicht weniger. Auch ein Erwachter hat weiterhin Gefühle. Wenn ich sie jedoch, wie er, mit emotionalem Abstand betrachte, haben sie keine Macht mehr über mich. Die Situation kehrt sich geradezu um, ich bekomme erstmals Macht über mein Handeln. Das Reiz-Reaktions-Schema wird durchbrochen. Der Weg ist gefunden, wenn ich Heilsames pflege und Unheilsames lasse. Ich werde zum Zuschauer, der weder applaudiert, noch „Buh“ ruft. Wenn ich Triebe nicht mehr ergreife, stelle ich nach einiger Zeit fest, dass sie schwächer werden. Mit viel Ausdauer und Tatkraft tritt irgendwann dieser oder jener Trieb nicht mehr auf. Dann spüre ich auch ein klein wenig den Frieden der Triebbefreiung, der beim Erwachten zum unzerstörbaren, umfassenden Frieden wird.

Michael Funk

---

<sup>7</sup> Dieser Gedanke, dass das ICH ein Bündel von Trieben ist, der hier nicht weiter ausgeführt werden soll, ist sehr gut geeignet, Abstand vom ICH und den Trieben zu gewinnen. Wird er vertieft, führt er zur Überwindung der ICH-Verhaftung.

<sup>8</sup> Z.B. in M 9, M 44, M 141, M 149; zur Thematik der Durstüberwindung sind M 37 und M 38 (Kleines und großes Sutta von der Versiegung des Durstes) sehr zu empfehlen.

<sup>9</sup> Grundfalsch wäre das Unterdrücken von Gefühlen. Dies führt später umso mehr zu dann verstärkten Reaktionen.

<sup>10</sup> Sie sind vergänglich, leidbehaftet und ohne Selbst.

## ***Taṇhā* und Meditation**

Begehren (Pāli: *taṇhā*) ist in der Lehre des Buddha ein zentraler Begriff, da er als Ursache des Leidens betrachtet wird. Vor einiger Zeit habe ich vor einer christlichen Zuhörerschaft, die etwas über Buddhismus wissen wollte, einen Vortrag gehalten. Eine Dame bemerkte, dass die Menschen normalerweise weder von Begehren noch von Sehnsucht beherrscht werden. Ich versuchte zu erklären, dass es sich bei Begehren um ein Phänomen handelt, das ganz natürlich in Verbindung mit den Sinneserfahrungen entsteht und außerdem damit zusammenhängt, dass wir an den fünf Daseinsgruppen aus physischen und geistigen Phänomenen haften, die wir als unser Selbst betrachten. Ich hatte nicht den Eindruck, dass meine Ausführung zum Verständnis von *Taṇhā* beigetragen hat.

Um die Entstehung des Leidens zu erklären, sagte der Buddha:

Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentstehung? Es ist jenes Wiederdasein erzeugende, von Lust und Gier begleitete, bald hier bald dort sich ergötzende Begehren (*taṇhā*), nämlich das Sinnliche Begehren (*kāma-taṇhā*), das Daseinsbegehren (*bhava-taṇhā*), das Selbstvernichtungsbegehren (*vibhava-taṇhā*).<sup>11</sup>

Als der Buddha damals seine Lehre darlegte, hörten ihm die Mönche und Laienanhänger unvoreingenommen zu. Sie waren – anders als die heutigen Zuhörer – nicht durch ein Glossar technischer Termini oder die Lektüre von Kommentaren geprägt, die ihnen dazu dienten, seine Worte zu entziffern oder zu interpretieren.

Was haben die damaligen Zuhörer also unter dem Begriff „Begehren“ verstanden? Der Buddha war stets bemüht, seinen Zuhörern seine Lehre so darzulegen, dass sie unverzüglich mit der Praxis beginnen konnten. „Begehren“ war also etwas für die Praxis Relevantes, dessen Sinn sich durch die Praxis erhellte.

Die Bedeutung von „Begehren“ und den damit im Zusammenhang stehenden Aktivitäten werden in der Rede der Bedingten Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) erklärt:

Was aber, ihr Mönche, ist die Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-khanda*)? Die sechs Arten von Willensäußerungen, nämlich: der auf Form, Ton, Duft, Geschmack, Körperindruck und ein geistiges Objekt gerichtete Wille (*cetanā*). Das nennt man, ihr Mönche, die Gruppe der Geistesformationen.<sup>12</sup>

Der von dem Buddha dargelegte Edle Achtfache Pfad lehrt, den Geist zu schulen, Begehren und die damit im Zusammenhang stehenden Aktivitäten loszulassen, um *Nibbāna* zu erreichen. Achtsamkeit und Meditation sind die wichtigsten Werkzeuge auf diesem Weg. Wie geschieht dies nun?

Man richtet, wie im „*Ānāpānasati Sutta*“<sup>13</sup> erklärt, die Aufmerksamkeit auf den Atem. Hierin heißt es, dass der Meditierende zunächst das Ein- und Ausatmen beobachtet, dann, ob er lang oder kurz ein- und ausatmet. Während dieser Vorgänge nimmt er den gesamten Körper wahr und die körperlichen Gestaltungen bringt er zur Ruhe. Beruhigung oder Entspan-

---

<sup>11</sup> *Dīgha-Nikāya* II, 308

<sup>12</sup> *Saṃyutta-Nikāya* III, 60

<sup>13</sup> *Majjhima-Nikāya* 118

nung des Körpers ist der erste entscheidende Schritt, um Begehren loslassen zu lernen. Tauchen Gedanken oder Störungen auf und der Geist schweift auf Sinnesobjekte ab oder aber andere Hindernisse treten auf, so ist Begehren – verbunden mit geistiger und körperlicher Spannung – vorhanden. Durch die Praxis der in dem Sutta beschriebenen Meditation mit der Entspannungsstufe bei jeder Störung, sobald diese auftritt, wird der Geist darin geübt, Begehren loszulassen, und angenehme Erfahrungen treten ein, die zu den *Jhāna* (Vertiefungen) bis hin zum *Nibbāna* führen.

Achtsamkeit ist wesentlich, um diesen Prozess aufrecht zu erhalten. Mangelt es an Achtsamkeit, so wird die Meditationspraxis in dieser Zeit unterbrochen und unheilsame auf Begehren beruhende Zustände beschäftigen den Geist. Mit anderen Worten: jede Ablenkung von der Meditation zeigt, dass Begehren oder Anhaftung vorhanden ist.

Die Meditation der Liebenden Güte (*mettā*) kann ähnlich praktiziert werden. Im „Mettā-Sutta“ heißt es, dass diese Meditation im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen aufrecht erhalten bleiben soll. Jede Ablenkung vom Meditationsobjekt oder der gestellten Aufgabe erfolgt auf Grund von Begehren. Es gilt, die Ablenkung zu erkennen, ihr Vorhandensein solange zu akzeptieren, bis sie schwindet (aber nicht zu versuchen, sie wegzustoßen), den Geist und die Spannung im Körper zu lockern, zu lächeln, zum Meditationsobjekt zurückzukehren und von vorne zu beginnen.

Ven. Vimalaramsi<sup>14</sup> erklärt und lehrt detailliert diese in dem Sutta beschriebene kontinuierliche Praxis, durch die der Geist übt, Anhaftung oder Begehren unmittelbar nach ihrem Erscheinen ziehen zu lassen und dann die Hindernisse zu überwinden und in die *Jhāna* einzutreten.

Auf diese Art und Weise können wir das bei der Meditation auftretende Vorhandensein von Begehren als Störung erkennen. Wir lernen langsam nicht mehr festzuhalten, wenn wir die in dem *Sutta* beschriebenen Anweisungen sowie den kritischen Schritt der Entspannung befolgen und erleben das damit einhergehende Glück.

Dr. Inigo Deane

---

<sup>14</sup> Siehe unter: [www.dhammsukh.org](http://www.dhammsukh.org).

## Der Mensch – ein lebendiger Beweis des Begehrens

Begehren ist angeboren. Allein schon dieser Fakt erklärt die Eigenschaften und Vielfältigkeiten von Begehren. Es wurde durch frühere Taten während unzähliger Lebensreihen im *Samsāra* (Daseinskette) selbst erwirkt und wird – ebenso wie der Charakter und die Taten (*kamma*) – durch Erziehung, bzw. durch das soziale Umfeld stark beeinflusst. Schon bei kleinen Kindern kommt *Tañhā* (Skt. *trṣṇā*) sogar noch vor dem Erlernen der Sprache zum Ausdruck. Wehe, wenn ein anderes Kind das Lieblingsspielzeug anfasst. Das Umarmen der Mutter von Spielkameraden wird oft Neid oder Protest auslösen. Halbwüchsige sind auch nicht gefeit gegen Begehren! Im Erwachsenenalter kann das ungetrimmte Begehren seinen „Wirt“ schnell finanziell und/oder auch geistig ins Unglück stürzen; dazu gehört ebenfalls der moralische Absturz.

Nicht selten quält *Tañhā* sogar einen Sterbenden. Zwar kann der Abschiednehmende weder liebgezwungene Menschen, noch zusammengetragene Wertsachen ins nächste Dasein mitnehmen, aber anstatt sich zu sammeln, verbittert er sich die eigenen letzten Stunden nicht nur, indem er dafür sorgt, dass einige Verwandte oder Freunde von seiner Erbschaft ausgeschlossen werden oder indem er vorschreibt, welche pompöse Beisetzung und welches kostbare Grabdenkmal er sich wünscht, sondern indem er auf völlig irrationale Weise – sein *Kamma* außer Acht lassend – eine ganz bestimmte postmortale Daseinsform begehrt. Damit sorgt er selbst für eine mit Begehren geladene Wiedergeburt. Die Spirale der Manifestationen des Begehrens in all seinen Formen geht in einer neuen Daseinsform unaufhaltsam weiter und sorgt für Geburt, Leiden, Tod, Wiedererscheinen usw., bis irgendwann einmal *Nibbāna* (Erleuchtung/Wurzellosigkeit) erwirkt ist.

Kurz gesagt, diese Spirale (*tañhā* beinhalten und verursachend) entsteht durch den Kontakt der Sinnesorgane mit der äußeren Welt. Im *Paṭiccasamuppāda* (der Kette der bedingten Entstehung) wird ausführlich über Begehren und Anhaften geschrieben.

*Tañhā* ist immer schädlich. Vor allem wirkt es sich auf die eigene geistige Entwicklung hemmend aus, solange es in seinem ursprünglichen Sinn verstanden wird als „Dürre“, „Durst“, „Hunger nach etwas Bestimmtem“, „Aufgeregtheit/Fieber des unerfüllten Begehrens“. Werden die durch den Kontakt mit der Außenwelt entstehenden Bewusstseinsindrücke und Gefühle nicht unter Kontrolle gehalten und wird das entstehende Begehren nicht zurückgedrängt, sondern kann sich frei entfalten, und wird sogar der Versuch unternommen, es unbedingt zu befriedigen, dann artet es aus. Es wächst und entwickelt sich zu *Lobha*, (Gier) bzw. *Rāga* (Leidenschaft), zu einer der drei unheilsamen Wurzeln, d.h. zu den Quellen des Unheilsamen (*akusala mūla*). Die Schriften benutzen auch das Wort *Abhijjhā* (Habgier), worunter nicht nur materieller Besitz zu verstehen ist. Darüber hinaus verlangt Gier stets nach größerer und zugleich komplizierterer Befriedigung und es entsteht *Upādāna* (Anhaften/Ergreifen/Verorgung), ein stärkerer Grad des Begehrens.<sup>15</sup> Stellt sich auch hier keine Vernunft ein, treibt das Anhaften am Verlangen selbst und am Objekt des heftigen Begehrens den Menschen zu unmöglichen, unüberlegten Taten. Es ergreift Besitz von seinem Geist und kann zu Besessenheit, ja sogar zum Wahnsinn ausarten. *Upādāna* schadet nicht nur dem Betroffenen selbst, sondern auch anderen Wesen.

Um das Bild des Anhaftens vollkommen zu erfassen, sollte man sich auch mit den 10 Fesseln (*samyojana*) beschäftigen, denn die fünf niederen und fünf höheren Fesseln erklären die Ursachen des Festhaltens/Festklammerns an dem Rad der „Wanderung“ in diese bzw. in „höhere“ Welten.

---

<sup>15</sup> Für ausführliche Erklärungen siehe hierzu: *Upādāna-kkhandā* (= einer der fünf Daseinsgruppen, bzw. des fünffachen Anhaftens an Existenz).

Dass die unterschiedlichen Formen des Begehrens unter verschiedenen Sammelnamen gelehrt werden bzw. aufgelistet sind, verdeutlicht, dass alle Angelegenheiten in der Buddhalehre miteinander zusammenhängen. So lassen sich die verschiedenen Formen des Anhaftens bis zu den Quellen der Unwissenheit bzw. Ignoranz zurückverfolgen. Es ist auch deshalb wichtig, die Bezeichnungen der unterschiedlichen Formen des Anhaftens zu kennen, weil das Wort *Taṇhā* in der Literatur, also in Prosa und Dichtung vorkommt, während es in der buddhistischen Philosophie und Psychologie so gut wie nie gebraucht wird. Studiert man diese Texte, so sollte man nach den Synonymen suchen.

Der Mensch haftet an den verschiedensten Dingen materieller und geistiger Art. Der Buddha kategorisierte die Wiedergeburt, d.h. die eine Existenz im *Samsāra* verursachenden und fördernden Neigungen wie folgt:

1. *kāma-taṇhā* (sinnliches Begehren),
2. *bhava-taṇhā* (Daseinsbegehren – dadurch ist *Taḍhā* angeboren),
3. *vibhava-taṇhā* (Selbstvernichtungsbegehren), wodurch die Daseinskette jedoch nicht beendet wird.

In der späteren Pāli-Scholastik spricht man über vier Formen des Anhaftens:

1. *kāmapādāna* (sinnliches Anhaften),
2. *diṭṭhupādāna* (Anhaften an Glaubenssätzen),
3. *sīlabbatupādāna* (Anhaften an religiösen Riten und moralischen Regeln),
4. *attavādudupādāna* (Anhaften am Glauben an ein ewig fortbestehendes Selbst).

Anders ausgedrückt: Nach buddhistischer Auffassung wird das „Ich“ aufrecht erhalten durch die Gruppen des Anhaftens (*pañca upādāna kkhanda*), d.h. durch Körperlichkeit, Sinneswahrnehmung, Empfindung, geistiges Vorstellungsvermögen und Bewusstsein.

Jeder Einzelne von uns kennt eine mehr oder weniger ausgeprägte Art des Begehrens. Für einen ins weltliche Leben eingebundenen Menschen ist es oft äußerst schwierig oder sogar unmöglich, den Verzicht auf die tägliche Tasse Kaffee, die Ausschmückung der Wohnung, Musik, Düfte, Berührung und Befriedigung des Geist-Sinns – wie z.B. Erfolg, Anerkennung, Genuss einer Theateraufführung – zu bewerkstelligen. Vielleicht will man auch gar nicht auf all dies verzichten. Man sollte sich jedoch nie in dem falschen Glauben wiegen, dass im eigenen Geist kein Anhaften mehr existiere. Denn durch Bescheidenheit, ein noch so einfaches Leben, noch so fundierte Kenntnisse des *Dhamma*, die ehrliche Zielsetzung oder einen kompromissbeladenen Versuch des Wanderns in Richtung Aufhören sind wir noch nicht gefeit gegen Anhaften an die verschiedensten sinnlichen Vergnügen, an das heißgeliebte Ego und an das Leben selbst. Hilfe bietet das konsequente Wandern auf dem Edlen Achtfachen Pfad.

Anders sieht es im Leben der „Edlen“ (*ariya-puggala*) aus. Sie haben sich unwiderruflich entschieden, die Kette der Kausalität zu durchschneiden, dem nur im Leben auftretenden Leiden ein Ende zu bereiten. Sie befolgen den Rat des Buddha, dass *Taṇhā* mit Anstrengung entwurzelt werden muss, um ein vollendetes Leben führen zu können. Ebenso wie der physische Durst, der von selbst entsteht, gestillt werden muss, da sonst der Körper stirbt, so muss der geistige Durst, der durch den Kontakt der Sinnesorgane mit einem äußeren Objekt entsteht, überwunden werden, da sonst keine Möglichkeit besteht, *Nibbāna* zu erwirken. Die Edlen befinden sich schon auf dem „überweltlichen Pfad“. Je nach erreichter Stufe der Heiligkeit befreien sie sich nach und nach von den verschiedenen, an den Kreislauf des Daseins kettenden Fesseln. Auf der höchsten Stufe steht der *Arahant* (Würdiger/„Heiliger“), der alle

Trieb besiegt und die endgültige Befreiung – *Nibbāna* – aus eigener Kraft erreicht hat!<sup>16</sup> Kurzum: *Taṇhā* ist also das Öl auf das Feuer des Lebens und der Fakt, dass wir existieren, ist der Beweis dafür, dass wir *Taṇhā* haben!

Denjenigen, die mit dem Gedanken spielen, ihr Begehren abzubauen, diesen Wunsch jedoch wegen mangelnder Kraft nicht in die Tat umsetzen können, soll die Tatsache der Möglichkeit einer selbsterwirkten Befreiung als Hoffnung dienen. Die Einsicht in diese Notwendigkeit ist der erste Schritt zu einer späteren Befreiung.

Denjenigen, die sich geistig stark genug fühlen, um sich von der Anhaftung zu befreien, stehen die Worte des Buddha, sein Beispiel und der von ihm ausführlich erklärte Weg hilfreich zur Seite. Vielleicht gelingt die Bewältigung der großen Aufgabe weder auf Anhieb, noch in diesem Leben oder gar im Nächsten, aber später ist besser als gar nicht.

Die angeborene Eigenschaft „Begehren“ (*taṇhā*) kann nur dann versiegen, wenn nicht wieder an ein neues Dasein angeknüpft wird. Die Erleuchtung muss erreicht werden!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

in *Mettā*,

*Aranyka* (Frau Chandrasiri)

---

<sup>16</sup> Der Begriff *Arahant* bezeichnet nur in der Buddhalehre das *Summum Bonum* des angestrebten Ziels, also der Erleuchtung; im pre-buddhistisch-vedischen Gebrauch ist er eine Bezeichnung der allgemeinen weltlichen Verehrung, was im Abendland etwa „Euer Ehren“ oder „Euer Gnaden“ bedeuten würde. Beim Lesen der vedischen Texte ist also Vorsicht geboten.

## Taṇhā: die Wurzel der Wiedergeburt

Eines Tages traf der Buddha einen Brahmanen, der ein Reisfeld anlegte. Bei der nächsten Begegnung säte der Brahmane den Reis aus und freute sich auf eine reichliche Ernte. Der Buddha unterhielt sich mit ihm und besuchte ihn häufig zu den verschiedensten Anlässen, so dass sich zwischen den beiden langsam eine herzliche Freundschaft entwickelte. Der Brahmane hatte großes Vertrauen in die Lehre des Buddha und nahm bei ihm Zuflucht. Aus Dankbarkeit versprach er dem Buddha einen Teil seiner Reisernte.

Bevor der Reis reif war und geerntet werden konnte, regnete es jedoch so stark, dass die Wasserflut den ganzen Reis aus dem Feld schwemmte. Als der Brahmane sah, dass ihm kein Reiskorn geblieben war, ging er zutiefst betrübt über diesen Verlust nach Hause und legte sich ins Bett. Wieder kam der Buddha den Brahmanen besuchen, dessen Frau allein vor der Tür stand. Der Buddha fragte sie nach ihrem Ehemann. Sie antwortete, dass er im Bett liege und rief ihn. Als der Brahmane erschien, erkundigte sich der Buddha, warum er denn so traurig sei. Dieser berichtete ihm, dass der Regen seine gesamte Reisernte weggeschwemmt habe. Vor allem aber sei er untröstlich, weil er sein Versprechen, dem Buddha einen Teil seiner Ernte zu schenken, nicht einhalten könne.

Da belehrte ihn der Buddha:

*Taṇhāya jāyati soko,  
taṇhāya jāyati bhayaṃ;  
taṇhāya vippamuttassa  
n'atthi soko, kuto bhayaṃ.*

Der Begier entspricht die Sorge,  
Der Begier entspricht die Furcht;  
Für den von Begier Erlösten  
Gibt's Sorge nicht; woher gar Furcht?<sup>17</sup>

Es gibt drei Arten von Begier oder Gier (*taṇhā*), die die Ursache allen Leidens sind, nämlich: *Kāma-taṇhā*, *Bhava-taṇhā* und *Vibhava-taṇhā*. *Kāma-taṇhā* (sinnliches Begehren) meint das Festhalten an den 5 Daseinsgruppen (*khandā*); *Bhava-taṇhā* (Daseinsbegehren) beruht auf der Ansicht (*sāswata diṭṭhi*), dass das Selbst oder das Leben ewig ist. *Bhava* heißt „Sein“, „Selbst“, „Atem“. *Vibhava-taṇhā* (Selbstvernichtungsbegehren) ist die Ansicht (*uchcheda diṭṭhi*), dass es keine Wiedergeburt gibt und mit dem körperlichen Tod alles zu Ende ist. Dann hätten auch unsere Handlungen in Gedanken, Reden und Taten (*kamma*) keine heilsamen oder unheilsamen Folgen in zukünftigen Leben. Zu Lebzeiten des Buddha gab es heftige Diskussionen um die Frage, ob das Leben ewig oder nicht ewig sei. Der Buddha lehrte den sog. Mittleren Weg, d.h. dass das Leben weder ewig noch nicht ewig sei.

Aus buddhistischer Sicht ist die Ursache für eine Wiedergeburt im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) heilsames oder unheilsames Karma. So wie ein Zimmermann die Balken in einem Rundhaus in der Mitte des Daches an der obersten Stelle zusammenführt, so wurzelt die Gier (*taṇhā*) in Begierde, Hass, Stolz und Verblendung. Der Buddha erklärte, dass in allen Lebewesen Gier (*taṇhā*) vorhanden, bei den Menschen aber besonders stark ausgeprägt sei. Auch wenn ihre Bedürfnisse vorübergehend befriedigt sind, entstehen sie immer wieder aufs Neue und erzeugen ständig ein Gefühl der Unzufriedenheit. Die Menschen versuchen, ihre Gier – ihr Lebensziel – unter allen Umständen zu befriedigen. Sind sie Diebe, Betrüger, Mafiosi, Mörder etc. bekommen sie Schwierigkeiten, landen im Gefängnis oder zahlen ihre Taten sogar mit dem Tod.

---

<sup>17</sup> *Dhammapada* 216



Um glücklich zu leben oder ein Buddha (Erleuchteter/Erwachter) zu werden, muss der Mensch Hass (*dosa*), Begierde (*lobha*) und Verblendung (*moha*) loslassen. *Taṇhā* erzeugt Begierde nach Besitz. Aus Hass ärgern wir andere Menschen. Aus Verblendung tun wir etwas, was andere wollen, oder glauben, was andere sagen, ohne selbst zu denken oder damit einverstanden zu sein. Von diesen drei Dingen müssen wir frei sein, um selbstlos handeln zu können. Nur dann entsteht weder heilsames, noch unheilsames Karma, was beides zu einer Wiedergeburt führt. Erst wenn wir weder an unheilbarem, noch an heilsamem Karma haften, kann *Nibbāna* erreicht werden.

Selbstloses Geben ist eine Möglichkeit, *Taṇhā* loszulassen. Wir sollten aber geben, ohne (insgeheim) eine Gegengabe zu erhoffen. Es ist jedoch ebenso schwierig die Gedanken der Gier zu entwurzeln wie Erleuchtung (*bodhi*) zu erlangen. Solange *Taṇhā* in uns vorhanden ist, ist der Weg zur Erleuchtung noch sehr weit, denn:

*Na ve kadariyā deva-lokam vajanti;  
bālā have na ppasāmsanti dānam,  
dhīro ca dānam anumodamāno  
ten'eva so hoti sukkhī parattha.*

Nicht steigen je die Geiz'gen auf zur Götterwelt;  
Nicht preisen solche Toren milde Gabe,  
Der Weise aber, den das Geben froh macht,  
Lebt dadurch glücklich in der nächsten Welt.<sup>18</sup>

Sehr gierige Menschen können nicht in der Götterwelt wiedergeboren werden. Der Gierige oder Geizige gibt anderen nichts, nutzt seinen Besitz jedoch selbst auch nicht. Er hortet beispielsweise Lebensmittel, isst sie nicht selbst und gibt sie nicht weg, bis sie ungenießbar werden. Wie eine diebische Elster häuft er Dinge an und versteckt sie.

*Taṇhā* hält wie ein Netz (*jālini*) die 5 *Khanda* (Daseinsgruppen) zusammen. Es ähnelt einem Knäuel (*vissattikā*), in dem der Mensch gefangen ist und aus dem er nicht herausfindet. Zur Veranschaulichung eine Geschichte: Ein reicher Mann wollte einst ein Grundstück kaufen. Der Besitzer sagte ihm, er bekäme für sein Geld so viel Land, wie er bis nachmittags um 4 Uhr umlaufen könne. Der Käufer schritt zunächst langsam an einer Seite des Landes voran. Da er jedoch so viel Land wie möglich haben wollte, begann er etwas schneller zu gehen. Dann rannte er, so schnell er konnte, da die vorgegebene Zeit sich ihrem Ende näherte. Völlig erschöpft und außer Atem sank er um 4 Uhr an der Ausgangsstelle nieder und starb. Der Landbesitzer habe ihn auf 2 x 1 Meter Land begraben und das gesamte Geld behalten. Die übertriebene Gier hat dem Käufer also nichts als den Tod gebracht.

*Taṇhā* ist auch der Überlebenswille, der jedem Menschen innewohnt, ohne dass er sich dessen bewusst ist. Es ist mit einer Liane vergleichbar, die sich um einen Baum schlingt und ihn vernichtet. *Taṇhā* lässt sich auch mit einem Affen vergleichen, der auf der Suche nach Nahrung von Ast zu Ast und von Baum zu Baum springt. Die Gier – der Affe – lässt den Menschen von einem Leben ins nächste springen. Gier, die Wurzel, um wiedergeboren zu werden, entsteht aus Unwissenheit. Wird *Taṇhā* abgeschnitten, so wachsen an der Schnittstelle, wie bei einem gefälltten Baum, nach einiger Zeit neue Triebe. Wird *Taṇhā* wie ein Baum völlig entwurzelt, so entsteht keine neue Gier mehr.

Gier veranlasst den Geist, an den Dingen zu haften, d.h. ein Ziel mit einer Hartnäckigkeit zu verfolgen, die von den sog. Befleckungen, den Geist trübenden Leidenschaften, geprägt ist. Diese *Kilesa* oder Befleckungen sind: 1. Gier, 2. Hass, 3. Verblendung, 4. Dünkel, 5. (falsche) Ansichten, 6. Zweifelsucht, 7. Starrheit, 8. Aufgeregtheit, 9. Schamlosigkeit und 10. Gewissenlosigkeit. Diese *Kilesa* müssen losgelassen werden, um Erleuchtung zu erlangen.<sup>19</sup>

<sup>18</sup> *Dhammapada* 177

<sup>19</sup> Siehe hierzu die Ausführungen zu *Ariya-puggala* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989<sup>4</sup>: 33ff.

Der Buddha verglich *Taṇhā* mit einer Spinne, die in ihrem selbst gebauten Netz auf Beute lauert. Ebenso wie die Spinne haben die Menschen sich in ihrem Netz eingerichtet und warten auf Beute. Weise Menschen werden dieses Netz zerstören, d.h. sie werden die Gier entwurzeln. Aller Reichtum, den wir in diesem Leben angehäuft haben, fesseln uns nur noch stärker an *Samsāra*, den Kreislauf der Wiedergeburten, denn durch das Haften an materiellem und geistigem Eigentum entsteht ständig neues Karma und *Nibbāna* kann nicht verwirklicht werden.

*Taṇhā* entsteht – wie auch alle anderen materiellen und geistigen Phänomene – unter bestimmten Bedingungen. Diese sind entweder Zuneigung/Anhaften, Abneigung/Hass oder Weder-Zuneigung-noch-Abneigung/Indifferenz. Ist Zuneigung vorhanden, so entsteht Freude/Glück (*somanassa*); ist Abneigung vorhanden, so entsteht Unglück/ Trauer (*domanassa*); ist Indifferenz vorhanden, so entsteht weder Glück noch Trauer, sondern Gleichmut (*upekkhā*). Im *Abhidhamma*<sup>20</sup> (I,4 + II,4) wird ausführlich erklärt, bei welchen Anlässen *Taṇhā* entsteht. Diese Ausführungen sind insofern wichtig, als sie erleichtern, die Bedingungen zum Entstehen von *Taṇhā* zu verringern oder gar zu beseitigen.

Gier oder Verhaftung an unheilsamen, aber auch heilsamen oder weder-heilsam-noch-unheilsamen Taten (Gedanken, Rede, Handlung) ist die Bedingung, um immer wieder entsprechendes Karma anzuhäufen und im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) wiedergeboren zu werden.

*Kumbhūpamaṃ kāyam imaṃ viditvā  
nagarūpamaṃ cittaṃ idaṃ ṭhapetvā  
yodhetha Māraṃ paññavudhena,  
jitañ ca rakkhe, anivesano siyā.*

Den Leib wie einen irdnen Krug betrachtend  
Und festigend den Geist wie eine Festungsstadt,  
Besieg' den Mahr mit deiner Wissenswaffe,  
Hüt' das Erkämpfte, und sei frei von Haften.<sup>21</sup>

Mit „Mahr“ sind die Leidenschaften und Befleckungen (*kilesa*) gemeint und bei dem „Erkämpfen“ handelt es sich um Einsichten (*vipassanā*) auf dem Edlen Achtfachen Pfad, die wir nicht voller Freude über das Erreichte festhalten, sondern hüten, aber loslassen und schrittweise vervollkommen sollten. Nur wer vollkommen frei ist von *Taṇhā* – und nichts mehr festhält – kann Erleuchtung (*nibbāna*) erreichen. *Āsrava* ist ein Synonym für *Taṇhā*, und Erleuchtung wird auch *Taṇhakkhaya* (frei von Gier) genannt.

Bhante Devananda

<sup>20</sup> Bhikkhu Bodi (ed), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1993; oder: Nyānatiloka, *Handbuch der Buddhistischen Philosophie*, Jhana, Uttenbühl 1995

<sup>21</sup> *Dhammapada* 40

## Illisa Jātaka

Gier bedeutet aus buddhistischer Sicht Gebundenheit an das Rad der Wiedergeburten. Gier geht Hand in Hand mit Geiz. Ein derart gebundener Mensch ist Sklave seines Besitzes. In seiner ersten Lehrrede bezeichnet der Buddha Gier als die Wurzel von Unzufriedenheit. Und er zeigt einen Weg der Erlösung von diesem Übel.

Seine Lehre spricht an unzähligen Stellen davon, wie der Mensch Befreiung finden kann. Unter den 15 Büchern der Kleinen Sammlung (*Khuddhaka Nikāya*) befindet sich ein Buch mit Namen *Jātaka*, in dem nahezu 550 Erzählungen von Buddhas früherem Leben enthalten sind.

Ein *Jātaka* ist eine Erzählung mit bestimmten Strukturen. Die meisten *Jātakas* haben drei Teile, nämlich:

1. Gegenwart
2. Vergangenheit
3. Bezugnahme der beiden ersten Teile auf einander.

Manche *Jātakas* haben noch einen weiteren Vers und grammatikalische Erläuterungen. An Hand aktueller Vorkommnisse, über die die Mönche miteinander sprachen, erklärte Buddha Vergangenes: „Was ihr heute beobachtet, geschah ähnlich bereits in einem früheren Leben.“

Die 78. *Jātaka*-Erzählung mit dem Titel „Illisa“ betont, welche weitreichende Auswirkung Gier hat. Sie berichtet von einer Begebenheit, die sich zutrug, als der Buddha im Jetavana in der Stadt Rājagaha weilte. In der Nähe wohnte ein reicher Kaufmann mit Namen Maccariya Kosiya. Sein Name lässt vermuten, dass der Zusatz „Maccariya“ einen Charakterzug dieses Mannes verrät, nämlich seinen Geiz. Sein Vermögen wurde auf achthundert Millionen geschätzt. Aber er war nicht bereit, auch nur einen einzigen Tropfen Öl abzugeben. Auch sich selbst gönnte er nichts. In dem *Jātaka* wird sein Vermögen mit einem von Dämonen verwalteten Lotosteich verglichen.

Eines Tages sieht dieser Reiche, wie ein hungriger Mann mit Appetit einen Honigkuchen isst. Sofort erwacht seine Gier. Er überlegt, wie er seinen Wunsch nach einem Honigkuchen befriedigen könnte. Ihm ist klar, dass er in jedem Falle auch seine Freunde und Bekannten als Gäste zum Kuchenessen einladen müsste. Dazu ist er aber aus Geiz nicht bereit. Soll er auf den Kuchen verzichten? Sein Wunsch nach dem Kuchen wird jedoch immer größer je mehr er ihn unterdrückt. Er wird missmutig und übelgelaunt. Seine Haut verfärbt sich und er sieht regelrecht krank aus.

Viele körperliche Krankheiten entstehen durch geistige Befleckung wie dem Geiz. In der heutigen Psychologie wird die Ansicht vertreten, dass Menschen, die ihre Bedürfnisse und Wünsche ständig unterdrücken, krank werden. Ihre Unzufriedenheit wächst, ihr vegetatives Nervensystem wird gestresst und die inneren Organe werden geschädigt. Die vorliegende Erzählung wies bereits vor 2500 Jahren auf diese Wahrheiten hin.

Folgen wir dem Lauf dieser Erzählung weiter, so erfahren wir, dass der Frau des Geizigen die Veränderung ihres Mannes auffiel. Sie bittet ihn, ihr den Grund zu nennen. Auf alle ihre Fragen schüttelt er jedoch nur verneinend den Kopf. Schließlich fragt sie ihn, ob er einen Wunsch habe. Aber er schweigt. Sein Schweigen signalisierte ihr, dass ihr Mann einen geheimen Wunsch hat. Erneut fragt sie ihn: „Welchen Wunsch hast du?“ Diesmal antwortet er: „Ich möchte gerne einen Honigkuchen essen.“ Die Frau wundert sich: „Wir sind so reich.

Warum zögerst Du so lange, diesen einfachen Wunsch zu äußern? Darf ich auch für unsere Nachbarn Honigkuchen backen?“

Die Freigebigkeit seiner Frau ärgert den Mann und er winkt ab. „Wie steht es mit unseren Hausbewohnern?“ fragt sie weiter. Wieder lehnt er ab. „Dann backe ich nur für uns beide!“ sagt die Frau. Aber selbst das ist dem Mann zu viel. Er will den Kuchen ganz allein für sich und für sonst niemanden. Es wird deutlich, wohin die Auswirkungen dieses Geizes führen: Zu Egoismus und menschlicher, sozialer Verarmung.

Ähnliche Beispiele finden wir auch in der Gegenwart: Geld wird verdient mit großem Kräfteinsatz, es wird gespart, es dient zur Sicherung in eventuellen Notzeiten. An das Teilen mit anderen wird wenig gedacht, die Freigebigkeit wird vernachlässigt. Die Gefahr liegt nahe, dass der Mensch sich selbst in dieses Sparprogramm einbezieht und sich schadet.

Die oben begonnene Geschichte berichtet weiter, dass das Ehepaar die Zutaten zum Kuchenbacken zusammenstellt, alle Fenster und Türen dicht verschließt und sich in die oberste Etage seines Hauses begibt. Niemand soll merken, was im Hause vor sich geht.

Während die Frau den Kuchen backt, tritt ihr Mann ans Fenster. Zu seinem großen Missfallen entdeckt er draußen einen Mönch, den Ehrwürdigen Moggallāna, der ihm seine Opferschale entgegen streckt. Kosiya öffnet seinen Mund, um den Ehrwürdigen Moggallāna zu tadeln. Aber er bringt kein einziges Wort heraus, sie bleiben ihm alle im Halse stecken. Darüber knirscht er vor Wut mit den Zähnen. Fieberhaft überlegt er, wie er den Mönch loswerden kann, ohne ihm etwas zu geben. Er denkt: „Ich gebe ihm einige unlösbare Aufgaben und stelle ihm eine Gabe in Aussicht, wenn er sie erfüllt“. Für den Ehrwürdigen aber war nichts zu schwierig, er löste sie alle. Da sieht Kosiya ein, dass er sich gegen diesen übermächtigen und hartnäckigen Mönch nicht behaupten kann. Er beschließt, ihn mit einem winzigen Honigkuchen abzuspeisen.

Leise bittet er seine Frau, ganz kleine Honigkuchen zu backen. Die Frau nimmt einen Krümel Teig, aber – oh Wunder! - es entsteht ein riesiger Kuchen daraus. Wütend beschuldigt Kosiya seine Frau, sich nicht an seine Anweisungen gehalten zu haben. Nun backt er selbst aus einem Krümelchen Teig einen Kuchen. Doch wieder entsteht ein riesiger Kuchen. Dieser Vorgang wiederholt sich tatsächlich mehrere Male. Endlich merkt Kosiya, wie sinnlos sein Treiben ist und er gibt auf. „Gib dem Mönch einen von diesen vielen Kuchen“, weist er seine Frau an. Aber was ist das? Alle Kuchen kleben aneinander. Sie lassen sich nicht voneinander trennen. Darauf versuchen sie es mit einer Art Tauziehen, können jedoch kein Stück ablösen. Völlig verschwitzt und erschöpft kapituliert Kosiya endlich. „Gib dem Mönch den ganzen Kuchen“, befiehlt er seiner Frau. Nun gibt der Ehrwürdige dem Ehepaar eine kurze Dhammaunterweisung. Daraufhin laden sie ihn in ihr Haus ein, mit ihnen Kuchen zu essen.

Der Ehrwürdige Moggallāna aber möchte den Kuchen mit dem Buddha und seinen Mönchsbrüdern teilen. Er bietet Kosiya an, ihn zusammen mit seiner Frau zu dem Buddha zu bringen. So geschieht es. Die Kuchen sind für den Buddha und mehr als fünfhundert Mönche ein festliches Mahl.

Dies Ereignis stellt einen Wendepunkt in Kosiyas Leben dar. Von da an sind viele Geschichten von seiner Freigebigkeit in Umlauf. Und ihm selbst folgt der Ruf, ein freundlicher und friedfertiger Mensch gewesen zu sein.

Wenn die meisten von uns auch nicht über den Reichtum eines Kosiya verfügen, so ruft der Buddha in seiner Lehre und mit der Erzählung „Illisa“ doch dazu auf, in aller Verhältnismäßigkeit die persönliche Haltung gegenüber dem Besitz zu überprüfen. Und er zeigt auf, dass es einen Weg gibt, die gleiche Freude und Freiheit wie Kosiya zu empfinden. Es ist die Freiheit der Freigebigkeit, die zu Freude, Frieden und Gesundheit führt.

**Bhante Puññaratana**



## Buddhistische Sterbebegleitung – gibt es das?

Was ist „Sterbebegleitung“ eigentlich? Wie sieht sie ganz konkret aus?

Das Wesen deines Geistes wird nicht ins Leben gerufen und geht nicht in den Tod ...  
(Bassui Zenji)

Du bist bis zum letzten Augenblick deines Lebens wichtig und wir werden alles tun, damit du nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben kannst. (Cicely Saunders)

Cicely Saunders rief 1967 in England die Hospiz-Bewegung ins Leben. Sie schaffte eine sehr intime spirituelle Beziehung zwischen Menschen, die sich mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert sehen – unabhängig von Alter, Stand, sozialer oder religiöser Zugehörigkeit. In diesem Sinne gibt es keine buddhistische Sterbebegleitung.

Die beiden Zitate richten sich direkt an das Herz der Menschen: an die „begleitete“ und die „begleitende“ Person. Es gehört zu den beglückenden Erfahrungen, dass diese Trennung nur scheinbar ist. Beide Aussagen deuten auf die Qualität von Hospizarbeit hin: auf Lebensqualität.

Das, was oft „Sterbebegleitung“ heißt, nennen wir „Hospizarbeit“ oder einfach „Begleitung“; davon möchte ich hier berichten. Im RICAM – Hospiz in Berlin-Neukölln, dem ältesten Hospiz der Stadt (gegründet 1999) – habe ich im Jahre 2007 eine neunmonatige Ausbildung zur „ehrenamtlichen Hospizhelferin“ absolviert und bin seitdem im ambulanten RICAM-Hospiz tätig. Ich besuche und begleite schwerkranke Menschen zu Hause, im Pflegeheim oder Krankenhaus – wenn nötig, auch die Angehörigen – in dieser für sie schweren Zeit. Der Name RICAM zeugt von unserer Überzeugung, dass auch das Sterben zum Leben gehört. RICAM ist eine Abkürzung für das italienische Wort *ricambio*, das u.a. „Wechsel“ und „Veränderung“ bedeutet.

Was Sterben bedeutet ist:  
Veränderung hinnehmen.  
Wo Demut innere Haltung.  
Wird dies alltäglich geübt? (Dhamma-Therī)

Während meiner Ausbildung habe ich praktische Erfahrungen im Umgang mit Vergänglichkeit, Lebenskrisen, Sterben, Tod und Trauer gesammelt. Wege der Heilung sind Wege der Übung, die Wege der Übung mit sich selbst. Eigene selbstständige Meditationspraxis unter Anleitung eines kompetenten Zen-Lehrers und etwas eigene Lebenserfahrung haben mich bei der Hospizarbeit hilfreich unterstützt und sowohl mir als begleitender Person als auch dem begleiteten Menschen als Kraftquelle gedient.

Die Hospizarbeit ist weder leicht noch schwer, sie ruht auf einer tragenden Grundlage. Sie besteht aus kleinen Hilfeleistungen, wie sie unter Freunden üblich sind: in Gesprächen, viel Zuhören, gemeinsamem Innehalten oder in einfach „als Mensch da sein“ bei Ängsten, Konflikten, spirituellen Fragen oder was auch immer. Obwohl ich nach dem ersten Kontakt allein zu den Menschen gehe, tue ich doch diese Arbeit nie allein. Jederzeit – Tag und Nacht – kann ich Kontakt mit dem RICAM-Hospiz aufnehmen, wo eine Koordinatorin, die mich schon

während meiner Ausbildung begleitet hat, sich auch meiner Sorgen, Ängste und Konflikte annimmt und einer Lösung den Weg bereitet. Regelmäßige Fortbildung und Supervision, die Treffen mit einer Gruppe von Ehrenamtlichen und das herzliche Verhältnis aller daran Beteiligten bilden ein Netzwerk, durch das ich mich getragen fühle. Auch das Wissen um die Kooperation von Sozialdiensten, Pflegediensten, Home-Care-Ärzten, die ihren spezifischen Aufgaben nachgehen, ist für mich wertvoll. In diese Netze eingebunden zu sein empfinde ich als eine wertvolle Bereicherung, die ich nicht missen möchte und für die ich dankbar bin.

Wo beginnt Sterben? Wäre es sehr fein betrachtet, würde es das „Geborenwerden“ sein.  
(Dhamma-Therī)

Die Begleitung eines schwerkranken Menschen ist für Beide ein ständiges gegenseitiges Geben und Nehmen. Ich, die ehrenamtliche Helferin, schenke Zeit und Unterstützung, bin einfach als Mensch eine gewisse Zeit da und bekomme gleichzeitig und unmittelbar das Gleiche zurück. Wir sind beide in der gleichen Situation, erfahren Alter, Krankheit und Sterben, nur zeitlich versetzt, und unterstützen uns gegenseitig im Zeigen und Wahrnehmen dessen, was ist. Ich bemühe mich um Anwesenheit, Präsenz, einfach da zu sein, etwas zu verweilen und zu tun, was nötig und möglich ist. Die Besuche sind regelmäßig und zeitlich der Situation angemessen, Erreichbarkeit und Zuverlässigkeit sind hohe Güter. Herzliche Offenheit, geschulte Wahrnehmungsfähigkeit, geduldiges Zuhören und empathisches Schweigen können ebenso zu dem gehören, was wir geben, wie auch der Wunsch: „Möge alles seinen Gang zum Guten nehmen, in Ruhe und Frieden den Übergang finden.“

Als Werkzeug für die Hospizarbeit dient mir mein eigenes Bemühen um Sensibilität und Achtsamkeit. Manchmal tritt meine Hand an die Stelle meiner Zunge – statt Worte eine leise schweigende Berührung, wenn sie gut tut. Auch finde ich es für mich hilfreich, mir die Grundsätze der Hospizbegleitung ins Bewusstsein zu rufen: Gutes tun und nicht schaden – Autonomie achten – Fürsorge und Schutz gegen – empathisch handeln. Diese Qualitäten werden unterstützt durch die Meditationsübungen im Sesshin mit meinem Zen-Lehrer in einer Atmosphäre, die von Respekt, Harmonie, Klarheit und Stille erfüllt ist.

Bleiben will's im Menschenkörper,  
Weggehen will's, sofort und schnell.  
Vergeblich ringt der Geist um Beides.  
Das Pendel will nicht stille stehen.  
Einen Weg gibt's nur: das Akzeptieren... (Dhamma-Therī)

„Es ist das Hinnehmen dieser Dynamik, das das Pendel ruhiger werden lässt. Raum hierfür schenken ist die größte Stütze. Nicht werten, nicht verurteilen, nicht deuten hilft [...] Das, was sich löst, braucht Raum und Zeit“, schreibt die Theravāda-Nonne Dhamma-Therī.

Wer bereit ist, diesen Raum und Zeit zu schenken, wende sich an eines der 17 ambulanten und 8 stationären Hospize, die es in Berlin gibt. Ehrenamtliche Helfer werden dort dringend benötigt.

Dr. Ursula Meyer

#### **Adressen:**

RICAM-Hospiz, Delbrückstr. 22, 12051 Berlin, Tel.: 030-62 888 00

Bodhicharya Ambulantes Hospiz, Kinzigstr. 29, 10247 Berlin, Tel.: 030-29 000 97 40

Zentrale Anlaufstelle Hospiz, Kopenhagener Str. 29, 13407 Berlin, Tel.: 030-407 11113

Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz Berlin e.V.

Geschäftsstelle Aachener Str. 8, 10713 Berlin, Tel.: 030-41 202 875

Die Landesarbeitsgemeinschaft organisiert jährlich für die Öffentlichkeit unter der Schirmherrschaft der Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales „Tage der offenen Tür“ und vom 2.-9. Oktober 2009 die „Berliner Hospizwoche“. Fordern Sie dort Programme der Veranstaltungen und Vorträge an.

### **Literatur:**

Albrecht, Elisabeth, Orth, Christel, Schmidt, Heida, Hospizpraxis. *Ein Leitfadens für Menschen, die Sterbenden helfen wollen*, Herder, Freiburg 2006

Dharma-Therī, *Leben ist was Sterben trägt*, Verlag Ruhiges Bewegen, Berlin 2003

Kübler-Ross, Elisabeth, *Verstehen, was Sterbende sagen wollen. Einführung in ihre symbolische Sprache*, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1987

Levine, Steven, *Wer stirbt? Wege durch den Tod*, Context Verlag, Bielefeld 1991

Longaker, Christine, *Dem Tod begegnen und Hoffnung finden. Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender*, Piper, München 1997

### **Seminare:**

Wege der Heilung. Umgehen mit Vergänglichkeit. Seminar mit Lisa Freund:

[www.lisafreund.de](http://www.lisafreund.de)

### **Ausbildungskurse:**

Ausbildungskurse werden von allen Berliner Hospizeinrichtungen angeboten.



## Sechs Jahre danach: der buddhistische Friedhof in Berlin

Auf Initiative der Buddhistischen Vietnamesischen Gemeinde wurde im August 2003 auf dem städtischen Friedhof in Berlin-Ruhleben die erste Begräbnisstätte für Buddhisten eingeweiht, auf der die marmorne Statue des Bodhisattva Kṣiṭi Garbha thronet.<sup>22</sup> Es ist Platz dort für 600 Urnen- und 100 Grabstätten vorgesehen. Seitdem sind sechs Jahre vergangen und ich habe mich gefragt, wie der Friedhof denn heute aussieht. Wird er auch von abendländischen Buddhisten angenommen oder werden dort ausschließlich Vietnamesen bestattet?

Ebenso wie vor sechs Jahren war auf dem am Tor aufgehängten Friedhofsplan kein Hinweis auf eine buddhistische Begräbnisstätte. Das gesamte Gelände machte einen sehr naturbelassenen Eindruck. Ich erinnerte mich, dass die Begräbnisstätte für Buddhisten zwischen den Grabstätten der im Weltkrieg Gefallenen lag, also: auf der linken Seite im hinteren Teil, in Abschnitt V, der mit einem Kreuz versehen war. Es war das einzige Kreuz auf dem Plan und ich fragte mich, was das christliche Kreuz mit der Lehre des Buddha zu tun hat.

Beim Näherkommen überragte die weiße Gestalt des Bodhisattva immer noch die Hecke, die die verschiedenen Abschnitte des Friedhofs unterteilt. Vor der Statue war Obst aufgestellt und Räucherstäbchen angezündet. Es musste also vor Kurzem jemand hier gewesen sein. Auch auf einigen anderen Gräbern waren Reste von Räucherwerk zu sehen. Es waren jetzt etwa 30 Gräber, auf denen die Grabsteine mit zwei Ausnahmen asiatische Inschriften trugen. Es ist für mich kaum vorstellbar, dass innerhalb von sechs Jahren nur so wenig asiatische (vietnamesische) Buddhisten in Berlin verstorben sind. Sind sie in ihrer Heimat beigesetzt worden? Hat für sie diese buddhistische Begräbnisstätte keine Bedeutung?

Da nur zwei deutsche Grabinschriften zu finden waren, scheint deutschen Buddhisten diese Begräbnisstätte wohl kaum am Herzen zu liegen. Woran mag das liegen? Fühlen sie sich den asiatischen Buddhisten so fremd? Hat die althergebrachte abendländische (christliche) Kultur letzten Endes doch über die angenommene buddhistische Lehre und Lebenshaltung gesiegt? Möchte man im Tode vielleicht doch lieber in den (sicheren) Schoß der Ursprungsfamilie zurückkehren? Oder liegt es einfach daran, dass zu wenig über die Möglichkeit bekannt ist, auf einer buddhistischen Begräbnisstätte die sterblichen Überreste zur Ruhe zu betten, um die große Wanderung fortzusetzen?

Nicht nur in diesem Abschnitt des Friedhofs lagen die Gräber verlassen da. Nur ganz selten begegnete ich an diesem Samstagnachmittag jemandem mit einer Gießkanne in der Hand. Es stimmte mich traurig, dass der Tod so ausgegrenzt wird. Er ist doch ein Teil unseres Lebens, denn vom Augenblick der Geburt an, rückt er unaufhaltsam näher. Und sterben wir nicht tagtäglich einen „kleinen“ Tod, wenn wir uns von Sekunde zu Sekunde verändern? Ist diese ständige Veränderung nicht gerade das, was das Leben ausmacht?

In buddhistischen Veröffentlichungen wird häufig auf Charon Bestattungen verwiesen, die sich als kompetent für buddhistische Beisetzungen ausweisen und auch auf ihrer Web-Site über die Besonderheiten einer buddhistischen Beerdigung aufklären.<sup>23</sup> Aber auch andere Bestattungsinstitute haben begonnen, sich mit den verschiedenen Religionen und deren Trauerkultur auseinander zu setzen. Die Toleranz anderen Vorstellungen und Bräuchen gegenüber ist in den letzten Jahren – zumindest in Berlin – größer geworden, so dass es nicht mehr als

<sup>22</sup> Siehe hierzu den ausführlichen Artikel in *Dhammadūta* Oktober 2003: 21-22.

<sup>23</sup> [www.charon-bestattungen.de](http://www.charon-bestattungen.de) oder Uller Gscheidel: Tel.: 030-13 899 677

„absurd“ oder „exotisch“ angesehen wird, wenn man beim Betreten eines Bestattungsinstituts den Wunsch äußert, als Buddhist auf besondere Art und Weise beigesetzt zu werden.

In der Auslage eines ganz gewöhnlichen Bestattungsinstituts<sup>24</sup> waren – zu meiner großen Verblüffung – die Symbole verschiedener Religionen sowie Informationen über deren Bestattungskultur angeordnet. Eine Broschüre informierte noch ausführlicher auch über den Umgang mit dem Verstorbenen und dem Tod im Buddhismus. Dort ist u.a. zu lesen: „Der Buddhismus erklärt Weltzusammenhänge und glaubt nicht an einen Gott. [...] Nirvana ist kein Ort, also nicht vergleichbar mit dem Paradies, dem Himmel oder dem Jenseits. Es ist ein Abschluss, ein „Zustand der Zustandslosigkeit“, in dem alle Vorstellungen, Wünsche, also karmischen Kräfte, überwunden sind. [...] Der Stillstand der Atmung ist für Buddhisten nicht der Tod. In dem Leichnam sind vielmehr noch Energien vorhanden, und der Geist muss noch vier Phasen bis zur Auflösung durchlaufen. Der Körper des Verstorbenen sollte daher einige Zeit [...] völlig in Ruhe gelassen werden. Er soll nicht berührt werden; so sollten z.B. auch die Augen nicht zugeedrückt werden, da damit die Sterbeprozesse beendet werden.“ Charon-Bestattungen weist allerdings noch deutlicher darauf hin, wie wertvoll und unwiederbringlich die Zeit zwischen Tod und Bestattung ist.<sup>25</sup>

Allein die Tatsache, dass Nicht-Buddhisten akzeptieren, dass der Sterbeprozess nicht mit dem Stillstand der Atmung abgeschlossen ist, sondern dass die „Geistesströmung“ (*bhavangasota*) noch eine gewisse Zeit benötigt, um ihre „Wanderung“ fortzusetzen oder endgültig zu erlöschen, vermittelt mir ein Gefühl von Ruhe und Frieden.

Anagārika Kassapa beschreibt den Tod sehr anschaulich „wie eine Straßenwalze, die alles unter sich zermahlt“. Wir wissen nicht, wann er eintritt. Deshalb sollten wir uns bereits zu Lebzeiten damit auseinandersetzen, um nicht am Leben zu haften. Er betont: „Akzeptanz ist schon Loslösung! [...] Lassen wir alle Gedanken an die Furchtbarkeit des Todes fallen, denn wie er auch sein mag, es gibt kein Entrinnen. Nutzen wir stattdessen die Möglichkeit, so zu leben, dass wir den Tod nicht zu fürchten brauchen!“<sup>26</sup>

Und wie sieht nun diese Möglichkeit aus? Zunächst gilt es, im Leben die 5 *Sīla* einzuhalten, d.h. ein rechtschaffenes Leben zu führen, um beim Sterbeprozess kein schlechtes Gewissen zu haben. Im *Dhammapada* heißt es:

Lasse davon ab, Schlechtes zu tun,  
Lerne Gutes zu tun,  
Läutere deinen eigenen Geist.<sup>27</sup>

Mit Läuterung ist gemeint, den Geist von den fünf trübenden Eigenschaften<sup>28</sup> Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischem Zweifel zu reinigen.

<sup>24</sup> Grieneisen Bestattungen Tel.: 0800/25 87 000

<sup>25</sup> Das Berliner Bestattungsgesetz ordnet allerdings in § 9 (1) an: „Jede Leiche ist innerhalb von 36 Stunden in eine Leichenhalle zu überführen, sofern sie nicht innerhalb dieser Frist bestattet oder an einen Ort außerhalb Berlins befördert wird.“

<sup>26</sup> *Eine besondere Kraft, Roseburger Schriftenreihe*, Roseburg 2003: 289

<sup>27</sup> *Dhammapada* 183

<sup>28</sup> Siehe: *Nivarana*, in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz<sup>2</sup> 1989

In einer buddhistischen Parabel wird berichtet, dass der einzige Sohn einer Familie ganz plötzlich bei der Feldarbeit tot umfällt. Sein Vater arbeitet weiter, ohne eine Träne zu verlieren. Er wird dafür gerügt und antwortet: „Sobald ein Mensch geboren wird, macht er den ersten Schritt dem Tode entgegen; und das Reifen seiner Kraft ist auch Beginn seines Verfalls. Für den, der Gutes tut, gibt es einen Lohn, für den Bösen gleichermaßen eine Strafe. Was sollen also Tränen und Kummer fruchten? Dem Toten können sie nichts nützen.“ Und seine Mutter äußert sich folgendermaßen: „Dieser Sohn hat nur ein schnell verstreichendes Leben von seinen Eltern empfangen, deshalb nenne ich ihn nicht meinen Sohn. Jetzt ist er von mir gegangen, und meine schwache Kraft vermochte ihn nicht zurückzuhalten. Er war nur wie ein Wanderer, der in einer Schenke Rast macht; der Wanderer ruht sich aus und geht weiter; darf der Schankwirt ihn festhalten? So aber ist das Verhältnis zwischen Mutter und Sohn. Ob der Sohn geht oder kommt, ob er bleibt oder von dannen zieht, ich habe keine Macht über ihn. Mein Sohn hat sein Geschick vollendet, und vor diesem Geschick konnte niemand ihn bewahren. Warum soll man über das Unvermeidliche jammern?“<sup>29</sup>

Diese Parabel mag uns auf den ersten Blick grausam erscheinen, da die Eltern nicht um ihren heiß geliebten einzigen Sohn – der außerdem ihr potentieller Ernährer im Alter gewesen wäre – trauern. Aber der Tod täuscht unseren Blicken lediglich ein Ende vor. Er eröffnet in Wirklichkeit jedoch Ausblicke auf neue Wanderziele und größere Horizonte.

Vijayā

---

<sup>29</sup> Lafcadio Hearn, *Legenden*, Gyldendal'scher Verlag, Berlin 1921: 84 f.

## Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)  
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de)  
[www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de](http://www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de)

### Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)  
 Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)  
 Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda)  
 Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation  
 So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.  
 Etwa jeden 3. Freitag (19.30 – 21.30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (etwa 2,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: [www.buddhistischer-religionsunterricht.de](http://www.buddhistischer-religionsunterricht.de)

### **Buddhistisches Zentrum Sambodhi**

Marie-Elisabeth-Lüders-Str. 8, 10625 Berlin (Charlottenburg), Tel.: 31 800 938

**Meditation:** montags 18.00 – 19.00 Uhr, freitags 18.00 – 20.00 Uhr  
 (auch für Anfänger)  
 dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Araliya Ayurveda Zentrum, Wilhemsau 10,  
 10715 Berlin  
 donnerstags 18.30 – 20.20 Uhr Buddhistische Gesellschaft Berlin  
 samstags 18.00 – 19.00 Uhr, Suryavilla Ayurveda Wellness Zentrum,  
 Rykestr. 3, 10405 Berlin

**Pāli- und Singhalesisch-**Unterricht nach Bedarf

### **Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin**

**Studiengruppe:** *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus III,*

**Dienstags** von 18.30-20 Uhr am 15.9.; 29.9.; 13.10.; 27.10; 10.11.; 24.22.; 8.12.; 22.12.09  
 und 5.1.; 19.1.; 2.2.; 16.2.; 2.3.; 16.3.; 30.3.; 13.4.; 11.5.; 25.5.; 8.6.2010; anschließend  
 auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke 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 e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz  
 (auch für Anfänger)