

# ABHIDHAMMA IN DER TÄGLICHEN PRAXIS

Ashin Janakabhivamsa

Deutsche Übersetzung  
Alfred Meier



Michael Zeh Verlag

# **ABHIDHAMMA IN DER TÄGLICHEN PRAXIS**

**ASHIN JANAKĀBHIVĀṂSA**

Übersetzt aus dem Burmesischen  
ins Englische und herausgegeben von

**U Ko Lay**

Überarbeitet von

**Sayadaw U Sīlānanda**

Deutsche Übersetzung

**Alfred Meier**

Fachliche Korrektur

**Ayya Agganyani**

**Michael Zeh Verlag**

Titel der englischen Originalausgabe  
Abhidhamma in daily Life  
© Ashin Janākābhivamsa, U Ko Lay

1. Auflage 2011  
Copyright © der deutschen Ausgabe,  
Michael Zeh Verlag  
[www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 978-3-937972-16-9

# ABIDHAMMA IN DER TÄGLICHEN PRAXIS

## INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT DES DEUTSCHEN ÜBERSETZERS		4
DER AUTOR ASHIN JANĀKĀBHIVAṂSA		6
VORWORT DES BURMESISCHEN ÜBERSETZERS U KO Lay		9
VORWORT DES AUTORS ASHIN JANĀKĀBHIVAṂSA		14
KAPITEL EINS	<i>Pramattha</i> , die absoluten Wirklichkeiten und der Geist	17
KAPITEL ZWEI	<i>Cetasikas</i> , Geistesfaktoren und <i>Akusala Cetasikas</i> , unheilsame Geistesfaktoren	25
KAPITEL DREI	<i>Kusala Cetasika</i> , heilsame Geistesfaktoren	67
KAPITEL VIER	<i>Cetasikas</i> , verbunden mit guten und schlechten Bewusstseinszuständen	94
KAPITEL FÜNF	<i>Carita</i> , Natur, Charakter, gewöhnliches Verhalten	109
KAPITEL SECHS	Zehn Grundlagen verdienstvoller Handlungen	114
KAPITEL SIEBEN	Vermischte Bemerkungen über <i>Kamma</i> , Handlung oder Tat	150
KAPITEL ACHT	Der dem Tod unmittelbar vorausgehende Geistesprozess	170
KAPITEL NEUN	Die Natur von Wiedergeburt, <i>Paṭisandh</i>	180
KAPITEL ZEHN	<i>Rūpa</i> , Materie	187
KAPITEL ELF	Ebenen der Existenz <i>Nibbāna</i>	198

## Vorwort des deutschen Übersetzers

Auf einer Reise durch Myanmar (Burma) 2007 bin ich im Mahāgandāyone Kloster in Amarapura bei Mandalay auf das vorliegende Buch mit dem Titel „ABHIDHAMMA IN DAILY LIFE“ gestoßen.

Das Abhidhamma Piṭaka ist neben dem Vinaya Piṭaka, der Sammlung der Disziplinar- und Verhaltensregeln für den Mönchsorden und dem Suttanta Piṭaka, der Sammlung der Lehrreden, der dritte große Teil des Pāli Kanons. In ihm wird systematisch die „höhere Lehre“ oder die buddhistische Philosophie und Psychologie dargestellt.

Offensichtlich erfreut sich der Autor Ashin Janakābhivamsa (1900 – 1977) als Pāli Gelehrter und Autor von 74 Büchern in Burma größter Popularität und gilt als „Buddhaghosa des 20. Jahrhunderts“.

U Ko Lay, dem weltbekannten Vize-Rektor der Mandalay Universität, Professor und Übersetzer ist die Übertragung des burmesischen Textes ins Englische zu verdanken.

In deutscher Sprache liegen zum Abhidhamma keine vollständige Übersetzung und nur wenig Kommentarliteratur vor. Eine Ausnahme bildet „Abhidhamma im Alltag“ von Nina Van Gorkom, das 1997 als deutsche Übersetzung von Ursula Rottländer-Tavi veröffentlicht wurde.

Deshalb hat es mich interessiert, diesen Text eines ausgewiesenen Gelehrten einer speziell am burmesischen Buddhismus interessierten Leserschaft in deutscher Sprache zugänglich zu machen.

Dankbar bin ich der Leiterin des Theravadanetzes der Deutschen Buddhistischen Union, Ayya Agganyani, die mich im Vorfeld zu dem Projekt ermutigt hat.

Unterstützung für das Projekt habe ich auch von Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi, der als Sanskrit und Pāli Philologe am Südasien Institut der Universität Heidelberg in der Abteilung für klassische Indologie tätig ist, erhalten.

Anlässlich eines Europa Besuches von Ayya Agganyanis Abhidhamma-Lehrer Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa, dem Rektor der International Theravada Buddhist Missionary University in Yangon und Gründers und Leiters des Centre for Buddhist Studies, Sagaing Hills,, vermittelte Ayya Agganyani einen Gesprächstermin. Bei dieser Gelegenheit baten wir ihn, bei der Beschaffung der Übersetzungsrechte für eine deutsche Veröffentlichung des burmesischen Buches behilflich zu sein.

Zur Abgrenzung des Buches von Nina Van Gorkom empfahl er als Titel „Abhidhamma in der täglichen Praxis“ zu verwenden.

Nach seiner Rückkehr erwirkte er in Myanmar die Genehmigung des Ministeriums für Religiöse Angelegenheiten und des Mahāgandhāyon Klosters, vertreten durch den Ven. Indobhāsābhivamsa vom Board of Patron, Mahāgandhāyon Monastery Amarapura. (s. Anhang S. 222)

Die Übersetzung eines englischen Textes, der bereits eine Übersetzung aus dem Burmesischen darstellt, ist naturgemäß eine besondere Herausforderung. Hierbei bedarf es der Unterstützung durch jemand, der sowohl Pāli beherrscht, als auch inhaltlich mit den Abhidhamma Texten vertraut ist. Mein besonderer Dank gilt deshalb Ayya Agganyani, die als Abhidhamma-Lehrerin beide Funktionen in hervorragender Weise erfüllt. Sie hat trotz ihrer starker Arbeitsbelastung die gesamte Übersetzung durchgesehen und unter besonderer Berücksichtigung der Pāli Transkribierung korrigiert.

Ihr ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass dies kein exaktes und vollständiges Abhidhamma-Buch ist, sondern bewusst leichtverständlich und anwendungsorientiert geschrieben wurde. Ein Großteil des Buches handelt von Dhamma Praxis (dāna, sīla, bhāvanā) und erklärt anschaulich kamma und seine Folgen und die Existenzebenen. Da dieser Teil für aufgeklärte Westler teilweise befremdlich erscheinen wird, muss darauf hingewiesen werden, dass das Buch ursprünglich für burmesische Mönche und Laien gedacht war und deswegen alle buddhistisch-kulturellen Elemente Myanmars widerspiegelt und aufgreift. Deshalb halten wir das Buch insbesondere auch für Menschen empfehlenswert, die die traditionelle, asiatische und speziell burmesische Denk- und Lebensweise kennen lernen wollen bzw. schon kennen und schätzen.

Die englische Übersetzung des U Ko Lay, den Ayya Agganyani noch persönlich kennen gelernt hat, ist leider nicht immer ganz klar und enthält bisweilen auch ganz unbuddhistischen Ausdrücken. Dagegen kann man als Übersetzer nichts tun.

Ayya Agganyani und ich hoffen, dass die Leserinnen und Leser das Buch mit der gleichen Freude und dem gleichen Erkenntnisgewinn lesen werden, wie wir sie bei den Übersetzungsarbeiten erfahren haben.

Heidelberg, März 2011

Dr. Alfred Meier

## Der Autor Ashin Janakābhivāṃsa

Ashin Janakābhivāṃsa  
 Aggamahāpaṇḍita  
 Nāyaka Sayadaw des Mahāgandhārāma Klosters  
 Amarapura, Mandalay Bezirk

Der Junge, der heranwuchs, um ein gefeierter Lehrer für *Pāli* Schriften und Abt des berühmten Mahāgandhārāma Klosters von Amarapura, Mandalay Bezirk, zu werden, wurde am Dienstag, den vierzehnten abnehmenden Tag von Tabodwe 1261, M.E. (27. Februar 1900) als Kind von U Zaw Ti und Daw Ohn Hline im Dorf Tha-yine, Wetlet Gemeinde, Shwebo Bezirk, Sagaing Division, geboren.

Im Jahre 1266 wurde er im Alter von fünf Jahren in das örtliche Kloster geschickt und zum ersten Mal nach trationellem Brauch im Orden des Saṃgha als Novize, *sāmaṇera*, initiiert. Neun Jahre später, im Jahr 1275, wurde er das zweite Mal in dem Orden initiiert, um von da an sein Leben als berufener Schüler des Buddha zu verbringen.

Im Alter von achtzehn im Jahr 1279 M.E. (1918), als er immer noch ein *sāmaṇera* war, bestand er die staatliche Prüfung auf der höheren Stufe *Pathamagyī*.

Als er volljährig wurde, erhielt er am Vollmond Tag von Tabaung 1280 M.E. (1919) die höhere Ordination zum buddhistischen Mönch mit dem Namen U Janaka. Es zeichnete ihn aus, dass er dreimal in seinem Leben ordiniert wurde, das zweite Mal an dem Vollmond Tag von Nayon 1281 M.E. (1920) und das dritte Mal an dem Vollmondtag von Tabaung, 1281, M.E. (1920).

Sein Mentor achtete darauf, dass er bei den besten Lehrern in den zwei bekanntesten Zentren des Pariyatti Studiums in Myanmar, in Mandalay und Pakhokku studierte. Die fortgeschrittenen Kurse im *Pāli* Kanon, den Kommentaren, Sub-Komentaren, Auslegungen und Erklärungen wurden von den berühmten Lehrern dieser Zentren sehr gut gelehrt, und dort wurde ihm die Gelegenheit gegeben, als Lehrer probeweise unter ihrer Anleitung zu arbeiten.

So war es für ihn reine Routine in 1287 als Erster das Regierungs-**Pathamagyaw Examen** zu bestehen und 1289 außerordentlich erfolgreich in dem besonders schwierigen **Sakyasṭha- Lehr Examen** den Titel *Pariyattisāsanahita Dhammācariya* verliehen zu bekommen.

Zu jener Zeit hatte er bereits begonnen, seine ganze Arbeitszeit darauf zu verwenden, Bücher zu schreiben, die nützliche Führer und Handbücher für tausende seiner Studenten sein sollten, die sich später bis zu seinem Tod um ihn versammelten. Er schrieb auch viele kleine Handbücher für Laien Buddhisten, die keine Gelegenheit haben, die Lehren des Buddha direkt aus dem *Pāli* Kanon zu studieren.

In der Zeit, als die Unruhen des zweiten Weltkrieges bis an die Küsten Myanmars vorzudringen, und als die japanischen Streitkräfte an der östlichen Grenze erschienen, begann der Ehrwürdige Janakābhivamsa, der schon ein bemerkenswerter Lehrer und Schriftsteller geworden war, sich in seinem eigenen Kloster in Amarapura, ungefähr sechs Meilen südlich von Mandalay, niederzulassen. Es war ein altes Kloster, mit Namen Mahāgandhārāma, das seinem Mentor, dem ersten Mahāgandhārāma Syadaw, gehörte. Es gab nur drei baufällige Gebäude, mit fünf ansässigen Mönchen, ihn eingeschlossen, als er sich entschloss, sich dort niederzulassen und daraus eine blühende klösterliche Bildungseinrichtung zu machen.

Dass er in seinem Bemühen, sogar weit über seine Erwartungen hinaus, Erfolg hatte, kann man daran sehen, dass es zum Zeitpunkt seines Todes 1977 unter seiner Leitung über 500 *bhikkhus* und *sāmaṇera* Schüler als ansässige Studenten des *Tipiṭaka* gab, die streng den *Vinaya* (Disziplin-) Regeln folgten, wie sie vom Buddha niedergelegt waren, und dass es 97 klösterliche Gebäude gab, die von Anhängern gespendet worden waren. Er hatte es fertig gebracht, allen seinen Studenten Unterkünfte bereitzustellen und sie alle jeden Morgen mit einer Mahlzeit zu versorgen. Die Mittags-Mahlzeit wurde von den Studenten auf dem Almosen Gang eingesammelt. Er war unter den ersten Empfängern des Titels *Aggamahāpaṇḍita*, der vorzüglich Gebildete, der von dem ersten Präsidenten des unabhängigen Myanmar verliehen wurde.

Die ganzen fünfunddreißig Jahre zwischen 1942 und 1977 beschäftigte er sich intensiv und unentwegt mit der Reinigung und der Lehre des *Sāsana*, der Leitung von Kursen zur Einführung in *Piṭakas*, dem Schreiben von Büchern und Sub-Kommentaren und vielen religiösen Handbüchern für Laien.

Zur Zeit des Sechsten Buddhistischen Konzils, das im May 1954 begann, war er lebhaft in verschiedenen Komitees engagiert:  
als ein Berater, *Chaṭṭha Saṅgīti Ovādācariya Saṃgha Nayaka*;  
als Vortragender zu verschiedenen Themen auf dem Sechsten Konzil, *Chaṭṭha Saṅgīti Bhāraṇiṭṭhāraka*;  
als Herausgeber von *Pāli* Texten, *Chaṭṭha Saṅgīti Pālīpaṭiṣadhaka*;  
als Leser von Texten im letzten redaktionellen Stadium, *Osāna-sodheyyapattapāthaka*.



In all diesen Jahren hörte er nie auf Bücher, zu schreiben und ihre Veröffentlichung zu organisieren. Gleichzeitig engagierte er sich aktiv in der Lehre und in der Verwaltung seines schnell wachsenden Klosters, indem er begleitend den Bau überwachte, die Bereitstellung der Unterkünfte und Mahlzeiten für die anwachsende Zahl der Studenten besorgte und seinen Verpflichtungen nachkam, die ihm aus der Mitgliedschaft in vielen Komitees des Sechsten Konzils erwuchsen.

Insgesamt schrieb er 74 Bücher, davon 11 Bücher über die *Pāli* Grammatik, 14 Bücher über Vinaya, 14 Bücher über Abhidhamma, 8 Bücher über das *Suttana Piṭaka* und 24 Bücher über unterschiedliche Themen, die von allen Aspekten buddhistischer Lehre und *Sāsana* handeln; es gelang ihm bis zu seinem Tod 50 von ihnen zu veröffentlichen.

Er begann Bücher zu schreiben als er im Alter von 30 (1930) mit zehn Mönchs Jahren ein *Thera* wurde und setzte dies bis fünf Tage vor seinem Tod am 27. Dezember 1977 fort. Es war ihm ein großes Bedürfnis, den *Bhikkhu* Studenten des *Pāli* Kanons zu helfen, auf einfache Art die Lehren des Buddha, einschließlich ihrer Erklärungen in den Kommentaren und Sub-Kommentaren zu beherrschen. Es war ihm auch ein besonderes Anliegen, möglichst viel Buddhistische Bildung an Laien Schüler zu vermitteln, die nicht in der Lage sind, sich ganz dem Studium der Schriften zu widmen, indem er z.B. Bücher wie das vorliegende „*Abidhamma für die Tägliche Praxis*“ schrieb. „*Die Letzten Zehn Monate des Buddha*“ war ein anderes Buch, das für den Gebrauch von Laien geschrieben wurde. Es war ein seltsames Zusammentreffen, dass der verehrte Sayadaw, als er gerade mit seinen Ausführungen über das *Mahāpārīnibbāna Sutta*, *Mahāvagga* des *Dīgha Nikāya* und seinem Kommentar im Dezember 1977 fertig wurde, elf Monate vor seinem Ableben mit dem Schreiben von „*Die Letzten Zehn Monate des Buddha*“ begann.

Während dieser letzten elf Monate verfasste er eine Autobiografie „*Tabhava Saṃsāra*“. Sie handelt von allen Aspekten seines Lebens, seinen Kämpfen, Leiden, Feindseligkeiten, Eifersüchten, Triumphen und vor allem von seinen wohlwollenden und mitfühlenden Gedanken gegenüber allen Lebewesen und zeigt seine tiefe Zuneigung für die Menschen von Myanmar. Es gelang ihm, seine Autobiografie 13 Tage vor seinem Tod zu vollenden, die letzten Lücken wurde von seinem ergebenen Schüler Bhaddanta Candobhāsa gefüllt und vervollständigt.

Der berühmte Autor, der verehrens werte Bhaddanta Janakābhivaṃsa verstarb nach einer kurzen Krankheit im Alter von 78, am zweiten abnehmenden Tag von Nattaw, 1339 M.E., dem 27. Dezember 1977. Sein Tod war für ganz Myanmar und das *Buddha Sāsana* ein großer Verlust.

## Vorwort des burmesischen Übersetzers U Ko Lay

Eines Tages im Januar 1996 kam U Kyi Nyunt, Präsident der Theravāda Buddhistischen Organisation von Myanmar und stellvertretender Minister für religiöse Angelegenheiten (im Ruhestand), im Auftrag von U Sein Lwin, dem Ex-Präsidenten von Myanmar, zu mir.

Sie hatten in ihren jeweiligen Stellungen in den vorangehenden Regierungen von Myanmar bei der Reinigung und Verbreitung des Theravāda Buddhismus zusammengearbeitet.

U Sein Lwin war außerordentlich interessiert an den Arbeiten des verstorbenen, ehrwürdigen Bhaddanta Janakābhivaṃsa, besonders an den für Laien Anhänger gedachten Abhandlungen.

Besonders lag ihm daran, dass das Werk mit dem Titel „*Abhidhamma in Daily Life*“ ins Englische übersetzt wurde. Er glaubte fest daran, dass eine englische Übersetzung des Buches die weite Verbreitung der guten Ratschläge, die von dem hervorragenden Autor für das Wohlergehen und das Glück der Menschheit gegeben wurden, erleichtern würde. U Sein Lwin war sich der finanziellen und anderer Hilfe, die für die Übersetzung und Veröffentlichung des übersetzten Buches benötigt wurden, durch seinen guten Dhamma Freund U Chu Shein (290/E U Wisara Straße, Yangon) sicher. Er hatte schon früher ein Jīvitadāna Krankenhaus für buddhistische Mönche in Mandalay gespendet und war auch ein ergebener dāyaka (Laien Unterstützer) des ehrwürdigen Autors des „*Abidhamma in der täglichen Praxis*“. Die beiden traten, als sie das Übersetzungsprojekt ins Auge gefasst hatten, an die fünf Nāyaka Sayadaws heran, die das Kuratorium für die Arbeiten des verstorbenen Sayadaws bilden und die Verantwortung für das Mahāgandhārāma Kloster in Amarapura haben. Nachdem sie die Theras des Kuratoriums über ihre Absicht informiert hatten, berichtete man ihnen von einem früheren Vorschlag eines Lektors der Yangon Universität als der Autor noch lebte. Dieser hatte dem Vorschlag zu jener Zeit nicht zugestimmt, weil er Zweifel hatte, ob die Übersetzung tatsächlich inhaltlich und von der Stimmung dem entsprechen würde, was er ausdrücken wollte.

Die verwaltenden Ordensältesten widersetzten sich jedoch dem neuen Projekt nicht und gaben die volle Zustimmung zur Übersetzung unter der Voraussetzung, dass sie sowohl die Erläuterungen des großen Saydaws, als auch den Stil, die Sprache und den Tonfall, wie sie vorgetragen wurden, wiedergeben würde.

Das Projekt sollte schon 5 Jahre früher beginnen, nämlich 1992 als die Original-Übersetzung von Kaba Aye U Chit Tin und U Han Htay, Beamten des Ministerium für religiöse Angelegenheiten im Ruhestand, erstellt wurde. U Kyi Nyunt zeigte mir das umfangreiche Bündel des Übersetzungsmanuskriptes und bat mich im Namen von U Sein Lwin und U Chu Shein die Übersetzung herauszugeben und die notwendige Unterstützung bei seiner Veröffentlichung zu geben.

U Kyi Nyunt kannte meine literarischen Verpflichtungen und Inanspruchnahme sehr gut. Seit 1989 war ich mit der englischen Übersetzung von sechs Bänden in acht Bücher der großen Chronik der Buddhas in Myanmar beschäftigt, die auf den *Pāli* Text *Buddhavamsa* gründete und von dem hoch verehrten Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasarābhivamsa geschrieben waren. Darüber hinaus arbeitete ich als Gast Professor an der Staatlichen *Pariyatti Sāsana* Universität, *Kaba Aye*, Yangon.

Obwohl U Kyi Nyunts Verständnis für meine Situation hatte, bedrängte er mich, das Manuskript herauszugeben, die Biografie des Autors und das notwendige Vorwort zu schreiben, indem er sagte, er wolle den Saydaws des Kuratoriums und U Sein Lwin versichern, dass das übersetzte Buch eine treue Wiedergabe der Arbeit des Autors in Englisch darstelle.

Ich akzeptierte schließlich seine Bitte unter dem Vorbehalt, einen eigenen Assistenten zu bekommen, der zunächst das Übersetzungsmanuskript durchgehen sollte, bevor ich mit ihm die Revision als letzte redaktionelle Kontrolle machen würde. Der junge Assistent war der kürzlich verstorbene U Khin Maung Kyi, ein Graduierter der Militär Akademie mit einem Master Titel in englischer Literatur und einem weiteren in Journalismus aus Chicago. Ich hatte ihn trainiert, mir als Übersetzer von Werken Myanmars über Buddhismus nachzufolgen, die von den berühmten *Theras* Myanmars autorisiert waren.

Aber ach! Leider ! Ein unglücklicher, verhängnisvoller Autounfall auf einer Reise zurück von Pyin Oo Lwin nach Yangon zerstörte alle Hoffnungen und Pläne für die zukünftigen gemeinsamen literarischen Arbeiten. U Khin Mg Kyi hinterließ einen kompletten Entwurf korrigierter Übersetzungsmanuskripte, die er mit peinlich genauer Sorgfalt durchgearbeitet hatte, über die wir jedoch keine Gelegenheit mehr hatten, zusammen zu diskutieren, nachzudenken und zu

entscheiden. Ich hatte keine Alternative, als meine knapp bemessene freie Zeit zu nutzen, um die ganze Übersetzung noch einmal selber durchzugehen.

Obwohl die erste Übersetzung und Herausgabe dieses Werkes, wie oben erwähnt, von achtbaren Verfassern geleistet wurde, habe ich die Endredaktion vollständig selber ausgeführt. Die Verantwortung für irgendwelche Unzulänglichkeiten, die man schließlich in dem veröffentlichten Werk finden mag, liegt also alleine bei mir.

Die Bürde, dieses Buch herauszugeben, wurde mir von meinem guten Dhamma Freund U Kyi Nyunt vertrauensvoll in die Hände gelegt, es freut mich jedoch sagen zu können, dass ich es als ein Werk der Liebe, der Verehrung und des Verdienstes angesehen und angenommen habe. Schließlich war der hoch verehrte Sayadaw kein Fremder für mich.

In meinen letzten Jahren an der Hochschule in Sagaing hörte ich immer wieder von diesem aufsteigenden *Sayadaw U Janakābhivamsa* des Mahāgandhārāma Klosters von Amarapura, das von unserer Tagaung Abteilung in Sagaing aus gesehen, nur auf der anderen Seite des Flusses lag. Er hatte Handbücher für Studenten über *Pāli* Grammatik und zahlreiche Sub-Kommentare über *Piṭaka* Texte herausgegeben, die der Anleitung und Hilfe für Novizen und *bhikkhus* dienten, die den *Tipiṭaka* in verschiedenen Klöstern in ganz Myanmar studierten, um sich für die Examen, die jährlich vom Staat und von vielen religiösen Organisation abgehalten wurden, vorzubereiten.

Das erste Buch, das speziell für Laien-Anhänger geschrieben wurde, erschien 1293 M.E. (1932), als er 32 Jahre alt und seit 13 Jahren im Orden war. Es war *Ratana Gon-yi*, die Eigenschaften der Drei Juwelen, das von den unvergleichlichen Tugenden des Buddha, von seiner Lehre, dem Dhamma, und von seinen Schülern, dem *Samgha*, handelt. Es hat zwölf Ausgaben erlebt, ich habe immer noch eine Kopie der ersten Ausgabe, die mir von einer Nonne, die von meinen Eltern unterstützt wurde, als Geschenk gegeben wurde. Und ich erinnere mich noch an die Worte, die sie sagte: „Ko Lay, lies dieses Buch immer wieder sorgfältig, damit du ein ergebener Buddhist wirst“.

„*Ratana Gon-yi*“ ist das erste von drei äußerst erfolgreichen Büchern, die von dem Sayadaw speziell für die Laien-Schüler geschrieben wurden, von denen er sich brennend wünschte, dass sie die Eigenschaften des Buddha und die Essenz seiner Lehre verstehen würden, und dass sie die Unterweisungen des Meisters in der täglichen Praxis umsetzen würden.

Das zweite Buch „*Kohyint Abhidhamma*“, oder „*Abhidhamma in Daily Life*“ wurde 1294 M.E. (1933) veröffentlicht und bis 1995 hat es dreizehn Auflagen erlebt. Von den drei *Piṭakas*, die aus *Vinaya*, *Suttana* und *Abhidhamma*

bestehen, ist das letzte *Piṭaka*, der *Abhidhamma* am tiefgründigsten und am schwierigsten zu verstehen, weil er von dem Absoluten, von den letztendlichen Wahrheiten handelt. Sein Thema verlangt ein tiefes, sorgfältiges Studium unter der Leitung kompetenter Lehrer und es gehört zu dem Lernbereich der *bhikkhus* und Nonnen, die ihre Leben dem *Pariyatti* Studium gewidmet haben.

Weil er das Herz der Lehren des Buddha bildet, ist es auf jeden Fall wichtig, dass jeder ergebene Nachfolger des Lehrers ein grundsätzliches Verständnis des *Abhidamma* haben sollte und in der Lage sein sollte, aus den wichtigen Erklärungen in all seinen alltäglichen Handlungen Nutzen zu ziehen. Aus großem Mitgefühl mit den Laien-Anhängern hat der Sayadaw große Teile seiner wertvollen Zeit verwendet, um in Myanmar eine *Abhidamma* Abhandlung gemischt mit *Suttana* Lehren vorzubereiten, die in einfacher, verständlicher Sprache auf die praktische Anwendung im täglichen Leben ausgerichtet ist.

Das dritte wichtige Buch, das sowohl für *bhikkhus* als auch für Laien gedacht war, ist „*Anagat Thathana-ye, Die Zukunft des Sāsana*“, das 1310 M.E. (1948) veröffentlicht wurde, als er ein senior *Thera* wurde und wertvolle Erfahrung als Kopf einer großen Einrichtung gewann, die zukünftige Führer der buddhistischen Religion hervorbrachte. Sehr heimatverbunden und voll mit neuen Ideen für die Entwicklung Myanmars zu einem modernen Staat, schrieb er am Vorabend der Unabhängigkeitserklärung von Myanmar dieses Buch zu Ende. Er hat darin ausgeführt, wie Myanmar Fortschritt und Wohlstand durch die praktische Anwendung der Lehren des Buddha erreichen könnte, und wie das *sāsana*, die Lehre, durch viele neue Reformen, die er vorschlug, aufrechterhalten, gereinigt und verbreitet werden könnte.

Ich hatte großes Glück dem Sayadaw ganz nahe zu kommen, als ich die Universität von Mandalay gründete, die erste, die im unabhängigen Myanmar errichtet wurde. Inspiriert von denselben Motiven und Ideen, Myanmar durch Bildung und die Befolgung der grundsätzlichen Prinzipien des Buddhismus in die neue Zeit zu führen, machte ich von 1947 bis 1963, als ich mich aus den Diensten der Universität zurückzog, viele Reisen zu dem Kloster des Sayadaws, um mit ihm über diverse pädagogische und spirituelle Reformen, die in Myanmar und in der Gesellschaft Myanmars anstanden, zu diskutieren.

Deshalb war es keine wirklich neue Aufgabe für mich, als U Kyi Nyunt mit dem Auftrag an mich herantrat, das Buch des verehrten Sayadaws in Englisch herauszubringen, eher war es eine Aktivierung eines der vielen Projekte, die ich mit dem verstorbenen Autor diskutiert hatte, den ich äußerst respektvoll verehere .

„*Abidhamma in Daily Life*“ wurde als beste Einführung in die edle Lehre Buddha gelobt, speziell als nützlicher Führer zum Wissen des *Abhidhamma*. Der

ehrwürdige Sayadaw hatte es in einem klaren, eindrucksvollen Stil zum Nutzen von Laien-Lesern und auch von ernsthaften Studierenden geschrieben. Diese englische Version wird, so hoffe ich, die Grundlagen des Buddhismus zeigen und zwar nicht nur als akademisches Wissen, sondern auch als Hilfe im täglichen Leben, damit es einem gelingt, ein besserer Mensch zu werden.

Ich habe mich soweit wie möglich im Inhalt, im Stil der Darbietung und im Gebrauch einfacher Sprache an das Original angelehnt. Ich wage zu hoffen, dass meine Arbeit sich für all diejenigen, die wünschen, in ihrem täglichen Leben dem Pfad der Rechtschaffenheit zu folgen, als nützlich erweist.

Mögen die edlen Wünsche des verehrten Autors nach höchstem Frieden und Glück für alle in der ganzen Welt sich erfüllen.

U Ko Lay  
Gast Professor  
Staatliche *Pariyatti Sāsana* Universität  
Kaba-Aye, Yangon  
Myanmar

Am Vollmond Tag von Tagu, 1359 M.E.,  
22. April 1997

## Vorwort des Autors Ashin Janakābhivaṃsa

„*Pajā sabbā sussayantu,  
Vuṭṭhahantu sumangalā.  
Dūsenta duggatiṃgamim,  
Pūrentu sabbapāramim.*“

„Mögen alle Lebewesen, wo immer sie auch wohnen, tief schlafen und angenehme Träume haben. Mögen sie früh morgens, gesegnet mit Herrlichkeit, mit guten Aussichten aufwachen. Mögen sie in der Lage sein, sich von schlechten Taten, die zu den vier jammervollen Aufhalten führen, fernzuhalten. Mögen sie in der Lage sein, die dreißig *Pāramīs* (Vollkommenheiten) unaufhörlich zu erfüllen und Schritt für Schritt die spirituelle Reife zu erreichen.“

Wenn man die gegenwärtige Situation ansieht, wird man feststellen, dass die ersten drei der vier moralischen Tugenden, der *Brahmavihāras*, nämlich liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*), und Gleichmut (*upekkhā*) aufgehört haben zu blühen und im menschlichen Geist vertrocknet sind. Das Element „Hitze“, das von Lebewesen erzeugt wird, die keine Tugenden mehr haben, verbrennt sogar die Tugendhaften, die deshalb jetzt kurz davor sind, auszutrocknen.

**Was bedeutet das „Hitze Element“?** Das „Hitze Element“ bedeutet nichts anderes als Gier (*lobha*), Hass (*dosa*), Dünkel (*māna*), Eifersucht (*issā*) und Geiz (*macchariya*), die keinen Raum für Sympathie oder Mitgefühl untereinander lassen. Dieses „Hitze Element“ verursacht das Austrocknen der tugendhafte Elemente und zwar nicht nur in der gegenwärtigen Existenz, sondern auch in den kommenden Existenzen im Kreislauf der Wiedergeburten (*saṃsāra*). Deshalb sollten die Menschen sich in diesem Leben bemühen, nach besten Kräften das „Hitze Element“ auszulöschen und versuchen ein Leben zu führen, das durchdrungen ist von den kühlen Elementen der liebenden Güte, des Mitgefühls, der mitfühlenden Freude und des Gleichmuts, den vier erhabenen Zuständen des Lebens (*brahmavihāras*).

**Was ist Saṃsāra?** Die materielle Welt, in denen die Menschen leben, darf nicht mit *saṃsāra* verwechselt werden. Im letztendlichen Sinn wird das ununterbrochene Entstehen von Bewusstsein (*citta*) und Geistesfaktoren (*cetasikas*) zusammen mit dem Körper (*rūpa*) *Saṃsāra* genannt. (*saṃ*=in Folge; *sāra*=gehen, wandern).

### **Was sind menschliche Wesen, *Devas* und *Brahmas*?**

Bewusstsein (*citta*) und Geistesfaktoren (*cetasikas*) zusammen werden *nāma*, der Geist genannt. Das kontinuierliche, gemeinsame Entstehen dieses *nāma* und von *rūpa*, dem körperlichen Element, nennt man normalerweise menschliches Wesen, *deva*, *brahma*, oder Person, Wesen, Ich, Er, Sie, Mann, Frau, etc.. Letztlich gibt es keine Menschen, *devas* oder *brahmas*, oder andere Wesen sondern nur *nāma* und *rūpa*.

**Warum entstehen *Nāma* und *Rūpa*?** Dass *Nāma* und *rūpa* ständig wiederholt entstehen, geschieht nicht ohne Ursachen. Sie entstehen aufgrund äußerer Objekte, die in der Gegenwart erfahren werden und aufgrund des *kammas*, das in vergangenen Existenzen entstanden ist und im eigenen Kontinuum aufbewahrt wurde. Deshalb sollte man sich merken, dass die zwei Wurzel-Ursachen von *nāma* und *rūpa* externe Objekte und vergangenes *kamma* sind.

**Die wichtigen Ursachen.** Von den beiden Ursachen sind die äußeren Objekte weniger wichtig, weil sie nur als Bilder dienen, die die verschiedenen inneren Zustände des Geistes hervorrufen (Bewusstsein). Das Wichtigste für den (inneren) Geist ist, heilsam zu sein, wenn er die verschiedenen externen Objekte wahrnimmt, egal ob sie gut oder schlecht sind.

„Wenn der (innere) Geist immer gut ist, werden alle *nāmas* und *rūpas* der zukünftigen Existenzen auch gut sein.“ Selbst wenn man eine Existenz verlassen hat, werden gute *nāmas* und *rūpas* wieder als gute Menschen, gute *devas* und gute *brahmas* erscheinen. Wenn ihre inneren Geisteszustände böse sind, werden die Wesen in der Hölle (*niraya*) wiedergeboren oder sie werden Geister (*petas*) oder Tiere mit hässlichem Geist und Körper.

### **Die richtige Einstellung (*yoniso manasikāra*) wird einen guten Geist hervorrufen.**

Nur wenn „*yoniso manasikāra*“ vorhanden ist, wird der Geist gut werden. Die weise Betrachtung von allem, was einem begegnet, wird „*yoniso manasikāra*“ genannt. Heutzutage neigt man dazu, „*yoniso manasikāra*“ als „*yoniso*“ abzukürzen. Dank der richtigen Einstellung wird ein unheilvoller Geist gar nicht erst entstehen; nur ein heilsamer Geist wird entstehen. Eine falsche Einstellung wird selbst unter günstigen Umständen ihres Entstehens keinen guten Geist hervorbringen. Die richtige geistige Einstellung ist deshalb das Wichtigste für alle Lebewesen, um einen guten Geist zu erreichen.

Ob man eine richtige Einstellung hat oder nicht, hängt davon ab:

1. ob man gute Bücher liest oder dies nicht tut
2. ob man von Weisen lernt oder dies nicht tut



Diejenigen, die gute Bücher lesen und von Weisen lernen, werden nützliches Wissen ansammeln. Diejenigen, die auf diese Art Wissen angesammelt haben und Entscheidungen treffen wie „Ich werde immer einen guten Geist in mir entstehen lassen“, werden dazu neigen, die richtige Einstellung im Umgang mit den Umständen, die Ihnen begegnen, zu besitzen.

Diejenigen, die weder gute Bücher lesen noch von Weisen lernen, werden kein Wissen ansammeln und werden nicht fähig sein ihren Geist zu bessern oder gute Gedanken zu kultivieren.

Deshalb ist die neue Arbeit mit dem Titel „*Abhidhamma in Daily Life*“ für das Wohlergehen der Menschen geschrieben und soll sie darin unterstützen, ein gutes Verhalten zu entwickeln.

Das Ziel des Autors kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

1. Die Leser oder die Leserin sollen die richtige Einstellung gegenüber den Umständen, denen er oder sie begegnet, entwickeln, immer großzügig sein, in der Art und Weise des edlen Lebens (*Brahmavihāra*) leben und ein harmonisches Leben führen.
2. Die Leser sollen immer in guter seelischer Verfassung sein, eine standhafte Einstellung gegenüber dem Leben entwickeln und fähig werden, in Würde zu leben, gleichgültig, ob sie nun reich und glücklich, erfolgreich und wohlhabend sind, oder ob sie arm und unglücklich sind und auf Misserfolg und Unglück stoßen.
3. Die Leser sollen dazu gebracht werden, in dieser Existenz Anstrengungen zu unternehmen, die *Pāramīs* (Vollkommenheiten) wie *dāna* (Freigebigkeit), *sīla* (Sittlichkeit) etc. zu erfüllen, damit sie schrittweise von der nächsten Existenz aufsteigen bis sie *Nibbāna* erreichen.

**Maxime:** So wie Du jeden Tag Dein Bild im Spiegel siehst und Dich fertigmachst, so sollst Du diese Abhandlung lesen und jeden Tag über Dich nachdenken.

# ABHIDHAMMA IN DER TÄGLICHEN PRAXIS

“*Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambudhassa*“

“Verehrung dem Erhabenen, dem der Hochachtung Würdigen, Vollkommen  
Selbst-Erleuchteten!“

## Kapitel Eins

### Über *PARAMATTHA*, die letztendlichen Wirklichkeiten und den Geist

#### Die vier letztendlichen Dinge

*Paramattha* ist ein *Pāli* Ausdruck und bedeutet erhabene, wahre Natur. Erhaben bedeutet nicht hoch, edel oder gut, sondern aufrecht und fest und durch die wahre Natur unveränderlich. (*Parama* und *attha* = erhabene und wahre Natur). Die vier letztendlichen Wirklichkeiten (*Paramatthas*) sind Bewusstsein (*citta*), Geistesfaktoren (*cetasikas*), Materie (*rūpa*) und *Nibbāna*, die einzige absolute Wirklichkeit.

#### In welcher Weise sie unveränderlich sind.

Zu den Geistesfaktoren zählen *lobha*, Gier, und *dosa*, Hass oder Ärger. *Lobha* verändert niemals seine wahre Natur der Gier, egal, ob sie in dem Geist eines Weisen und Tugendhaften oder in dem eines Bösen oder eines Hundes aufsteigt. Auch *dosa* verändert niemals seine harte Natur von Hass oder Böswilligkeit, egal bei welchem Wesen auch immer er aufsteigt. Man sollte sich merken, dass auch die anderen letztendlichen Wirklichkeiten ihre wahre Natur in gleicher Weise beibehalten.

Die letztendlichen Wirklichkeiten sind frei von Neigungen und Vorlieben und manifestieren sich immer in der ihnen eigenen Natur. Die wahre Natur der Dinge sollte also ernsthaft überdacht und in der hier erläuterten Bedeutung verstanden werden, damit man die geistigen Zustände der anderen Menschen und die eigenen kennt.

**Maxime:**

1. Die wirkliche Essenz, die konstant, unerschütterlich und unveränderlich ist, wird *paramattha*, letztendliche Wirklichkeit genannt.
2. Es gibt vier Arten letztendlicher Wirklichkeiten, nämlich Bewusstsein, Geistesfaktoren, Materie und *Nibbāna*.

***Citta* oder Bewusstsein****Dasjenige, das sich eines Objektes bewusst ist, ist das Bewusstsein.**

Wir sind uns ständig irgendwelcher Objekte bewusst. Diese Art der Bewusstheit gegenüber Objekten wird Bewusstsein genannt. Bewusstheit bedeutet hier nicht Verständnis durch Wissen oder Weisheit. Es bedeutet die Fähigkeit, Objekte durch die Sinnesorgane aufzunehmen.

Sechs Objekte der Sinne, sechs Arten von Bewusstsein.

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1. Alle Arten von Sichtbarem             | = <i>rūpārammaṇa</i>       |
| 2. Alle Arten von Hörbarem               | = <i>saddārammaṇa</i>      |
| 3. Alle Arten von Riechbarem             | = <i>gandhārammaṇa</i>     |
| 4. Alle Arten von Schmeckbarem           | = <i>rasārammaṇa</i>       |
| 5. Alle Arten von Berührbarem            | = <i>phoṭṭhabbārammaṇa</i> |
| 6. Alle anderen wahrnehmbaren<br>Objekte | = <i>dhammārammaṇa</i>     |

Beim Betrachten eines sichtbaren Objektes erscheint das Bewusstsein des Gesehenen. Beim Hören von Tönen, erscheint das Bewusstsein von Tönen. Beim Riechen eines Geruches, erscheint das Bewusstsein des Geruchs. Beim Probieren eines Geschmacks, erscheint das Bewusstsein des Geschmacks. Beim Fühlen einer Berührung, erscheint das Bewusstsein der Berührung. Wenn man diese fünf Objekte der Sinne und alle anderen erkennbaren Objekte wahrnimmt, erscheint das Bewusstsein des Geistes. So wird also die Fähigkeit, ein Objekt aufzunehmen, Bewusstsein (*citta*) genannt.

## Die Natur des Geistes

Gemäß dem *Dhammapada* „Der Geist kann weit reisen, er wandert alleine. Er hat keine materielle Gestalt und er verweilt gewöhnlich in einer Höhle“. Wie es dort beschrieben ist wird im Detail erläutert werden.

### Der Geist kann weit reisen

Der Geist bewegt sich nicht körperlich davon, wie ein gehender Mensch. Aber er kann ein Objekt aufnehmen, das weit von dem Ort, an dem du dich befindest, entfernt ist; es sieht so aus, als ob er dorthin gegangen wäre. Wenn man z.B. in Mandalay ist und über etwas oder jemand in Yangon nachdenkt, reist der Geist nicht wirklich nach Yangon, sondern er registriert die Bewusstheit von Yangon, während er immer noch in Mandalay ist. Wie er also ein Objekt auf Distanz wahrnehmen kann, so sagt man „der Geist kann weit reisen“.

### Der Geist wandert alleine

Das Bewusstsein erscheint und verschwindet sehr schnell. Mehr als eine Million Millionen (oder eintausend Billionen) Bewusstseinsseinheiten können während eines Fingerschnippens erscheinen und vergehen. Das Erscheinen und Verschwinden geht so schnell, dass zwei oder drei Bewusstseinsseinheiten scheinbar in der Lage sind, zu erscheinen und zwei oder drei Objekte zur selben Zeit wahrzunehmen. Tatsächlich erscheinen jedoch zwei oder drei Bewusstseinsseinheiten niemals zu gleichen Zeit. Sie erscheinen eine nach der anderen, und nur nachdem sie ein Objekt ergriffen haben, ergreifen sie ein weiteres.

Wenn wir auf einem duftenden Lager sitzen, essen und Sänger und Tänzer beobachten, merken wir, dass alle fünf Sinnesobjekte präsent sind: Sichtbares, Ton, Geruch, Geschmack und Berührbares. Der Geist nimmt diese fünf Objekte nicht alle zur gleichen Zeit auf. Nur nachdem wir das Objekt, das wir am meisten vorziehen, wahrgenommen haben, nehmen wir die anderen Objekte, eins nach dem anderen wahr. So erscheinen nicht zwei, drei oder viele Bewusstseinsseinheiten auf einmal. Es erscheint ein Bewusstsein zu einer Zeit, weshalb man sagt „der Geist wandert einzeln umher“.

Weiterhin bedeutet das Wort „wandern“ hier nicht wirklich „herumgehen“, sondern es bedeutet, dass ein weit entferntes Objekt aufgenommen werden kann. Es reicht nicht für ein volles Verständnis, ein Sinnesobjekt mit einer einzigen Bewusstseinsseinheit wahrzunehmen. Eine große Menge von Bewusstseinsseinheiten, die eine nach der anderen in Folge

erscheinen, ist erforderlich. Wenn viele Billionen solcher Einheiten während eines Fingerschnippens erscheinen und verschwinden, denken wir, dass wir eine Form wahrnehmen, sobald wir sie sehen; dass wir einen Klang erkennen, sobald wir ihn hören, dass wir einen Duft spüren, sobald wir es riechen, oder dass wir eine Berührung fühlen, sobald wir mit etwas in Kontakt kommen.

## **Der Geist hat keine materielle Form**

Der Geist hat keine Form oder Gestalt. Deshalb kann man nicht sagen, er ist weiß oder schwarz oder dick oder dünn. Er ist nur die Wahrnehmungsfähigkeit, die Fähigkeit, ein Objekt zu erkennen.

## **In der Höhle wohnen**

Das Seh-Bewusstsein hat seinen Ursprung im Auge, das Hör-Bewusstsein im Ohr, das Riech-Bewusstsein in der Nase, das Schmeck-Bewusstsein, auf der Zunge, das Berührungs-Bewusstsein im Körper. Obwohl einige Formen des Bewusstseins also im Auge, im Ohr, in der Nase etc. entstehen, haben die meisten Formen des Bewusstseins ihren Ursprung in der „Höhle des Herzens“. Deshalb sagt man bildhaft „in der Höhle wohnen“.

Kurz gesagt sollte man sich merken, dass Bewusstsein keine Form hat; es kann ein Sinnesobjekt wahrnehmen, es hat die Fähigkeit, ein Objekt zu erkennen. In dem Prozess des Erkennens geht es nicht einen Haarspalt aus seiner Wohnung heraus, kann aber weit entfernte Objekte wahrnehmen. Zwei oder drei Bewusstseinsseinheiten erscheinen nie zeitgleich. Jede Einheit erscheint nur eine nach der anderen.

**Maxime:** Der Geist kann Sinnesobjekte aufnehmen, er reist sehr weit; er wandert alleine umher; er hat keine physische Form; er wohnt in der Höhle des Herzens.

## **Wie sich gute und schlechte Geisteszustände miteinander vermischen**

Wie das Bewusstsein sehr schnell erscheint und wieder verschwindet, so mischen sich das Gute und das Schlechte oder das Heilsame und das Unheilsame selbst in einer kurzen Zeitspanne von fünf Minuten. Wenn man früh am Morgen aufsteht und dem Buddha huldigt, ist man gut gestimmt. Wenn man jemand hört, der einen ruft, um einkaufen zu gehen, entwickelt man Gier. Wenn jemand kommt und etwas Provokatives sagt, neigt man dazu, ärgerlich zu werden.

Selbst wenn man in Gier verstrickt ist, während man handelt, kann es sein, dass man daran denkt, etwas Wohltätiges zu tun, was wiederum ein heilsamer Gedanke von *saddhā* (der Glaube an den nützlichen Effekt von Wohltätigkeit) ist. Wenn man sich über jemand oder etwas ärgert, kann es sein, dass man sich an den Ratschlag oder die Ermahnung seines Lehrers erinnert und wieder zu einer guten Achtsamkeit kommt. Es kommt vor, dass ein Ehemann und seine Frau wegen eines Missverständnisses ärgerlich werden, während sie sich eigentlich mit Freude unterhalten. Wenn einer von ihnen sich entschuldigt und eine Versöhnung vorschlägt, wird der Geist wieder weich und voller Freude. Da das Bewusstsein sich sehr schnell ändert, sollte man sorgfältig zwischen guten und schlechten Bewusstseinszuständen unterscheiden sobald sie auftauchen, und versuchen viele Einheiten heilsamen Bewusstseins zu kultivieren.

## **Geist ist so verschieden wie materielle Besitztümer**

So wie die Form oder Gestalt eines Menschen sich von der eines anderen unterscheidet, so ähnelt sich der Geist eines Menschen nicht dem eines anderen. Genauso wie ein schwerer, plumper Körper sich von einem lebendigen, lebhaften unterscheidet, so unterscheidet sich ein stumpfsinniger, schwerfälliger Geist von einem lebhaften, sprühenden Geist. Es gibt schöne und liebenswerte Menschen, die andere an Schönheit und Reiz übertreffen. Im Fall von Hässlichkeit gibt es hässliche Personen, die so gemein wie *petas* (Geister) oder Dämonen sind.

Wenn man die verschiedenen Arten von gutem und scharfem Geist betrachtet, erkennt man Geist verschiedenen Grades von normal bis einzigartig. Ebenso gibt es, wenn man verschiedene Arten von schlechten und üblen Geisteszuständen betrachtet, unterschiedliche Grade von Schlechtigkeit und äußerstem Stumpfsinn. Genauso wie es verschiedene Grade von körperlicher Anmut bei denen gibt, die die Lorbeeren der Schönheit und der Anmut gewinnen, so gibt es verschiedene Klassen der Hässlichkeit mit den *petas* (Geistern) und den Dämonen auf der untersten Stufe der Hässlichkeit. Ebenso gibt es verschiedene Grade von heilsamen Gruppen von Geist, die von normalem zu ganz edlem Geist mit scharfem Intellekt gehen, und verschiedene Grade der unheilsamen Art des Geistes die von den schlechten, üblen, abstoßenden Typen bis zu den abscheulichsten mit äußerster Stumpfheit reichen.

## **Der Geist kann gezügelt werden**

Wenn jemand, der auf dem Land geboren und aufgewachsen ist, der Mode und Lebensart der Städter nacheifert, sich physisch und mental trainiert, dann wird er sich sein *rūpa* (die körperliche Erscheinung) ebenfalls ändern, wird er in ein oder zwei Jahren modisch und stilvoll werden, sodass seine alten Bekannten ihn kaum wieder erkennen. Wo selbst körperliche Formen, die schwer zu ändern

sind, verbessert werden können, warum sollte es da nicht möglich sein, den Geist, der sich schnell ändert und leicht zu verbessern ist, zu zähmen, wenn man wirklich den Willen hat ihn zu verbessern.

Wenn man seinen Geist jeden Tag beobachtet und seinen widerspenstigen Geist zähmt, wird man bald ein Mensch mit edlem Geist werden, und nach zwei oder drei Jahren wird man genug Selbstachtung entwickelt haben, um Respekt vor dem eigenen Geist zu haben.

## Warum der Geist verbessert werden sollte

Es gibt viele Gründe, warum wir unseren Geist verbessern sollten. Wir kennen selber die Schwächen und Eigenheiten unseres Geistes am besten. Selbst wenn einige schlechte Leute einen hohen Status in weltlichen Angelegenheiten erreichen, werden sie, wenn sie charakterlich mittelmäßig oder niedrig sind, in ihren nächsten Existenzen in schlechteren Bereichen wiedergeboren werden. Deshalb sollten sie ihren Geist verbessern und edel werden.

Die Schlechten werden ihre Selbstachtung verlieren. Ihre Brüder und Schwestern, Ehemänner und Frauen, *bhikkhus*, denen sie Gaben darbringen, und ihre Nächsten werden sie nicht lieben, verehren und respektieren. Damit ihre Nächsten nicht auf sie herabsehen, sollten sie ihren Geist verbessern und rein, ehrenhaft und edel werden.

Darüber hinaus können die Menschen nicht glauben, dass die Schlechten ehrenhaft und aufrichtig sind, selbst wenn sie *dāna* (Freigebigkeit) praktizieren, *sīla* (ethische Regeln) einhalten und *bhāvanā* (Meditation) üben. Wegen ihrer Schlechtigkeit wird ihr *kamma* keinen heilsamen Nutzen bringen. Deshalb sollten sie aus Angst vor unheilsamen Konsequenzen ihren Geist verbessern und rein, ehrenhaft und edel werden.

erner werden die Schlechten nicht nur in dieser Existenz schlecht sein, sondern ihre schlechte Natur wird in einer großen Zahl zukünftiger Existenzen vorherrschend sein. Weil ihr ganzes körperliches und geistiges Kontinuum mit schlechtem Geist erfüllt ist, ist es für sie unmöglich, genügend Tugenden anzusammeln. Deshalb sollten sie aus Angst, in den *pāramīs* (Vollkommenheiten) nicht reif zu werden, ihren schlechten Geist unverzüglich verbessern.

## Wie König *Milinda* seinen Geist diszipliniert hat

Nachdem er dem Ehrwürdigen Nagasena einige Fragen gestellt hatte, dachte König Melinda darüber nach weitere Frage zu stellen, die für das *sāsana*

(die Lehre des Buddha) sehr wichtig sein würden. Er wartete jedoch sieben Tage und disziplinierte seinen Geist, um sich zu konzentrieren. Dies ist ein ganz gutes Beispiel dem die Tugendhaften folgen können.

## Wie er sich vorbereitete

Er stand früh am Morgen auf, nahm ein Bad, zog ein gelb gefärbtes Kleidungsstück an, und nahm einen Kopfschmuck, der sein Haar verbarg und einem rasierten Kopf ähnelte. Mit anderen Worten, er bekleidete sich wie ein *bhikkhu* obwohl er keiner war und hielt die folgenden acht Regeln für sieben ganze Tage genau ein.

1. Ich werde für die nächsten sieben Tage keinen gewöhnlichen Verpflichtungen nachgehen.
2. Ich werde mich von *rāga* (Gier) fernhalten.
3. Ich werde mich von *dosa* (Hass) fernhalten.
4. Ich werde mich von *moha* (Nichtwissen) fernhalten.
5. Ich werde demütig und bescheiden im Umgang mit meinen Untertanen und Höflingen sein und von Selbstgefälligkeit Abstand nehmen.
6. Ich werde sorgfältig meine Worte und Handlungen im Zaum halten.
7. Ich werde meine Sinnesorgane wie Augen, Ohren etc. zähmen, um frei von unheilsamen Gedanken beim Sehen, Hören und Erfahren von Sinnesobjekten zu sein.
8. Ich werde allen lebenden Wesen gegenüber liebende Güte ausstrahlen.

Er hielt diese acht Regeln sieben Tage lang ein und am achten Tag stand er früh am Morgen in einer heiteren, kühlen und ruhigen Haltung auf und stellte dem Ehrwürdigen Nagasena Fragen über den tiefen Dhamma.

## Ein gutes Beispiel

Gute Menschen sollten, entsprechend dem Beispiel König *Milindas*, oft üben, ihren Geist zu zähmen, und wenn es nur für ein oder zwei Tage oder nur für einen Morgen ist, sodass schlechte Gedanken, die gewohnheitsmäßig entstehen, nicht erscheinen.

Durch die wiederholte Übung der Zählung ihres Geistes, werden schlechte Gedanken verschwinden und sie werden edel und tugendhaft werden und Vertrauen und Wissen entwickeln. Schlechte Gedanken, die gewöhnlich auftauchen, werden für viele Tage nicht erscheinen.



Der Geist lenkt die Welt.  
Der Geist führt die Welt.  
Alle Wesen müssen sich dem Willen des Geistes unterwerfen.

**Maxime:** Genau so wie du dich ordentlich vorbereitest, bevor du dich fotografieren lässt, um ein gutes Bild zu bekommen, genau so solltest du deine täglichen Gedankenreihen kontrollieren, um dich auf deine Reise zu der königlichen Stadt des Friedens, *Nibbāna*, vorzubereiten.

Hier endet das Kapitel über das Bewusstsein.

## KAPITEL ZWEI

### Über *Cetasikas*, Geistesfaktoren und *Akusala Cetasika* Unheilsame Geistesfaktoren

#### *Cetasikas*, Geistesfaktoren oder Begleiterscheinungen

##### *Cetasikas* bestimmen den Geist

Im Kapitel über *Citta* wurden bereits die Konzepte von guten und schlechten Geisteszuständen erklärt. Aber da es die einzige Funktion des Geistes ist, Objekte zu erkennen, kann er selber weder gut noch schlecht sein. Da er zusammen mit verschiedenen Geistesfaktoren oder *cetasikas* entsteht, wird er gut oder schlecht je nach dem ob die verbundenen Geistesfaktoren gut oder schlecht sind. Das bedeutet folgendes: „Geistesfaktoren, die mit Bewusstsein verbunden sind, veranlassen es gut oder schlecht zu werden.“

Beispiel: Obwohl Wasser selber farblos ist, wird es rot, gelb, blau oder schwarz, wenn rote, gelbe, blaue oder schwarze Farbe hinzugefügt wird. In der gleichen Weise verhält sich das Bewusstsein. Deshalb sollte man als nächstes die Geistesfaktoren studieren, sodass man gute und schlechte Geisteszustände verstehen kann.

**Maxime:** Der Geist kann nur Objekte erkennen; er selber kann nicht gut oder schlecht bestimmen. Wegen der unterschiedlichen *cetasikas* (Geistesfaktoren) wird das Bewusstsein gut oder schlecht.

## 14 unheilsame Geistesfaktoren, die den Geist beeinflussen

### (*Akusala Cetasikas*)

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. <i>Moha</i>        | = Verblendung                  |
| 2. <i>Ahīrika</i>     | = moralische Schamlosigkeit    |
| 3. <i>Anottappa</i>   | = moralische Gewissenlosigkeit |
| 4. <i>Uddhacca</i>    | = Zerstreutheit, Aufgeregtheit |
| 5. <i>Lobha</i>       | = Gier                         |
| 6. <i>Diṭṭhi</i>      | = falsche Ansicht              |
| 7. <i>Māna</i>        | = Dünkel                       |
| 8. <i>Dosa</i>        | = Hass, Ärger                  |
| 9. <i>Issā</i>        | = Neid                         |
| 10. <i>Macchariya</i> | = Geiz, Selbstüchtigkeit       |
| 11. <i>Kukkucca</i>   | = Gewissensbisse               |
| 12. <i>Thīna</i>      | = Geistige Starrheit           |
| 13. <i>Middha</i>     | = Mattheit                     |
| 14. <i>Vicikicchā</i> | = Zweifel, Skepsis             |

(*a* und *kusala* = das Gegenteil von heilsam = unheilsam)

### 1. *Moha* (Verblendung)

#### Zwei Arten von Verblendung

Nicht zu wissen (Verblendung) ist *moha*. Es gibt zwei Arten, nämlich *anusaya-moha* und *pariyuṭṭhāna-moha*. Der Begriff *anusaya* bedeutet innewohnende Tendenz oder latent liegen. Der Begriff *pariyuṭṭhāna* bedeutet aufsteigen. Deshalb wird die Verblendung, die latent im Geist der Menschen liegt, *anusaya-moha*, die latente Verblendung genannt. Die Verblendung, die gelegentlich zusammen mit dem Bewusstsein aufsteigt, wird *pariyuṭṭhāna moha*, die aufsteigende Verblendung genannt.

#### *Anusaya Moha*

So wie Gift in einem Baum ist, der giftige Früchte trägt, so gibt es in dem Bewusstseinskontinuum der Wesen ein Element, *dhātu*, das den Dhamma, den man kennen sollte, im Verborgenen hält. Dies Element wird *anusaya moha*, die latente Verblendung genannt. Wegen der verdeckenden Wirkung von *anusaya*

*moha* sind Weltlinge - *puṭhujjanas* - nicht in der Lage die drei Charakteristika von *anicca* (Unbeständigkeit), *dukkha* (Leiden) und *anattā* (Nicht-Selbst) in voller Tiefe zu erkennen, noch begreifen sie die vier edlen Wahrheiten oder den *paṭiccasamuppāda* (das Gesetz der bedingten Entstehung) auf vernünftige Art und Weise.

Weltlinge können die latente Verblendung mit ihrem begrenzten Wissen nicht identifizieren. Obwohl es heutzutage Menschen gibt, die behaupten, durch das Lernen aus Büchern über *annica*, *dukkha*, *anattā* etc. Bescheid zu wissen, ist ihr Wissen oberflächlich; es ist kein klares tiefes Erkennen. Selbst wenn man ein „in den Strom-Eingetretener“ (*sotāpanna*), ein „Einmalwiederkehrender“ (*sakadāgāmi*) oder ein „Niewiederkehrender“ (*anāgāmi*) ist, wird *anusaya moha* immer nur schwächer und schwächer. Nur wenn man die Arahatschaft erreicht, ist die *anusaya moha dhātu*, die latente Verblendung, vollständig ausgelöscht. Deshalb ist *anusaya moha* auch in den Augenblicken präsent, in denen man gute Taten vollbringt oder heilsame Handlungen begehrt; sie ist nur verborgen und ruhig.

### ***Pariyuṭṭhāna Moha***

Wenn *moha* zusammen mit dem Geist entsteht, sagt man, dass der schlechte, der unheilsame Geist erschienen ist. Wegen der verschleiernenden Natur dieses *pariyuṭṭhāna moha* versteht man die üblen Konsequenzen nicht, die man in Zukunft erleiden wird. Und das Böse der unheilsamen Handlungen in der Gegenwart wird ebenfalls nicht verstanden. Deshalb können selbst die Gebildeten und Tugendhaften das Böse von *moha* nicht sehen und begehnen schlechte Taten, wenn *moha* aufkommt. Dieser *moha* im Bereich des Bösen ist das Schlimmste. In dieser Welt entsteht alle Schlechtigkeit und Dummheit aufgrund von *moha*; *moha* ist die Pfahlwurzel allen Übels.

### **Der Weise überwältigt von Verblendung**

Der Bodhisatta mit Namen Haritaca, hatte der Welt entsagt, seinen immensen Reichtum in Form von achtzig Croren Geld weggegeben, war ein Einsiedler geworden und hatte die großen übernatürlichen Kräfte, *jhānas* und *abhiññās*, erworben. Als dann der Regen im Himalaja stark wurde, kam er nach Bārāṇsī und blieb im Garten des Königs. Der König war sein alter Freund, der die *Pāramīs* (Vollkommenheiten) erfüllte, um der ehrwürdige Ananda zu werden. Als er den Einsiedler erblickte, verehrte er ihn so sehr, dass er ihn bat, im königlichen Garten zu bleiben, und versorgte ihn mit den vier Bedarfsartikeln; er selbst bot dem Einsiedler Morgen-Mahlzeiten im Palast an.

Als einmal ein Aufstand im Land ausbrach, musste der König selbst hinausziehen, um ihn zu bekämpfen. Bevor er sich mit seiner Armee auf den

Weg machte, bat er die Königin wieder und wieder, nicht zu vergessen, nach dem Einsiedler zu sehen. Die Königin tat wie ihr gesagt wurde. Eines Morgens nahm sie ein Bad in parfümiertem Wasser, zog feine Kleider an und legte sich auf die Couch, um auf den Einsiedler zu warten.

Der *Bodhisatta* kam mit Hilfe seiner übernormalen Kräfte *abhiññā* durch den Raum und erreichte das Palast Fenster. Als die Königin das Flattern der Robe des Einsiedlers hörte, erhob sie sich eilig von der Couch und dabei fiel ihr Kleid zu Boden. Als er die Königin ohne ihre Kleider sah, erhob sich *anusaya moha* (der Hang zur Verblendung), der schlafend in seinem Bewusstseinskontinuum lag, in das Stadium des *pariyuṭṭhāna moha* (Ausbruch der Verblendung) und voller Lust nahm er die Hand der Königin und beging unmoralische Übertretung wie ein Monster-Ungeheuer.

**Merke:** Wir sollten ernsthaft über die Dummheit, die in dieser Geschichte aus *moha* entstand, nachdenken. Wenn *moha* nicht in ihm aufgekommen wäre, hätte er selbst mit Zustimmung des Königs eine solche verwerfliche Tat nicht begangen. Aber als er von der Dunkelheit der Verblendung überwältigt wurde, war er unfähig, die Konsequenzen seiner Tat in der gegenwärtigen Existenz und in zukünftigen Existenzen das ganze *samsāra* hindurch zu sehen, und als Folge kam es zu der unreinen Übertretung. Die *jhānas* und die *abhiññās*, die er sein ganzes Leben lang durch die Praxis erreicht hatte, waren unfähig, die Dunkelheit von *moha* zu vertreiben; stattdessen verließen ihn selbst die Kräfte der *jhānas* und *abhiññās* nachdem er von *moha* überwältigt war.

Aber der Einsiedler, der schon ziemlich fortgeschritten in den *pāramīs* (Vollkommenheiten) war, lernte eine bittere Lektion und bedauerte die Tat bei der Rückkehr des Königs sehr. Er bemühte sich wieder, seine *jhānas* und *abhiññās* zurück zu gewinnen, indem er sich dachte: „Ich habe schlecht gehandelt, weil ich zu nah bei den Menschen gewohnt habe“ und kehrte zum Himalaja zurück.

## **Nicht zu wissen, ist nicht immer *Moha***

Nachdem *moha* als Nicht-Wissen erläutert wurde, denken manche Leute, einen Gegenstand nicht zu kennen, den man nicht studiert hat, Orte nicht zu kennen an denen man noch nicht war, Namen nicht zu erinnern, mit denen man nicht bekannt war, sei ebenfalls *moha*. Diese Art von nicht kennen ist bloß ein Mangel an Wissen; es ist keineswegs richtiger *moha*, und so ist es kein unheilvoller Geistesfaktor. Es handelt sich nur um die Abwesenheit von Wiedererkennen oder Wahrnehmung, *saññā*, die (das Objekt) vorher nicht gesehen hat. Selbst *Arahats* haben diese Art von Nicht-Wissen, geschweige denn normale Weltlinge.

Selbst der Ehrwürdige Sāriputta, der im Hinblick auf Weisheit direkt nach dem Buddha kommt, lehrte einen jungen *bhikkhu* eine unpassende Meditationstechnik. Weil er dachte, dass der junge *bhikkhu* im lustvollen Alter war, verordnete er ihm *asubha kammaṭṭhāna*, also die Meditation unerfreulicher Objekte (z.B. verwesende Körper), die jedoch nicht zu der Veranlagung des jungen Schülers passte. Selbst nachdem der Schüler vier Monate meditiert hatte, konnte er nicht das leichteste *nimitta*, das Zeichen der Konzentration, erreichen.

Dann wurde er zum Buddha gebracht, der eine zu seiner Veranlagung passende Lotosblüte erschaffte und ihm gab, und er wurde erleuchtet. Und als der Buddha ihm zeigte, wie die Lotosblume verwelkte, fühlte er *saṃvega*, ein drängendes religiöses Gefühl. Der Buddha hielt ihm dann einen Vortrag, der so angelegt war, dass er die Charakteristika von *anicca*, *dukkha*, und *anatta* verstand und er wurde ein *Arahant*. Hier kann man das unendliche Wissen des Buddha erkennen, und dass es Dinge gibt, die selbst vom Ehrwürdigen Sāriputta nicht gewusst wurden, obwohl er frei von Verblendung war.

So kannte selbst der Ehrwürdige Sāriputta Dinge nicht, die jenseits seines Horizonts lagen. Deshalb ist es nicht *moha*, wenn man Dinge nicht kennt, die nicht gelehrt wurden und die zum Bereich der Buddhas gehören. Es ist lediglich eine Schwäche ihres Wissens oder Lernens. Nimmt man z.B. den Fall eines Mannes, der ein weit entferntes Objekt im hellen Tageslicht nicht sehen kann. Das liegt nicht daran, dass ein Hindernis das Objekt vor seinem Augenlicht verbirgt; es liegt nur an der Schwäche seines Augenlichtes.

## Grober und feiner *moha*

Der *moha*, der nicht zwischen Unheilsamem oder Verderbtheit und Heilsamem oder Tugendhaftem unterscheiden kann, ist ziemlich grob. Der *moha*, der verhindert, dass die *anicca*, *dukkha* und *anatta* Natur von Geist und Materie erkannt wird, die vier edlen Wahrheiten und das Gesetz des bedingten Entstehens, ist vergleichsweise feiner *moha*. Der von *moha* begleitete Geist wird „verblendeter Geist, närrischer Geist“ genannt und derjenige, der von Verblendung überwältigt ist, wird je nachdem als „der Narr, der Einfaltspinsel, der Stumme, der Stumpfsinnige, der Wilde, der Dumme, der Nutzlose“ bezeichnet.

„Diese Welt liegt in völliger Dunkelheit. Nur einige Menschen in diese Welt können außergewöhnlich wahrnehmen. So wie nur wenige Vögel aus dem Netz entweichen können, so gibt es nur wenige Menschen, die nach dem Tod im Bereich der *devas* wiedergeboren werden.“ (*Dammapada*, v. 174)

Hier endet die Erläuterung von *moha*, der Verblendung

## 2. *Ahirka* (Moralische Schamlosigkeit)

Der Mangel an moralischem Schamgefühl wird *ahirika* genannt. Alle unmoralischen, unheilsamen Taten sind wie Fäkalien. Schamlosigkeit, *ahirika*, ähnelt einem Dorfschwein. Mist ist sehr ekelhaft. Es ist sehr unangenehm, damit in Gegenwart anderer Menschen beschmutzt zu werden. Aber für die Schweine ist Mist ein ausgezeichnetes Futter. Er ist nicht ekelhaft und es besteht kein Anlass für sie, sich zu schämen, wenn sie damit beschmutzt werden. Sicher genießen Schweine es, sich im Mist zu suhlen und ihn zu fressen.

Ähnlich sind *duccaritas*, falsche Taten, wie töten etc. abscheuliche Taten für den Tugendhaften. Selbst wenn solche Taten ungewollt begangen werden, werden sie von dem Tugendhaften voller Scham betrachtet. Aber *ahirika* bedeutet nicht Abscheu gegenüber schlechten Taten und kein Schamgefühl gegenüber schlechten Handlungen. Es ist sogar so, dass Schamlose unter sich schlechte Handlungen als etwas betrachten, worauf sie stolz sind.

Wenn *moha* aufkommt, führt er zu *ahirika* (Schamlosigkeit); so handeln selbst die Weisen schamlos, wenn sie verblendet sind. Deshalb sollten diejenigen, die für weise gehalten werden, den Wahrheitsgehalt des Behaupteten mit ihrer eigenen Erfahrung beurteilen.

### Eine Bemerkung zu der Geschichte von Haritaca

In dem Fehlverhalten des Einsiedlers Haritaka (siehe das vorherige Kapitel über *moha*) ist die Schamlosigkeit sehr offenkundig. Der Einsiedler war ein heiliger Mann der höchsten Tugendstufe, der schon *abhiññās*, (das höhere Wissen) erreicht hatte. Der Einsiedler beging einen schamlosen Akt der Lust in Anwesenheit der Diener der Königin in dem oberen Zimmer des Palastes. Eine derart niedrige und gemeine Handlung wurde aufgrund äußerster Verblendung, *moha*, und Schamlosigkeit, *ahirika*, begangen.

Jede unheilsame Handlung ist beschämend. Nicht nur unehrenwerte Taten wie die des Einsiedlers, sondern auch im Hass begangene Handlungen wie andere beschimpfen, aufgebracht sein und laut schreien, eine grobe, vulgäre Sprache benutzen, mit eitler Einbildung aufgeblasen sein, mit lächerlichem Stolz auf andere herabblicken, andere in einer indirekten, anspielenden Art von böswilligem Neid, *issā*, etc. in Verruf bringen, sind auch ekelhaft und beschämend. Deshalb sollten wir uns immer vor Augen halten, dass alle unheilsamen Taten beschämend sind. Der Geist, der zusammen mit dieser *ahirika* (Schamlosigkeit) entsteht, wird „ein schamloser Geist“ genannt und der Übeltäter wird ein „schamloser Mensch“ genannt.

### 3. *Anottappa* (Moralische Gewissenlosigkeit)

Der Mangel an moralischem Gewissen bedeutet keine Angst, keine Furcht zu haben (*anottappa*). In anderen Worten bedeutet *anottappa*, ohne moralisches Gewissen zu sein. Schlechte Taten sind wie eine offene Flamme. *Anattappa* ist wie die Motten. In der Tat muss die offene Flamme sehr gefürchtet werden. Die Motten sehen die offene Flamme jedoch nicht als furchtbar an und fliegen unbekümmert hinein. Genauso erzeugen schlechte Taten eine Vielzahl von Leiden. Man muss sie also wirklich fürchten. Aber *moha* (Verblendung) verschleiert diese sich ergebenden Leiden und *anottappa* führt dazu, dass sie nicht als schrecklich erkannt werden. Diese Faktoren führen dazu, dass schlechte Taten dreist begangen werden. Im Hinblick auf schlechte Taten drohen die folgenden Gefahren.

1. ***Attānuvāda-bhaya***: Die Gefahr, sich selber zu tadeln und anzuklagen, das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung zu verlieren. Solch ein Mensch wird bedrückt durch den Gedanken: „Obwohl viele Menschen denken, ich sei ein tugendhafter Herr, weiß ich selber: Ich bin kein tugendhafter Mann, wie sie es denken. Ich bin ein böser Mensch, der heimlich schlechte Taten begeht.“ (*attā* = selber und *anuvāda* = anklagen, tadeln)
2. ***Parānuvāda-bhaya***: Die Gefahr, folgendermaßen von anderen getadelt und angeklagt zu werden: „Du bist eine schlechte Person, die unheilsame, schlechte Taten begeht.“ (*parā* = von anderen; *anuvāda* = tadeln, anklagen)
3. ***Danḍa-bhaya***: Die Gefahr von Leiden und Strafe, etwa für einen begangenen Mord von anderen getötet zu werden. Von einem Eigentümer dafür geschlagen zu werden, dass man seinen Besitz gestohlen hat. Für einen begangenen Ehebruch bestraft zu werden. Für unterschiedliche kriminelle Handlungen ins Gefängnis gesteckt zu werden.
4. ***Dugati-bhaya***: Die Gefahr, auf seinem Totenbett unter großen Gewissensbissen wegen schlechter Taten zu leiden und die Aussicht zu haben, in der nächsten Existenz in den vier unheilvollen Bereichen wiedergeboren zu werden.

Man mag in der Lage sein, durch Schlaueit, List und Gerissenheit die ersten drei Gefahren, die durch die schlechten Taten hervorgerufen werden, zu vermeiden, aber man wird nicht in der Lage sein, der Gefahr zu entgehen, in der nächsten Existenz in die vier Stufen des Elends zu fallen. Deshalb sind böse Taten besonders schrecklich. Wenn *anattappa* jedoch aufkommt, sind selbst die Weisen, die normalerweise schlechte Taten vermeiden, geneigt ohne Furcht und Schamgefühl furchtbare Taten zu begehen.



## Bemerkung zu der Geschichte von Haritaca

In diesem Zusammenhang sollte der Fall des Bodhisatta (dem Einsiedler Haritaca) noch mal angeschaut werden. Es gibt so viele furchtbare Dinge in der Geschichte. Es ist unnötig zu sagen, dass der Einsiedler unter der Gefahr litt, sich selber zu tadeln und die Selbstachtung (*attānurvāda-bhaya*) zu verlieren. Als sich die schlechte Nachricht „der Lehrer des Königs, der Einsiedler, hat sich an der Königin vergangen“ in der Abwesenheit des Königs über die ganze Stadt verbreitete, litt er unter der Gefahr, von anderen getadelt zu werden. (*Parānurvāda-bhaya*).

Wenn der König, der zukünftige *Ānanda*, nicht ein tugendhafter Mann gewesen wäre, der die *Pāramīs* (die Tugendvollkommenheiten) erfüllte, wäre ihm das Leben des Einsiedlers aufgrund dessen Vergehen völlig gleichgültig gewesen. Nur durch die Tugend des Königs entging er knapp der Verurteilung zum Tod. Als *anottappa* auftrat, wagte der Einsiedler eine derart unmoralische Handlung, ohne Furcht zu erleben, bestraft zu werden. Der Geist, der zusammen mit diesem Leichtsinn auftritt, wird *anottappa-citta* genannt.

„Genauso wie das Dorfschwein nicht den Mist verabscheut, schämt sich der schamlose Mensch nicht seiner Übel. Genauso wie die Motte nicht die offene Flamme fürchtet, so fürchtet der Mensch ohne *ottappa* (Furcht vor Vergehen) nicht die bösen Taten.“ (Aus dem *vibhāvinī tīkā*.)

## 4. *Uddhacca* ( Zerstretheit, Rastlosigkeit, Aufgeregtheit)

*Uddhacca* bedeutet Zerstretheit. Man kann es auch unsteter Geisteszustand nennen. Der Geist, der nicht ruhig bei einem Geistesobjekt bleiben kann und stattdessen von Objekt zu Objekt springt, wird zerstreut genannt. Er gleicht winzigen Aschepartikeln, die umherfliegen, wenn ein Stein in einen Haufen Asche geworfen wird. Der Geist, der zusammen mit *uddhacca* auftritt, wird der zerstreute Geist genannt. Jemand, der von Zerstreung übermannt wird, wird ein Getriebener, ein Schwimmender, ein Herumtreiber, eine ziellose Person genannt.

## Die Unmöglichkeit des Theras Nanda, sich zu konzentrieren

Als Nanda, der junge Prinz, dabei war, Janapada Kalyāṇī zu heiraten, nahm der Buddha ihn ins Kloster auf und ordinierte ihn als *bhikkhu*. Er war so zerstreut, dass er sich nicht auf die Lehre konzentrieren konnte, weil sein Geist immer wieder zu der Prinzessin Janapada Kalyāṇī zurückwanderte. In dieser

Geschichte ist der Geisteszustand von Prinz Nanda, der unfähig war, sich auf die Lehre zu konzentrieren, ein gutes Beispiel für *uddhacca*.

## Die Kraftlosigkeit von *Uddhacca*.

*Uddhacca* ist die Unfähigkeit, sich intensiv auf irgendein Objekt zu konzentrieren. Man ist zerstreut und der Geist wandert von einem Objekt zum anderen. Obgleich *uddhacca akusalā*, also von unheilsamer Natur ist, hat es keine Kraft einen in die *apāyas* (die vier elenden Welten) zu werfen, wie Gier, Hass und Verblendung es tun, weil es effektiv keine bösen Taten begeht.

## 5. *Lobha* (Gier)

*Lobha* ist Gier, d. h. Verlangen nach sinnlichen Freunden. Nicht *lobha* ist es jedoch, *Nibbāna* erreichen zu wollen, nach der Lehre zu streben, gebildet zu werden, Reichtum erwerben zu wollen, um ihn als Wohltat an die Armen zu geben. Sie werden *chanda* (Wunsch) genannt. Wir werden uns später damit auseinandersetzen.

### Andere Begriffe für Gier

*Lobha* wird auch *pema* oder *taṇhā* oder *rāga* oder *samudaya* genannt. Der Begriff *pema* wird auch für die Liebe zwischen Söhnen und Töchtern, Brüdern und Schwestern, Ehemännern und Ehefrauen oder Mitgliedern der Familie, Verwandten u.s.w. verwandt. Deshalb bedeutet *pema* aufrichtige Liebe. Diese Art von aufrichtiger Liebe wird auch *samyojana* genannt, was soviel wie Bindung bedeutet. *Samyojana* bindet, wie durch ein Seil, eine Person an die andere. Es macht einen unzertrennlich von dem anderen.

Die fünf Arten von Objekten, also Sichtbares, Klang, Geruch, Geschmack und Berührung sind Sinnes-Objekte; wenn sie von den Menschen ersehnt und geliebt werden, nennt man sie *kāmaguṇa* (*kāma* = wünschenswert und *guṇa* = Strick).

Intensive Sehnsucht nach diesen wünschenswerten Objekten, die den normalen Wunsch übersteigt, ist wie Hunger und Durst und wird *taṇhā*, Begehren, genannt. Ein Mensch, der sich nach dem anderen Geschlecht sehnt, wird „verrückt vor Lust“ genannt. *Taṇhā* bedeutet Begehren oder Hunger. Von den fünf Sinnesobjekten ist die körperliche Berührung (sexuelle Vereinigung) diejenige, nach der man sich am meisten sehnt, wenn sie *rāga*, Lust, heißt. *Rāga* bedeutet auch, sich an etwas klammern oder an etwas haften. So wie Farbe an einem gefärbten Kleidungsstück anhaftet, so ist *rāga lobha*, die sich an eine

Person klammert. (Dies sind keine wörtlichen Bedeutungen, sie sind nach dem alltäglichen Gebrauch eingeteilt).

In der Einteilung der vier edlen Wahrheiten wird *lobha samudaya* genannt. Es bedeutet die Ursache des Leidens oder werdendes Leidens zu sein. Alle Wesen, die sich nicht von *lobha* trennen können, wandern wieder und wieder, begleitet von Leiden, durch den Kreislauf der Wiedergeburten.

Die Leiden, groß oder klein, die jetzt alle Wesen erleiden, haben ihren Ursprung in *taṇhā*, *lobha* oder *samudaya*. Deshalb wird das Leiden umso stärker, je intensiver die Gier ist, und je weniger stark die Gier, umso schwächer ist das Leiden. Wenn es keine Gier gibt, gibt es überhaupt kein Leiden. Der Geist, der mit *lobha* entsteht, wird der gierige Geist, der verlangende Geist, der lustvolle Geist oder der gefesselte Geist genannt. Personen mit solch einem Geist werden gierig, verlangend, lustvoll oder gefesselt genannt.

## **Die Gier wird nicht verringert**

Wenn Gier, die Verlangen oder Lust genannt wird, nicht durch die Lehre unter Kontrolle gebracht wird und ihr erlaubt wird, sich selbst weiter zu entwickeln, verringert sie sich niemals. So wie das hervorstehende Horn eines Kalbes länger und länger wird, wenn es älter wird, so wächst die Gier eines Menschen, die ihn seit seinem embryonalen Stadium begleitet, mit dem Alter an. Die Alten, die nicht in der Lage sind, die Gier unter Kontrolle zu bekommen, werden mit folgenden Worten getadelt: „Der Haarknoten schwindet an Größe, die Torheit wächst mit dem Alter.“

## **Salziges Wasser trinken**

Von Geburt an lieben Kinder ihre Eltern, Verwandten, Freunde usw.. Wenn sie älter werden, entwickeln sie Liebe und Zuneigung für ihre Spielgefährten und Freunde. Geführt von einem elementaren Instinkt, werden sie durstiger und durstiger nach Liebe, so als ob sie salziges Wasser getrunken hätten. Je mehr sie davon trinken, desto durstiger werden sie. Sie sind durstig nach sinnlichen Vergnügungen und geben ihnen nach, ohne die drohenden Leiden zu sehen. Sie wirbeln fröhlich in einem See von Liebe umher.

„Liebe, Liebe! Je mehr sie lieben, umso unersättlich sind sie, genauso wie sie ihren Durst nicht durch Trinken von Salzwasser löschen können. Liebe, *pema* oder *taṇhā*, ist blind gegenüber den Fehlern des anderen; wenn man Glück durch die Liebe erwartet, lässt man die Liebe wachsen. Dies ist der Gang der Liebe, die Natur der Liebe.“ (Ein altes Gedicht aus Myanmar.)

## Wie *lobha* zu den vier leidvollen Aufenthaltsorten führt

Genauso wie das kleinste Steinteilchen im Wasser herabsinkt, so kann selbst kleine Gier, wenn sie nicht durch heilsame Taten begleitet wird, zu den vier leidvollen Welten führen. Viele Leute sind deshalb zu *petas* (zu unglücklichen Geistern) geworden, weil sie auf dem Totenbett an ihren Ehefrauen, Söhnen, Töchtern oder an ihrem Reichtum hingen. Zur Zeit unseres Buddha wurde ein Mönch wegen seiner Anhaftung an seine neue Robe nach seinem Tod zu einer Laus. Man sagt, dass er sich von seinem Leben als Laus nach nur sieben Tagen befreit habe.

## **Lobha wird nicht zu den vier leidvollen Aufenthaltsorten führen, wenn sie durch heilsame Taten begleitet wird.**

Obwohl es Anhaftung an einander, *pema* und *taṇhā*, gibt, werden die Wesen nicht in die tieferen leidvollen Welten geworfen, wenn heilsame Taten Unterstützung liefern. So wird z. B ein Stein im Wasser sinken, wenn er jedoch von einem Boot transportiert wird, schwimmt er. Deshalb gibt es in den *jataka* Geschichten Beispiele von Menschen, die noch nicht frei von *taṇhā* und *pema* waren, und trotzdem zu engen Partnern werden, um zusammen die *pāramīs* (Vollkommenheiten) zu erfüllen.

## Ein Punkt zum Nachdenken

Wenn Ehepartner eine harmonische Beziehung aufgebaut haben, wollen sie sich nicht trennen; sie wollen zusammen die *pāramīs* (Vollkommenheiten) erfüllen und *Nibbāna* erreichen. Eine gute Frau mit Namen Sumittā wünschte sich, immer mit Bodhisatta Sumedha zusammen zu sein; die künftigen Mahākassapa und Bhadda machten es genauso. Sie erfüllten für viele Zeitalter ihre *pāramīs* zusammen. Sind dies nun Beispiele von *chanda*, Wunsch (womit wir uns anschließend befassen werden) oder von *taṇhā-pema*? Drüber muss man genau nachdenken.

## Urteil

Die Personen in den Geschichten waren wirklich gute, tugendhafte Menschen. Der Wunsch, sich mit dem Tugendhaften zusammenzutun ist *kusala-chanda*, eine (heilsame, bewusste) Sehnsucht. Sie waren auch Menschen von hoher Moral, die die *pāramīs* praktiziert haben. Im *Pāli Kanon* wird folgendes erwähnt: „Der Wunsch des Tugendhaften wird immer erfüllt. Durch *chanda* wird alles vollendet.“ Deshalb wurden der Bodhisatta usw. wegen ihrem starken *chanda* (heilsamer Wunsch) Partner in der gemeinsamen Erfüllung der *pāramīs*,

so wie die heilsamen Taten, die sie begangen hatten, es bestimmten, obgleich sie wohl *taṅhā* und *pema* hatten, die sie aneinander banden.

„Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopaṇidhi, visuddhattā“

“*Bhikkhus*, der Wunsch der Tugendhaften wird erfüllt, weil er rein ist.”  
(Aṅguttara Nikāya)

## Nakulapitā und Nakulamātā

Zur Zeit des Buddha lebte ein reicher Mann, Nakulapitā, und seine Frau, Nakulamātā. Sie waren seit mehreren Existenzen zusammen. Sie waren *sotāpannas* (in den Strom Eingetretene) geworden, seit sie das erste Mal dem Buddha gehuldigt hatten. Dieses Paar war in vielen früheren Existenzen, Eltern, oder älterer Onkel und ältere Tante, oder Onkel und Tante des Bodhisatta gewesen. Sie hatten den Buddha sehr gern, so als wäre er ihr eigener Sohn und sie waren ihm so nah, dass sie ihn alles fragten. Eines Tages sagte der reiche Mann: „Ehrwürdiger Herr, ich nahm Nakulamātā in meiner Jugend als meine Frau. Seiher habe ich nicht einmal an Untreue gedacht, geschweige denn sie begangen. Ich wollte in diesem Leben immer in der Nähe von Nakulamātā sein und so möchte ich es auch den ganzen *samsāra* hindurch.“

Als sie die Worte Nakulapitās hörte, sagte auch seine Frau freimütig: „Ehrwürdiger Herr, ich kam in meiner Jugend zu ihm in sein Haus. Seit dieser Zeit habe ich an niemand anders gedacht. Ich hatte immer das Bedürfnis, im gegenwärtigen Leben mit ihm zusammen zu sein; und ich möchte den ganzen *samsāra* hindurch immer mit ihm zusammen sein.“

Der Buddha sagte: „Wenn ein Mann und eine Frau, die ein harmonisches Leben führen, den Wunsch haben, in den nächsten Existenzen zusammen zu sein, sollten sie den selben Glauben, *saddhā*, die selbe Moral, *sīla*, die selbe Freigiebigkeit, *caga*, und das gleiche Niveau von Wissen, *paññā*, haben.“

„So wie der Ehemann reinen Glauben hat, so sollte die Ehefrau ihn ebenso haben. So wie er eine reine Moral hat, so sollte sie sie haben. Wenn einer von ihnen Wohltaten zu geben wünscht, muss der andere einwilligen. Wenn sie gibt, sollte er sie ermutigen. Wenn er Geschenke macht, sollte sie sich freuen. Ihre Weisheit und ihr Wissen müssen gleich sein.“

Zur weiteren Verdeutlichung wird eine Passage aus dem *Pancavudha Pyo* (einem Gedicht aus Myanmar) folgendermaßen übersetzt:

„Wenn der Ehemann und seine Frau in dem menschlichen Existenzbereich harmonisch zusammen sind und es gerne bleiben wollen, und wenn sie dieselbe Freigiebigkeit, dieselbe Moral, denselben Glauben und dasselbe Vertrauen haben, dann werden sie im *saṃsāra* *zusammen sein* wie berühmte *devas* und *devīs*, die im ganzen Kreislauf der Wiedergeburten in himmlischen Gefilden zusammen sind.“

## **Bemerkung zu der Geschichte**

An erster Stelle sollte die Liebe zwischen dem Ehemann und seiner Frau die bereits *sotāpannas* (in den Strom Eingetretene) geworden sind, betrachtet werden. Da sie sich ernsthaft genug liebten, dachten sie nicht daran, untreu zu werden. Da ihr Geist so rein war, begegneten sie sich in größter Hochachtung und wollten nicht voneinander getrennt sein. Sie wollten im *saṃsāra* immer zusammen sein. Obwohl ein solcher Wunsch, *chanda*, durch *lobha* begründet ist, würden *taṅhā*, *pema* und *lobha* dieser tugendhaften, edlen Menschen sie zusammenbinden und alle ihre verdienstvollen Handlungen würden sie zu einem guten Ziel führen.

## ***Māyā***

In einigen Fällen wird *taṅhā-lobha māyā* genannt. Deshalb muss hier die Natur von *māyā* erläutert werden. *Māyā* ist wie ein Magier, ein Zauberer. So wie ein Magier einen Stein aufhebt und das Publikum glauben lässt, dass es sich um einen Goldklumpen handelt, genauso verbirgt *māyā* die eigenen Schwächen. Das bedeutet, dass jemand der *māyā* ausübt, vorgibt, fehlerlos zu sein, obwohl er es nicht ist.

## ***Māyā* der Frau**

Es gab einmal einen Professor und seinen Studenten. Die Frau des Studenten hatte ein Verhältnis mit einem anderen Mann. An den Tagen, an denen sie Unrechtes getan hatte, wartete sie besonders zärtlich auf ihren Ehemann. Aber an Tagen, an denen sie nichts getan hatte, behandelte sie ihn wie einen Sklaven. Der Student war nicht in der Lage, die eigentümliche Stimmung seiner Frau zu verstehen. Er war verwirrt und erzählte seine Erfahrung seinem Professor. Der Professor musste ihm die Wesensart der Frauen erklären.

**Bemerke:** In der Geschichte gab sie sich sehr gefühlvoll gegenüber ihrem Ehemann, weil sie ihre Schwäche am Tag des Ehebruchs verdecken wollte. Diese Künstlichkeit, Gerissenheit ist *māyā*. In manchen Fällen wird sie auch *taṅkhaṇupatti-ñāṇa*, spontanes Wissen (*taṅkhaṇa* = in diesem Moment,

*uppatti-ñāna* = Wissen das erscheint) genannt. Es handelt sich nicht um wirkliches Wissen, sondern nur um unechtes Wissen oder reine Gerissenheit. Wirkliches Wissen befasst sich nur mit guten Angelegenheiten.

## Eine gerissene Frau

Eine Hausfrau hatte ein Verhältnis mit ihrem männlichen Diener. Einmal sah ihr Ehemann, wie sie ihren Diener küsste. Als sie bemerkte, dass sie gesehen worden war, ging sie zu ihrem Mann und sagte: „Dieser Bursche ist verlogen. Er hat deinen Teil der Kekse gegessen. Als ich ihn fragte, hat er es abgeleugnet. Also habe ich an seinem Mund geschnuppert und die Kekse gerochen. Wir sollten ihn nicht in unserem Haus behalten.“

**Bemerke:** Einen Diener zu küssen war in der Geschichte ein schweres Fehlverhalten. Der geschickte plötzliche Gedanke, über ihre Missetat hinwegzutäuschen und sie zu leugnen, ist nichts anders als *māyā*. Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern findet man derartige *māyā* (Betrügerei oder Verstellung).

## *Māyā* des Einsiedlers

In einem Dorf lebte einmal ein Einsiedler, der von einem Laien-Spender verehrt wurde. Aus Furcht vor Räubern versteckte der Laien-Spender einhundert Goldstücke in einem Loch nahe dem Kloster des Einsiedlers und sagte: Ehrwürdiger Herr, würden Sie bitte darauf aufpassen!“ Der Einsiedler sagte: „Lieber Anhänger, es ist nicht in Ordnung, einen Einsiedler um so etwas zu bitten.“

Dann kam dem Einsiedler ein Gedanke: „Einhundert Goldstücke werden für mich ausreichen, um komfortabel zu leben“ und er grub das Gold aus und versteckte es an einem anderen Platz in der Nähe eines ausgesuchten Fußpfades. Am nächsten Tag sagte der Einsiedler als er sein Frühstück eingenommen hatte: „Mein Spender, ich habe hier so lange gelebt, dass ich dazu neige, an dich gebunden zu sein. Deshalb muss ich mich an einen anderen Platz begeben.“ Der Spender ersuchte ihn immer wieder, dies nicht zu tun, aber alle Bitten waren vergeblich. Alles was er machen konnte, war zuzusehen, wie der Einsiedler durch das Dorf Tor davonging.

Nachdem der Einsiedler einige Zeit gereist war, kehrte er zurück und sagte: „Verehrter Spender, ein Strohalm deines Daches hat sich in meinem Haar verfangen. Es ist nicht richtig für einen Einsiedler, Dinge zu nehmen, die ihm nicht gegeben sind.“ Der einfache Spender dachte, dass er so tugendhaft sei und verehrte ihn noch mehr.

In diesem Augenblick kam jedoch ein sehr weiser Gast in sein Haus und sagte: „Hast du jemals den Einsiedler gebeten, etwas aufzubewahren? Wenn ja, dann sieht bitte nach.“ Als er dieses tat, konnte er das Gold nicht finden, deshalb verfolgte er den Einsiedler zusammen mit dem Besucher und ertappte ihn auf frischer Tat.

**Bemerke:** In der Geschichte brachte der Einsiedler einen Strohalm zu dem Anhänger, um seinen Diebstahl zu verstecken; diese schlaue Tat läuft auf *māyā* hinaus. Nachdem solche Täuschungsmanöver (*pariyāya*, *māyā*) selbst von Einsiedlern oder *samaṇas* benutzt werden, gibt es heutzutage viel Betrugerei und Täuschung unter den Laien. Man kann nur wenigen Menschen trauen; mit ehrlichen Menschen zusammen zu sein, ist nur als Ergebnis heilsamer Taten in früheren Leben möglich.

### Variationen von *māyā*

Neben Geschichten über die Verschleierung eigener Fehler, gibt es viele andere Tricks, wie Entrüstung zu zeigen, indem man heftig auftritt, um Unschuld zu demonstrieren oder die eigene Schuld zu verdecken, indem man den Ankläger bedroht oder ihm schmeichelt usw..

Listige Leute wie diese findet man gewöhnlich in Wohnungen, Häusern usw., in denen viele Menschen zusammenleben. Wenn jemand nachts Abfall an einem unpassenden Ort weggeworfen hat, gibt er am nächsten Morgen vor, nichts getan zu haben. Wenn er übel riechende Winde abgelassen hat, erzeugt er ein ähnliches Geräusch, indem er Leder Lappen aneinander reibt, um andere in die Irre zu führen, d.h. er lässt sie glauben, es handele sich um das Geräusch der Leder Lappen. So gibt es also viele Arten von *māyā*. So wie die Alten zu sagen pflegten: „Eintausend Listen (*pariyāya*), hunderttausend Täuschungen (*māyā*) und unzählige Tricks. Die Körner von neun Sandbergen und die Blätter von neun Bäumen sind nötig, um die Zahl der Tricks, die man *māyā* oder *pariyāya* nennt, zu erraten.“

### *Sāṭheyya*

Zusammen mit *māyā* sollte auch *sāṭheyya* verstanden werden. Wenn man vorgibt, gewisse Qualitäten zu haben und andere dazu bringt, hoch von einem zu denken, so wird diese Art von *lobha sāṭheyya* genannt. *Māyā* verdeckt die eigenen Fehler und gibt vor, fehlerlos zu sein, während *sāṭheyya* vorgibt, nicht vorhandene Qualitäten zu besitzen. Beide sind Betrug oder Täuschung.



## ***Sāṭheyya* des Mönchs**

Vorzugeben, tugendhaft zu sein, obwohl man es nicht ist; vorzugeben, dass man eine gute Praxis hat, obwohl man sie nicht hat; vorzugeben, dass man gebildet ist, obwohl es nicht stimmt; diese Täuschungen werden *sāṭheyya* genannt. Solange diese Täuschungen nicht von klugen Laien-Spendern erkannt werden, mag der täuschende *sāṭheyya* Mönch sich sicher fühlen. Selbst wenn sie die Täuschungen durchblicken, meinen sie: „Das geht uns nichts an, ob er täuscht oder nicht täuscht.“ Der Mönch fährt fort, die Früchte seines *sāṭheyya* zu genießen.

## ***Sāṭheyya* bei Laien**

*Sāṭheyya* bedeutet vorzugeben, tugendhaft zu sein, obwohl man es nicht ist; vorzugeben geistige Konzentration zu haben, obwohl man sie nicht hat; eine Fähigkeit vorzugeben, obwohl man sie nicht hat; vorzugeben, man sei graduiert (B.A., M.A. usw.) obwohl man es nicht ist; vorzugeben, man sei reich, obwohl man es nicht ist, u.s.w. dies ist *sāṭheyya* bei Laien.

## **Das Schlimme an *sāṭheyya***

*Māyā* und *sāṭheyya* sind moralisch schlechter als *lobha* (die gewöhnliche Gier). Das Folgende soll dies klarmachen. Mönche, die vorgeben Moral, Konzentration und Weisheit zu haben, obwohl sie sie nicht haben, rühmen sich damit wie die Tugendhaften zu sein, die tatsächlich Moral, Konzentration und Weisheit besitzen. Als Ergebnis dieser Anmaßung werden sie im *saṃsāra* leiden. Laien, die bei solchen Mönchen Zuflucht suchen, werden kein Wissen erlangen. Spendern wird es nicht viel Verdienst bringen, ihnen Gaben zu überreichen. Es gibt auch listige Leute, die vorgeben, Moral und Konzentration zu haben; viele Mädchen kommen durch ihre Schuld zu Schaden. Wegen der unanständigen Lebensweise und Missetaten der sogenannten Gentlemen werden viele Menschen in Städten und Dörfern dazu gebracht, ein unmoralisches Leben zu führen.

Sogenannten Führer, die vorgeben, gute Führungseigenschaften zu besitzen, obwohl sie sie nicht haben, verschwenden nicht nur das Leben und den Besitz ihrer Anhänger, sondern bewirken auch den Verlust der Selbständigkeit und können sogar die Existenz des ganzen Landes gefährden. Einige Mädchen vertrauen Männern, die vorgeben, reich und angesehen zu sein; wenn sie dann wirklich solche Männer heiraten, wird ihre Ehe keineswegs gesegnet und glücklich sein, sondern in einer Katastrophe enden.

Wenn einer oder beide Partner mit *māyā* über ihre Fehler hinwegtäuschen und mit *sāṭheyya* vorgeben reich zu sein, so werden sie kurz nach der Heirat entlarvt werden. Können sie dann noch ihre betrügenden Ehepartner (oder ihre Verwandten) lieben? Um ein glücklich verheiratetes Paar zu sein, ist nicht nur sinnliches Verlangen, sondern auch echte, ernsthafte Liebe notwendig.

Eine Ehe zwischen Buddhisten wird nicht nur für das gegenwärtige Leben abgeschlossen. Wenn sie in Harmonie leben, werden sie zusammen in Tempel und Klöster gehen, Opfertaten machen und gute Taten vollbringen. Sie werden dann die daraus resultierenden Verdienste in dem Kreislauf der Wiedergeburten genießen. Wenn die Ehen mit *māyā* und *sāṭheyya* verdorben sind, wird das Paar nur widerwillig gute Taten ausüben und folglich unfähig sein, die Verdienste nicht nur in diesem Leben sondern auch im *samsāra* zu genießen. Deshalb sollten die Menschen frei von *māyā* und *sāṭheyya* sein, wenn sie beabsichtigen, als Eheleute miteinander zu leben.

So sollte man *māyā* und *sāṭheyya* als moralisch böse einstufen, da sie einen oder viele Menschen oder ein ganzes Land (wie im Falle sektiererischer Führer, die vorgeben Buddhas zu sein) oder die ganze Welt hintergehen. Menschen, die sich selbst als tugendhaft ansehen und die *pāramīs* (die Vollkommenheiten) erfüllen, sollten aufpassen, dass keine unehrenhaften und verdorbenen Geisteszustände in ihnen und den Menschen mit denen sie verbunden sind, entstehen; und sie sollten sich alle bemühen, reine, intelligente, aktive, rechtschaffene und edel gesinnte Persönlichkeiten zu sein.

## 6. DIṬṬHI (FALSCHER ANSICHT)

Falsche Ansicht oder falsches Verstehen nennt man *diṭṭhi*. Es kann auch falscher Glaube bedeuten. *Diṭṭhi* sieht oder versteht fälschlicherweise Abwesendes als anwesend, Anwesendes als abwesend, Richtiges als falsch und Falsches als richtig; dogmatisch werden die eigene falsche Ansicht als richtig und richtige Ansichten anderer als falsch angesehen.

Der Glaube an einen allmächtigen Schöpfer der Welt und der Wesen, wenn in Wirklichkeit keiner da ist; zu glauben, dass es *atta* (eine Seele) im Körper gibt, obwohl dort nichts ist. Diese falschen Glaubensinhalte sind *diṭṭhi*, das glaubt, dass etwas Abwesendes anwesend ist. Fälschlicherweise zu glauben, dass weder gute noch schlechte Taten spätere Folgen hervorbringen werden, wenn sie es in Wirklichkeit tun; fälschlicherweise zu glauben, dass es keine Folgen von *kamma* gibt, wenn die Menschen sich in vielfältiger Weise an den Folgen von *kamma* erfreuen oder an ihnen leiden; fälschlicherweise zu glauben, dass es kein *nibbāna* gibt, obwohl es *nibbāna*, das Ende des Geistes, der Materie

und des Leidens gibt; fälschlicherweise zu glauben, dass es keine weiteren Existenzen gibt, obwohl es einen endlosen Kreislauf von Wiedergeburten vor dem Erreichen von *nibbāna* gibt. Solch falscher Glaube ist *diṭṭh*, *das glaubt*, dass etwas abwesend ist, obwohl es anwesend ist.

### **Die folgenden Glaubensvorstellungen sind *diṭṭhi*, das Falsches für wahr hält:**

Es ist eine verdienstvolle Tat, Lebewesen zu Opferzwecken zu töten. Zu baden, wenn es sehr kalt ist, seinen Körper zwischen vier Feuern in der Mittagzeit zu erwärmen und sich wie Kühe oder Hunde zu verhalten, ist eine gute Übung zur Reinigung von Befleckungen.. Es ist eine gute Übung im Ganges unheilsame Taten zu einer geeigneten Zeit wegzuwaschen.

Es ist *diṭṭhi*, das das Wahre für das Falsche hält, wenn man glaubt, dass Wohltätigkeit, Moral und geistige Entwicklung (*dāna*, *sīla*, und *bhāvanā*) nicht zur Verwirklichung von *nibbāna* führen.

So gibt es viele Arten von *diṭṭhi*, falsche Ansicht. Der Geist, der mit *ditthi* verschmutzt ist, wird *diṭṭhicitta* genannt und jemand, der an falscher Ansicht festhält, wird *micchādiṭṭhi*, ein Ketzler genannt. (Bemerke im Hinblick auf noch ausstehenden Geistesfaktoren, dass die Geisteszustände und die Personen in Übereinstimmung mit den begleitenden *cetasikas* benannt werden.)

## **7. MĀNA (Dünkel)**

Hochmut wird *māna* (Dünkel) genannt. Diejenigen, die *māna* besitzen, neigen dazu, hochmütig und gemein zu sein und auf andere herabzublicken. Wenn sie andere im Status, im Reichtum, im Wissen, an Gesundheit u.s.w. überragen, denken sie hoch von sich und blicken auf andere herab. Wenn sie mit anderen im Status, im Reichtum u.s.w. gleich sind, denken sie folgendermaßen: „Andere unterscheiden sich nicht von uns; wir haben auch solche Sachen“ und sie blähen sich trotzdem mit Stolz auf. Wenn ihre Position, Ihr Reichtum, ihr Wissen, ihre Gesundheit u.s.w. niedriger als bei den anderen ist, denken sie: „Wir beachten ihre höhere Position, ihren Reichtum u.s.w. nicht, wir essen nur, was wir haben; wir bekommen nur das, wofür wir arbeiten. Warum sollten wir uns vor anderen verbeugen?“ Obwohl sie geringer als andere sind, sind sie immer noch eingebildet.

## Allgemeine Formen von Einbildung und wie man sie vertreibt.

**Jāti-māna:** Wenn jemand von Geburt aus oder durch seine Kaste eingebildet ist, nennt man es *jāti-māna*. Heutzutage gibt es ziemlich gute Leute, die durch ihre Geburt bekannt sind. Ihre Geburt ist jedoch kein hinreichender Grund dafür, eingebildet zu sein, zu prahlen, über andere zu denken, sie seien verächtlich, minderwertig oder von niedriger Kaste. Selbst wenn man von Geburt einer edlen Familie entstammt oder königliches Blut hat, wird man von anderen geliebt und respektiert, wenn man gütig, höflich und freundlich zu den Armen ist. Einige mögen argumentieren: „Vertrautheit führt zu Verachtung“; sicher, einige ungebildete Menschen werden sich einem respektlos gegenüber verhalten. Wenn das so ist, dann ist es ihr eigener Fehler und sie werden unerfreuliche Konsequenzen erleben. Deshalb sollte man bescheiden und wachsam sein, um nicht wegen der Geburt eingebildet zu sein.

**Dhana-māna:** Die Einbildung der Reichen nennt man *dhana-māna*. Heutzutage ist es so, dass viele Menschen, die über etwas Reichtum verfügen, kaum Umgang mit den Armen haben. Sie mögen von sich selber denken, immens reich oder wohlhabend zu sein, wie es in dem Myanmar Sprichwort heißt: „Wenn man nie einen Fluss gesehen hat, hält man ein Rinnsal für einen großen Fluss.“ Würden sie nicht noch mehr verehrt, wenn sie großzügig und freundlich gegenüber den Armen wären? Würden sie nicht sogar, wenn sie in Gefahr geraten würden, Hilfe von Ihnen bekommen? Das lächelnde Gesicht und die höfliche Sprache kann das wirkungsvollste Heilmittel für die Armen sein.

Deswegen sollte Reichtum, den man in diesem Leben aufgrund der Wohltaten erlangt hat, die man im vergangenen Leben getan hat, nicht der Grund für *māna* sein, der einen in zukünftigen Existenzen in niedrigere Bereiche des Lebens führen würde. Die Reichen sollten sich um eine würdevolle Haltung bemühen, um das Vertrauen der Menschen zu gewinnen und ihnen Hilfe zu gewähren. Der ungeheure Reichtum in diesem Leben bringt viele Gefahren mit sich. Selbst wenn es keine Gefahren gibt, ist er nur für die gegenwärtige Existenz gut.

„Der Reichtum eines Königs, der in einem goldenen Palast voller köstlicher Dinge wohnt, umgeben von Ministern und Dienern, ist wie eine Blase, die für einen Augenblick auf der Oberfläche des Ozeans auftaucht.“

(Der Minister Anantasūriya)

**Paññā-māna:** Die Einbildung der Gebildeten nennt man *paññā-māna*. Wissen ist ein Gut, das dazu da ist, die Menschen zu lehren, was richtig ist und was nicht, und wie man in kulturellen und sozialen Beziehungen zivilisiert wird. Es

ist jedoch eine große Schande wegen seiner Ausbildung und akademischen Qualifikationen eingebildet zu sein. Ausbildung ist etwas, das man von anderen gelernt hat und kein außerordentliches Verdienst. Jeder, dem die Chance von einem guten Lehrer zu lernen gegeben wird, kann eine gute formale Ausbildung erwerben.

Wenn wir ungebildeten und dummen Personen begegnen, sollten wir nicht eingebildet und stolz sein und auf sie herabblicken, sondern wir sollten freundlich zu ihnen sein und ihnen beibringen, was wir können. Es gab einmal einen gebildeten, ehrenwerten Abt eines Klosters, der berühmt für sein weltliches Wissen und für seine heiligen Lehrschriften war, weil er in seiner vergangenen Existenz mit großer Geduld anderen etwas beigebracht hatte. So sollten wir zum eigenen Nutzen im *Samsāra* von unserer Bildung Gebrauch machen.

## **Zwei Wege, sich Wissen anzueignen**

Da das berufliche Training für den Lebensunterhalt gedacht ist, braucht es nicht weiter erklärt zu werden. Für die *bhikkhus*, die den *Pāli Kanon* studieren, gibt es jedoch zwei Wege, denen man folgen kann.

### **Der niedrige Weg**

Pāli Schriften mit Gier, Hass und Einbildung im Geist zu lernen; lernen in der Hoffnung: „Wenn ich gebildet sein werde, werde ich berühmt werden, meine Spender werden zahlreicher werden; ich werde gute Almosen Speisen bekommen, Roben und Klöster; ich werde mich über andere erheben; ich brauche mich um niemanden zu kümmern und ich kann machen, was ich will, etc.“ Nachdem er seine Ausbildung abgeschlossen hat, folgt er dem gesetzten Weg, Gewinne zu erwerben und Ruhm, und sein Gelerntes eingebildet zur Schau zu stellen. Ein solches Studium der *Pāli* Schriften, um Vorteile zu erwerben und um anzugeben, ist schlecht und wird einen in die elenden Bereiche führen. Dies ist in der Tat der niedrige Pfad. „Es wäre besser gewesen, seine Zeit schlafend zu verbringen als mit einer schlechten Intention zu lernen“ sagen die Schriften.

### **Der höhere Weg**

Ein *bhikkhu* lernt die Pāli Schriften in der Hoffnung: „Nachdem ich die *Pāli* Schriften verarbeitet habe, werde ich wirklich die Lehre verstanden haben und sie anderen beibringen; ich werde immer in den Spiegel der *Piṭaka* Literatur sehen und meinen Geist korrigieren, reinigen und in Ordnung bringen und edel werden“; er lernt nicht, um Gewinn zu erzielen und Spender zu beeindrucken;

stattdessen lernt er, edel zu streben. Sein Weg zu lernen wird in höhere Bereiche führen. Dies ist in der Tat der höhere Weg.

Einige *bhikkhus* lernen die Schriften in der Absicht, die vorgeschriebenen Examen zu bestehen und akademischen Ruhm zu gewinnen. Aber sie werden ihre niedrigen Ziele ändern und edelmütig werden, wenn sie schließlich gebildet sind. Genauso wie Wasser, das in einem halb vollen Krug herumplätschert, ruhig wird, wenn er bis zur Kante gefüllt ist. Genauso werden sie dem höheren Weg folgen, wenn sie angemessen gebildet sind. Mögen alle jungen Lernenden auf den höheren Weg kommen und gebildet und edel werden.

## Einbildung körperlicher Schönheit

Die Einbildung auf körperliche Schönheit nennt man auch die Einbildung auf persönliche Erscheinung. Weil man in früheren Existenzen frei von Hass war, Blumen geopfert hat, die Pagode und den klösterlichen Bezirk gereinigt hat, usw. wird man in der gegenwärtigen Existenz wegen seiner Schönheit berühmt werden. Man mag sehr gut stolz auf eine derart erfreuliche Erscheinung sein.

Wenn man jedoch über seine Vergangenheit nachdenkt, sich ins Gedächtnis ruft, wie man frei von Hass war und wie man tugendhaft Gaben von Wasser, Blumen usw. gegeben hat, sollte man sich in diesem Leben nichts einbilden. Man sollte gute Gedanken pflegen und höflich und tugendhaft sein.

**Merke:** Die Tugendhaften, die *Nibbāna* erreicht haben, könnten stolz auf sich sein und ihre Einbildung könnte himmelhoch steigen, wenn sie es wollten. Einige hatten königliches Blut. Ein *Bodhisatta*, der kluge Mahosadha, war auf dem Gebiet der Weisheit weltberühmt. Unter den Frauen gab es Tugendhafte und Schöne wie Uppalavaṇṇā, Khemā, Yasodharā, die von hoher Geburt, großem Reichtum und Wissen und zusätzlich besonders schön und charmant waren.

Diese Männer und Frauen waren nicht eingebildet auf ihre Weisheit, Kaste, Tugend oder Schönheit. Auf der anderen Seite gibt es Menschen von niedrigem Status, die eingebildet sind auf ihre Kaste, ihr Wissen, geringes Vermögen und gewöhnliche Schönheit, von denen man in Myanmar sagt: „In einem Hain von Büschen regiert die Rizinusöl Pflanze.“ – es ist in der Tat eine große Schande.

Jemand der eingebildet ist, voll von eitlen Stolz, jemand der hochmütig ist, wird von anderen gehasst werden und hat umsonst gelebt, da er in den nachfolgenden Existenzen in niedrigeren, elenden Bereichen wiedergeboren wird. Deshalb sollte man seinen Dünkel ausreißen und bescheiden sein „wie

eine Schlange, deren Giftzähne gezogen sind, wie ein Bulle, dessen Hörner zerbrochen sind, wie ein Türdiener, der mit schmutzigen Füßen aufgetreten ist“ sodass man in zukünftigen Existenzen im Status höher und höher steigt.

## 8. *DOSA* (HASS)

Ärger oder Gewalttätigkeit des Geistes nennt man *dosa* (Hass). *Dosa* ist nicht nur gewalttätig, sondern verunreinigt auch den Geist. Er ist nicht nur wild und roh, sondern auch niederdrückend, weil er zu einem Minderwertigkeitskomplex und einem Leben in Angst in führt; dies gehört alles in die Kategorie von *dosa* oder Hass (Übelwollen).

Kurz gesagt, Sorge, Kummer, Angst, Depression, Ärger, Missmut, andere durch ausfallende Sprache erschrecken, angreifen, planen andere Menschen zu töten – dies alles ist *dosa*.

Da *dosa* sowohl mit Furcht als auch mit Gewalt einhergeht, ist die ärgerliche, gewalttätige Person auch leicht erschreckt. Vor solchen Menschen sollte man sich in Acht nehmen. (Gewalt wird aufsteigender Hass genannt, während Furcht absteigender Hass heißt)

### Die Geschichte eines Mädchens

In Indien gab es einst ein junges Mädchen, das unter den üblen Folgen von Hass zu leiden hatte. Die Geschichte passt hier nicht nur zur Verdeutlichung des Konzeptes von *dosa*, sondern auch zur Erinnerung an Eltern, die ihre Söhne und Töchter ohne deren Einwilligung, ohne Liebe zwischen Braut und Bräutigam, zu Hochzeiten zwingen.

Ein junger Mann und ein junges Mädchen waren sich in dieser Geschichte nie vorher begegnet. Sie wurden auf Anordnung ihrer Eltern verlobt und verheiratet. Obwohl die junge Frau, die eine Tochter aus gutem Hause war, ihre Arbeiten voller Pflichtgefühl erledigte, schätzte der junge Ehemann weder ihre Dienste noch liebte er sie ernsthaft. Sie wurde langsam enttäuscht, weil er sich trotz ihrer liebevollen Aufmerksamkeit für ihn nicht um sie kümmerte. Sie war unglücklich und verlor oft alle Hoffnung. Ihr Ehemann, der keine Liebe für seine Frau empfand, hasste sie immer mehr und wurde gewalttätig, wenn er ihr freudloses Verhalten sah. Obwohl sie unzufrieden mit dem Verhalten ihres Ehemannes war, hatte sie keine andere Wahl als mit der Erledigung ihrer häuslichen Pflichten fortzufahren.

Da sie jedoch kein lebloser Stein war, sondern ein Wesen mit Gefühl, versuchte sie oft, sich umzubringen. Obwohl sie unter der Enttäuschung, den

Unannehmlichkeiten, dem Unglück und der Angst litt, erduldeten sie das Leiden bis sie zwei Kinder bekam. Aber schließlich konnte sie die Last nicht mehr tragen und schrieb ihrem Ehemann, der auf Geschäftsreise war, folgenden Brief:

„Mein Herr, ich liebte dich wirklich und versuchte deine Liebe zu gewinnen, obwohl du auf Anordnung meiner Eltern mein Ehemann geworden bist. Aber es war alles vergeblich. Mir wurde vorgeworfen zu lügen und meine Fehler zu verschleiern. Und ich war so enttäuscht, dass ich oft an Selbstmord gedacht habe, aber es scheiterte wegen meiner Kinder. Egal, es macht keinen Sinn mehr weiter zu leben. Nachdem ich diesen Brief geschrieben habe, werde ich Gift in das Essen meiner Kinder tun und mir anschließend das Leben nehmen.“

Nachdem der Ehemann diesen Brief gelesen hatte, dachte er über ihren guten Willen nach und kehrte schnell heim, wo er jedoch nur noch drei tote Körper fand. Voller Gewissensbisse erschoss er sich selber. (In dieser Geschichte herrscht der Hass vor.) Wenn man in eine solche Situation kommt, sollte man versuchen, großzügig zu sein und seine Frau freundlich zu behandeln.

## ***Makkha***

In Verbindung mit *dosa* (Hass) sollten auch *makkha*, *palāsa*, *soka*, *parideva*, *dukkha*, *domanassa* und *upāyāsa*, die im Leben eines Laien vorkommen, studiert werden. Von diesen bedeutet *makkha* Undankbarkeit oder Blindsein gegenüber den guten Neigungen anderer; es ist eine Art von *dosa* (Hass). Es gibt viel Gutes, was man seit der Kindheit von anderen erfahren hat, wie die guten Taten der Eltern, Lehrer, guten Freunde, etc.. Wenn man diese guten Taten jedoch nicht als solche erkennt und sie ihnen nicht dankt und über diese Menschen in Undankbarkeit sagt: „Keine gute Tat haben sie mir gegenüber vollbracht. Ich brauche ihnen nicht dankbar zu sein“, und wenn man ihnen gegenüber blind wird, dann ist das *makkha*.

Einige Menschen sind nicht nur blind gegenüber dem Wohlwollen ihrer Wohltäter, sondern sie begehen ihnen gegenüber sogar Unrecht. Sie werden *mittadubbhī* genannt (die Bösen, die ihren Freunden Unrecht getan haben). Dankbarkeit ist einer Schuld ähnlich, wie eine aufgeschobene Bezahlung. Obwohl du ihnen keine Wohltaten erweisen kannst, sollst du deine Wohltäter als Wohltäter betrachten. Wenn du eine Gelegenheit bekommst, die Großzügigkeit zurückzuzahlen, solltest du es mit ganzem Herzen tun.

**Lehre:** Wenn du unter einem Baum Schutz findest, solltest du nicht die Äste und Zweige abbrechen. Diejenige, die Äste und Zweige abbrechen sind böse.



## Der dankbare Sohn

In einer bestimmten Stadt lebte einst ein junger Mann, der hart als gewöhnlicher Arbeiter schaffte und sich um seine verwitwete Mutter kümmerte. Seine Mutter war jedoch unmoralisch und hatte insgeheim Verhältnisse. Seine Freunde, die dies von der Mutter wussten, hatten Mitleid mit dem jungen Mann und klärten ihn über ihre Verhältnisse auf. Er sagte jedoch: „Lasst meine Mutter glücklich sein. Was immer sie tut, ich werde zu ihr stehen. (Gute Söhne und gute Töchter sind genauso selten wie gute Eltern.)

**Merke:** In dieser Geschichte ist das unmoralische Verhalten der Mutter ihr eigenes Problem. Die Arbeit, nach ihr zu sehen, ist die Pflicht des Sohnes. Wenn die Söhne und Töchter sich um solch eine einzige Mutter kümmern, sollten sie es nicht so sehen, dass sie sich um sie als Mutter kümmern, sondern sie sollten sich klarmachen, dass sie aus Dankbarkeit einer großen Wohltäterin gegenüber alte Schulden zurückbezahlen. Deshalb sollte jeder gute Mann und jede gute Frau, die Verdienste in der gegenwärtigen Existenz und in zukünftigen Existenzen durch den *samsāra* erwerben wollen, versuchen, seine oder ihre Schulden für die Großzügigkeit großer Wohltäter zurückzahlen. Als der Bodhisatta ein Tier war, gab er seine Dankbarkeit an sie Elefanten-Mutter zurück. (Ein weißer Elefant, der sich um seine blinde Mutter kümmerte, wurde von dem König gefangen. Er weigerte sich Nahrung zu sich zu nehmen, erzählte dem König von seiner Mutter und wurde freigelassen.)

## Palāsa (Bosheit)

*Palāsa* ist eine Art von *dosa*, Bosheit, die mit Überlegenen konkurriert. Jemand kann diejenigen nicht tolerieren, die ihm an Moral, Konzentration, Wissen, Reichtum, Schönheit oder Höflichkeit überlegen sind. So misst er sich mit ihm und sagt: „Was ist schon der Unterschied zwischen ihm und mir?“ Dies sagt er, obwohl er weiß, dass sie besser als er sind. Wenn er jedoch ernsthaft verkennt, dass er solche Qualitäten in sich hat und mit anderen konkurriert, kann man nicht von *palāsa* sprechen.

## Soka (Kummer, Leid)

*Soka* bedeutet Kummer, *domanassa-vedanā*, (Geistesfaktor des Leidens) die später besprochen werden soll. Der Zustand, unglücklich zu sein, wenn man auf unerfreuliche Vorkommnisse stößt, wird *soka*, Kummer genannt. Wo immer Kummer auftritt, wird ihn auch Hass begleiten. Deshalb sollte man Kummer auch in Verbindung mit Hass sehen. Kummer kommt häufig in den Herzen der heutigen Menschen auf. Kummer entsteht, weil ihre Verwandten sterben,

Reichtum verloren geht, weil ihren Freunden Unglück widerfährt, alle diese Arten von Kummer werden *soka* genannt.

### **Eine Art von *domanassa* (geistiges Leiden)**

Es gibt auch eine Art von *domanassa* (geistiges Leiden), das fälschlicherweise für Kummer gehalten wird. Manchmal ist man um die Gesundheit Nahestehender besorgt, hat Angst, wenn geliebte Menschen von einer Reise nicht zur vorgesehenen Zeit zurückkehren, ist in vielfältiger Weise wegen seiner Nachkommen beunruhigt. Angst, die sich in dem Gedanken ausdrückt, „Sie werden in Schwierigkeiten kommen, wenn ich nicht mehr da bin“ ist nicht Kummer; es ist bloß *domanassa* (geistiges Leiden).

### **Kann man aus Kummer oder Angst Nutzen ziehen?**

Der oben erwähnte Kummer oder die Angst sind wirklich unangenehme Geisteszustände. Sie bringen den Geist in Gefahr, indem sie tief empfundenen Kummer und intensive Angst erzeugen. Es handelt sich um schmerzhaftes Kräfte und Einflüsse; man gewinnt in keiner Weise etwas von ihnen. In Wirklichkeit verbrennen sie das Herz und schädigen den Geist, ohne irgendeinen Vorteil zu bringen. Deshalb sollte eine weise Person große Angst oder Kummer durch unerschütterliche Achtsamkeit (*sati*) vermeiden und sich im Vorhinein darauf einstellen, auf widrige Situationen zu stoßen. Wenn z.B. Eltern besorgt um die Gesundheit ihrer Kinder sind, sollten sie im täglichen Leben besonders sorgfältig auf die Ernährung, die Art des Reisens, etc. achten. Wenn eine unvermeidbare Krankheit ausbricht, ist es die einzige vernünftige Handlung, den Arzt zu rufen und nicht unnötig ängstlich zu sein.

Wenn eine Gefahr im Zusammenhang mit einer bestimmten Reise droht, sollten die Eltern die Kinder daran hindern, diese Reise zu machen. Wenn sie trotzdem an solche Orte reisen müssen, sollten zuvor Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Die Eltern sollten ihre Kinder in die Obhut einer vertrauenswürdigen Person geben, um sie zu schützen. Sollten die Kinder in Gefahr geraten oder zu Tode kommen, obwohl solche Sicherheitsmaßnahmen und Vorsichtsmaßnahmen getroffen wurden, sie jedoch nicht den Anordnungen der Eltern gefolgt sind, sollte keine Trauer gezeigt werden, da sie weder Kummer noch Gewissensbisse verdienen. Wenn die Eltern trotz angemessener Vorsichtsmaßnahmen noch Kummer verspüren, sind sie in der Tat dumm. In diesem Alter folgen tatsächlich viele junge Menschen der Disziplin und der Führung der Älteren nicht und die meisten von ihnen begegnen großer Gefahr und großem Leid. Ist es also vernünftig und richtig, Kummer in diesen Situationen zu empfinden? Lehrer und Eltern sollten über diese Tatsachen nachdenken.

## **Parideva (Weinen und klagen)**

Weinen und klagen wird *parideva* genannt. Aber die Wurzel dieser Klagen liegt in *dosa* und *domanassa* (geistiger Schmerz). Die meisten Menschen empfinden Leid und Kummer, wenn sie den Verlust von Status, Amt, Ruhm, Kraft, Reichtum etc. kommen sehen. Sie fühlen sich auch niedergeschlagen, was *soka*, eine Form von *domanassa* ist. Wenn sie *soka* nicht unter Kontrolle halten können, hört man das Geräusch des Weinens, was man *parideva*, klagen nennt. Was die Menschen „das Feuer von *parideva*“ nennen, ist in Wirklichkeit nicht das Geräusch des Weinens, sondern das Brennen von *dosa* und *domanassa*, die stark gegen sind, das Geräusch des Weinens zu verursachen.

### **Kann Weinen nützlich sein?**

Genauso wie Angst ist auch Weinen völlig nutzlos. Es ist natürlich, den plötzlichen Verlust von Verwandten und geliebten Menschen zu beweinen, deshalb sollte man dies nicht tadeln. Selbst der Ehrwürdige Ānanda weinte als der Buddha ins *Nibbāna* einging. Heute sieht man jedoch viele Menschen, die laut weinen und extremes Leid zeigen, um das Mitleid der anderen zu erregen. Wenn man trauriges Weinen und Klagen hört, wird man betrübt und alles Glück weicht.

Wenn man die Auswirkungen von Kummer und lautem Klagen auf andere sieht, dann sollte man selber darauf verzichten. Lautes Weinen zeigt den Mangel an Selbstkontrolle des Betroffenen. Deshalb sollten Menschen, die von Kummer übermannt weinen, Selbstkontrolle üben und schnell versuchen die Tränen abzuwischen. Und die Menschen können das Klagen dadurch bekämpfen, indem sie sich ein Beispiel an edlen Personen nehmen, die ihren intensiven Kummer und ihre schweren Verluste beherrschen können. Und die Menschen können für sich Trost finden mithilfe einer weisen Einstellung gegenüber Drängendem (*samvega*), d.h. ein Gefühl von Überdruß gegenüber dem Leiden, mit dem man konfrontiert ist.

### **Wie der Bodhisatta sich selber tröstete**

In einer ihrer früheren Existenzen wurden der Bodhisatta und seine Ehefrau (die künftige *Yasadharā*), nachdem sie sich von ihrem immensen Reichtum getrennt hatten, Einsiedler und wohnten im Wald. Die Einsiedlerin war sehr bezaubernd und durch ihre liebenswerte Erscheinung gewann sie Respekt und Bewunderung bei allen, die sie sahen.

Nach einiger Zeit im Wald wurde sie schwach und krank, weil sie statt der schmackhafte Gerichte, die sie als Laienfrau gerne gegessen hat, rohe Früchte

und Almosen-Speise essen musste. Sie litt unter der Ruhr und fühlte sich sehr schwach. Der Bodhisatta half ihr, bis sie an das Stadttor kamen. Sie wurde höflich aufgefordert, sich in einem Schuppen am Straßenrand auszuruhen, während der Bodhisatta für seine Almosenrunde in die Stadt ging. Sie verstarb jedoch, bevor der Einsiedler von seiner Almosenrunde zurückkam. Als die Stadtbewohner die Leiche in dem Schuppen an der Straße sahen, klagten sie alle wegen ihres plötzlichen Ablebens, obwohl sie nicht mit ihr verwandt waren. Dann bereiteten sie die Begräbnisrituale vor.

Zu dieser Zeit kam der Einsiedler Bodhisatta von seinem Almosengang zurück und bemerkte den großen und plötzlichen Verlust. Statt intensiven Kummer zu zeigen und laut zu weinen, nahm er in der Nähe der Leiche seiner Frau Platz und aß seine Morgenmahlzeit. Er war ruhig und gefasst, während die anderen Tränen vergossen und wehklagten. Nachdem er sein Mahl gegessen hatte, hielt er eine angemessene Predigt, um das Feuer des *parideva*, das heftig in ihnen brannte, auszulöschen.

## **Mallikā, die Frau des General Bandhula**

Es gibt eine andere interessante Geschichte über Mallikā, die Frau des Generals Bandhula. Dieses Paar hatte während der Regentschaft von König Kosala sechzehn Zwillingen- (also zweiunddreißig) Söhne. Diese Söhne hatten zusammen mit ihren Anhängern die Angewohnheit, zur königlichen Audienz in den Palast zu kommen.

Einige Minister wurden eifersüchtig, als sie die zahlreichen Anhänger sahen und erzählten dem König erfundene Geschichten. Fälschlicherweise informierten sie den König, dass Bandhula und ihre Söhne sich eines Tages gegen den König verschwören würden. Da es ihm an Intelligenz und Weisheit mangelte, glaubte er den Verleumdungen. So befahl er Bandhula und seine Söhne in ein Haus zu locken und sie lebend anzuzünden. Die Männer des Königs brachten sie alle um, indem sie das Haus niederbrannten.

Am nächsten Tag, als Mallikā gerade dabei war, dem Ehrwürdigen Sāriputta und seinen *bhikkhu* Anhängern Almosen zu spenden, trafen die schlechten Nachrichten bei ihr ein. Mallikā blieb gefasst und zeigte kein Zeichen von Kummer. In der Tat war der Verlust wirklich groß, aber sie litt überhaupt nicht unter Klagen und fuhr mit ihren verdienstvollen Taten fort.

**Merke:** Bei den beiden geschilderten Begebenheiten ist der Stoizismus im Fall des Eremiten Bodhisatta kein Wunder, da er bereits die fortgeschrittenen *pāramīs* (Vollkommenheiten) in seiner jetzigen Existenz verwirklicht hatte. Er

verfügte schon über eine große moralische Reife, um sich selber kontrollieren zu können. Im Fall von Mallikā sollten die Menschen jedoch ihrer edlen Art nacheifern. Sie war vom schwächeren Geschlecht und kontrollierte sich trotzdem durch gute Gedanken, die aus den verdienstvollen Taten herrührten, die sie vollbracht hatte. In unseren Leben müssen wir uns mit Hunderten von Problemen auseinandersetzen, obwohl wir nicht hundert Jahre leben können. Deshalb sollte jeder mit allen Mitteln versuchen, Schmerz und Kummer, Trauer und Klagen zu unterdrücken. So sollte man z.B. angesichts eines großen Leids folgende Überlegung anstellen: „Wie weit habe ich die *pāramīs* (Vollkommenheiten) verwirklicht?“ Eine leidvolle Erfahrung sollte als Test für die eigenen *pāramīs* genommen werden.

### ***Dukka und Domanassa***

Körperliche Leiden nennt man *dukkha* und geistiges Leiden *domanassa*. Jeder fühlt die Herausforderung, das Leben und die Härten, die damit einhergehen, zu bewältigen. Diese Herausforderungen verursachen körperliche Schmerzen oder Überdruß. In dieser Welt klagen die Leute immer: „Oh, *dukkha, dukkha!*“, wenn sie unter physischen Schmerzen leiden. Aber es ist möglich, dem geistigen Leiden zu entgehen, während man physischen Schmerz erfährt. So hat z.B. der Bodhisatta während er in zahllosen Leben *pāramīs* (Vollkommenheiten) verwirklichte, physischen Schmerz erfahren. Er musste wie Mahosadha und Vessantara körperlichen Schmerz erleiden. Aber er hatte die feste Absicht, alle Wesen aus dem *samsāra* zu befreien. Mit großem Mitgefühl und seinem Entschluss, Erleuchtung zu erlangen, war er frei von geistigem Leiden gewesen.

Diese mentalen Leiden wie Ängste, Depressionen, Enttäuschungen und Verzweiflung gehören zum Geist und werden zusammen *domanassa* genannt. Dies ist eine Art von Krankheit, die dem Geist zugefügt wird. Jemand reagiert etwa so: „Oh, sprich mir nicht von diesem Burschen, ich will nichts davon hören. Es verursacht mir solche Schmerzen.“ Solch ein Leiden zählt man gemeinhin zu den geistigen Schmerzen, egal ob es von physischen Schmerzen begleitet ist oder nicht. In dieser Welt gibt es viele Personen, die unter geistigem Schmerz, genannt *domanassa* leiden, obwohl sie wohlhabend, erfolgreich und materiell reich sind. Dies zeigt die Wahrheit des Leidens wie im *Dhammacakka* Sutta gelehrt, wo es heißt, „*Yaṃ pi chaṃ na labhati, taṃ pi dukkhaṃ*“ – darunter leiden, nicht zu bekommen, was man wünscht, und auch das nicht zu wollen, was man bekommt.“ Tatsächlich ist dieses geistige Leiden intensiver und stärker als der physische Schmerz. So kann selbst jemand, der ein Leben in Luxus führt, geistiges Leiden nicht ertragen. Er würde sein großes luxuriöses Haus und seinen ganzen Besitz verlassen und in eine kleine Hütte ziehen, um glücklich mit jemand, den er liebt, zu leben. Physische Armut kann er ertragen,

nicht jedoch den Schmerz des geistigen Leidens, den eine Trennung von jemand, den er liebt, bedeuten würde.

In der Tat gibt es viele Wege, Kummer, Depression, Angst oder Enttäuschung im Leben zu überwinden und einen glücklichen Zustand aufrechtzuerhalten. Aber wir können sicher sein, dass diese Wege der Anpassung an wechselnde Umstände für jemand, der nicht so weise ist, schwierig zu gehen sind. Kurz gesagt, die Menschen sollten weitsichtig sein und für die Zukunft vorsorgen. Man sollte bemüht und fleißig in der Umsetzung seiner Pläne sein. Wenn es trotz aller Anstrengungen Fehlschläge und Enttäuschungen gibt, sollte man nicht everzweifeln. Sie sind das Ergebnis schlechten *kammas*. (Probiere es noch einmal mit mehr Nachdruck; wenn man wirklich hart kämpft, kann man sogar ein voll Erleuchteter werden.) Es ist wichtig, dass man seine Integrität aufrechterhält und angesichts der Höhen und Tiefen des Lebens, die als *Lokadhammas* bekannt sind und acht an der Zahl sind, ruhig und gefasst bleibt.

1. *Lābha* = Wohlstand, Besitztümer etc. erwerben
2. *Alābha* = keinen Wohlstand, Besitztümer etc. erwerben
3. *Yasa* = Anhänger haben
4. *Ayasa* = keine Anhänger haben
5. *Nindā* = getadelt werden
6. *Pasamsā* = gelobt werden
7. *Sukha* = Glück
8. *Dukkha* = Leiden

Dies sind vier gute und vier schlechte Umstände im Leben. Wenn einem die vier guten Umstände begegnen, sollte man nicht freudig erregt und stolz sein. Wenn man den vier anderen begegnet, sollte man nicht bekümmert sein. Wenn man entweder freudig erregt oder bekümmert ist, wird man beunruhigt und in dem Meer der weltlichen Stürme hin und her geworfen. Diejenigen, die emotional instabil sind und leicht von einem Zustand des Hochgefühls zu einem der Depression bewegt werden, sind die Opfer von *domanassa*. Diejenigen, die geistigen Frieden in den Höhen und Tiefen des Lebens haben wollen, müssen einen standhaften Geist besitzen.

## ***Lābha* und *Alābha***

Jeder sollte ehrlich Geld für seinen Lebensunterhalt verdienen und mit legalen Mitteln für materiellen Gewinn arbeiten. Wenn man das tut, wird man es zu Wohlstand bringen, was jedoch nicht der Grund dafür sein sollte, dass man hochmütig und prahlerisch wird. Andererseits erleiden einige Menschen, während sie ihren Lebensunterhalt verdienen, materiellen Verlust und werden

ärmer und ärmer. In solch einem Fall sollte man nicht darüber klagen; stattdessen sollte man gefasst und ruhig bleiben. Man sollte verstehen, dass selbst ein König sein Zepter und seine Krone abgeben muss, wenn sein Land in Knechtschaft gebracht wird. Deshalb sollte man Stärke aufbauen, um in den Wechselfällen des Lebens gefasst und ruhig zu bleiben.

### ***Yasa und Ayasa***

Lehrer, Führer und große Männer sollten ein Gefolge von Anhängern haben. So wie ein Zaun ein Gebäude schützt, das er umschließt, so schützen die Anhänger gewöhnlich ihre Führer und leisten ihnen Dienste. Im Gegenzug sollten die Führer ihre Anhänger belohnen. Großzügigkeit führt zu einer großen Anzahl von Anhängern. Sie sollten mit dem nötigen Respekt behandelt werden. Führer sollten den guten Willen haben, das Leben ihrer Anhänger zu bereichern. Selbst Diener und Lakaien sollten wie Mitarbeiter und Freunde behandelt werden. Als Folge werden sie einen schützen und gut bedienen. Wenn jemand trotz gutem Willen, wenige oder keine Anhänger hat, gibt es keinen Grund, sich Sorgen zu machen. Andererseits sollte man nicht eingebildet und hochmütig sein, wenn man von vielen Anhängern umgeben ist.

Ruhm ist ein Gut nicht nur in diesem Leben, sondern auch in zukünftigen Leben. Große und edle Taten können nur von berühmten und begabten Personen vollbracht werden. Man sagt: „*Guṇavante passanti jana* – die Menschen verehren Personen von Rang und Status.“ Jeder sollte Weisheit, Intelligenz, und Ausdauer kultivieren, um große Berühmtheit zu erlangen. Man sollte nicht wegen seines Ruhmes eingebildet sein, noch sollte man niedergedrückt sein, wenn man nicht berühmt ist.

### ***Nindā und Pasamsa***

Neidische und eifersüchtige Personen und „Fehler-Finder“ gibt es überall reichlich. In diesem Leben ist es deshalb sehr schwer, gelobt zu werden und sehr leicht, getadelt zu werden. Nichtsdestotrotz sollte man rechtschaffen mit den Mitteln der Achtsamkeit leben. Keiner ist gefeit gegen Tadel. Selbst der Bulle, der von Sakka, dem König der *devas* geschaffen wurde, wurde für die Weichheit seines Dungs getadelt.

Deshalb sagt man: „Hass sieht nur Fehler; Liebe sieht nur Lob; Zuneigung führt zu Vertrauen.“ In diesem Leben ist Übelwollen weit verbreitet und „Fehler-Finder“ gibt es überall.

Aber die, die andere tadeln, sollten sich selber fragen: „Sind wir frei von Fehlern? Sind wir tadellos?“ Niemand ist so fehlerlos wie der Bodhisatta Mahosadha, König Vessantara, der Ehrwürdige Kassapa, der Ehrwürdige Sāriputta oder der Ehrwürdige Ānanda. Frauen sind weit davon entfernt, so

fehlerlos zu sein wie die vier beispielhaften Frauen Amarā, Kinnarī, Maddī und Sambulā.

In einem Dorf sagte ein Junge seinem Vater, dass der Nachbar stottert: „Oh Vater! Unser Nachbar ...ah...ah, sto...sto... stottert.“ Er hat offenbar nicht gemerkt, dass er denselben Fehler hatte.

Einige „Fehler-Finder“ verdecken ihre eigenen Fehler und verheimlichen ihre Unzulänglichkeiten. Sie sind Heuchler, die stehlen, aber vorgeben, unschuldig zu sein, wie eine gerissene Katze.

Manchmal tadeln Menschen aus Neid und Eifersucht andere, aber gewöhnlich wetteifern sie mit ihnen. Klatsch verleumdet ein junges Mädchen, wenn ein junger Mann sie oft besucht, aber diese Klatschbasen möchten in Wirklichkeit, dass der junge Mann sie besucht.

So sind die Wege der Welt. Es ist nur natürlich, dass einem die acht bereits erwähnten Wechselfälle begegnen. Ein Verleumdungs-Opfer mag nicht so tadelnswert sein, wie Kritiker es erscheinen lassen. Manchmal wird ein trivialer Fehler übertrieben. So ist es am Besten, seine eigenen Fehler selber im Lichte von *ottappa* (moralische Furcht) und *hirī* (moralische Scham) zu beurteilen.

Menschen, die Angst vor Gespenstern haben, wagen nicht ins Dunkle zu gehen; wenn sie es tun, sehen sie vielleicht einen Baumstumpf und schreien: „Ein Gespenst! Ein Gespenst!“. Da ihr Geist die Furcht vor Gespenstern ständig aufrechterhält, bilden sie sich ein, dass die Gespenster sie ständig verfolgen.

Manche Leute sind so sehr damit beschäftigt, möglicherweise getadelt zu werden, dass Angst eine beherrschende Rolle in ihrem Leben spielt. Im *Samyutta Nikāya* sagt der Buddha: „Jemand, der von Angst vor Kritik überwältigt wird, ist wie ein Reh das aufschreckt und bei dem geringsten Geräusch die Flucht ergreift; er ist jemand, der furchtsam, verzagt und unentschlossen ist.“ Menschen, die zu sehr von Angst überwältigt sind, haben nichts zu gewinnen. Sie ermutigen nur Kritiker und „Fehler-Finder“. Der Furchtsame ist eine leichte Beute für „Fehler-Finder“.

Andererseits sind Kritizismus, Kommentierungen und Verurteilungen in gewisser Weise Zeichen von Ruhm: Niemand spricht gerne über wenig bekannte Personen. Die Menschen nehmen nur von Prominenten Notiz. Der höchste Baum z.B. wird am meisten von starken Winden getroffen. Wenn du in der Gesellschaft höher und höher aufsteigst, wird es immer wahrscheinlicher, dass du den acht *Lokadhammas*, den Wechselfällen begegnest. Deshalb solltest



du ihnen gegenüber gleichgültig sein, indem du dir bewusst machst, dass solche Dinge Zeichen deines Ruhmes und Erfolges sind.

Frage dich immer: „Wie standhaft bin ich?“ Nur dann wirst du in der Lage sein, ungerechten Verurteilungen und falschen Bemerkungen mit Gleichmut zu standzuhalten. Und du musst versuchen, ein fehlerloses Leben zu führen.

So wie man gleichgültig gegenüber Tadel sein sollte, so sollte man angesichts von Lob unbewegt sein. Man sollte durch Lob nicht freudig erregt werden. Man muss sich bewusst sein, dass Vorteile die Früchte guter Arbeit und guter Taten sind. Man sollte fortfahren, *mettā* (liebende Güte) zu stärken, und seine Verdienste so teilen: „Mögen andere Anerkennung finden wie ich. Mögen sie sich des Lobes erfreuen wie ich.“

Zusammenfassend kann man sagen, dass von den acht weltlichen Bedingungen vier wünschenswert sind und die anderen nicht wünschenswert. Da alle fühlenden Wesen seit undenkbarer Zeit in unzähligen vergangenen Leben gute und schlechte Taten vollbracht haben, werden sie alle gute und schlechte Auswirkungen oder Höhen und Tiefen in diesem Leben haben. Wünschenswerte und nicht wünschenswerte Situationen sind wiederkehrende Phasen des Lebens. Fest entschlossen versuche den Höhen und Tiefen standzuhalten und segle durch Stürme und Winde über den Ozean des *samsāra*, hin zum friedvollen Ufer des *nibbāna*, wo alle Leiden ein Ende haben.

So können z.B. Kapitäne von Hochsee - Schiffen nicht immer ruhige und sanfte See auf ihren Reisen erwarten. Sie müssen sich auf raue See, turbulente Winde und Stürme oder rollende Wellen einstellen, die sogar ihre Schiffe in Gefahr bringen können. Unter solchen Umständen benutzen fähige Kapitäne ihre Intelligenz und ihr Können, um ihre Schiffe durch gefährliche See und Stürme zu steuern, um in einem sicheren Hafen vor Anker zu gehen.

*Katattā nānākammānaṃ, iṭṭhāniṭṭhe pi āgate,  
Yoniso titthaṃ sandhāya, tareyya nāviko yathā*

Entsprechend des guten und schlechten *kammas* aus vergangenen Existenzen treffen wir auf wünschenswerte und nicht wünschenswerte Situationen. Komme was will, wir müssen wie der Kapitän eines Schiffes sein; mit Vertrauen, Eifer und Können müssen wir den Stürmen und steifen Brisen begegnen und Schwierigkeiten und Gefahren überwinden. Wir müssen unbewegt von den acht weltlichen Bedingungen bleiben, damit wir das Steuer fest in der Hand behalten, um im Hafen des *nibbāna* vor Anker zu gehen.

**Maxime:** Es ist natürlich für jeden, den acht weltlichen Bedingungen zu begegnen. Wir sollten geistige Konzentration üben und einen stoischen Geist erziehen.

## ***Upāyāsa* (Intensiver Ärger)**

*Upāyāsa*, intensiver Ärger, kommt auf, wenn man mit materiellen Verlusten, dem Tod geliebter Menschen, niederdrückenden Ereignissen oder Fehlschlägen konfrontiert wird. Das bedeutet extremer Zorn. Gewöhnlicher Ärger führt zu Gewalt oder sogar dazu, dass man tötet, während *upāyāsa* höchste Angst und Zorn bereitet. Die Flamme der Angst und der Wut im Herzen bringt das Blut, das im Körper zirkuliert, zum kochen. So wird eine Person mit intensivem Ärger Fehler machen oder Anfälle bekommen oder sogar das Bewusstsein verlieren.

Beim Ableben eines geliebten Menschen weint eine Person laut. Dies ist *parideva*. Wenn *parideva* stärker wird, kann sie nicht länger wehklagen; sie wird Anfälle bekommen und das Bewusstsein verlieren. Aber *upāyāsa* ist noch stärker als *parideva*. Angst, *soka*, ist wie heißes Öl in einer Pfanne. *Parideva* ist wie das Überkochen heißen Öls. *Upāyāsa* ist wie das vollständige Brennen und Verdampfen des übrigen Öls.

*Upāyāsa* beeinflusst Personen, die einen schwachen Geist haben und die zu sehr von anderen abhängen. Das schwache Geschlecht neigt mehr dazu, unter *upāyāsa* zu leiden. Der weibliche Geist und Körper sind nicht so stark wie der männliche. Aufgrund unzulänglicher Weisheit und Wissenbezüglich der Stärkung des Geistes, neigen sie oft dazu, von anderen abhängig zu sein. Sie leiden leicht an *soka* und *parideva*, die ihre schwachen Körper überwältigen und sich in den Zustand von *upāyāsa* entwickeln. Dies wiederum führt dazu, dass man in Ohnmacht fällt.

Sogar Männer können, wenn sie physisch schwach sind, starken Ängsten nicht standhalten. Deshalb braucht man nahrhaftes Essen, um körperlich stark zu sein und mutig den Leiden, die aus *upāyāsa* entstehen, entgegenzutreten zu können. Jeder sollte als erstes *soka* und *parideva* sofort beseitigen. Nur dann werden sie nicht in *upāyāsa* übergehen. (Methoden zu Beseitigung von *soka* und *parideva* sind bereits früher erwähnt worden).

Dies ist das Ende dessen was über *Dosa* gesagt werden muss.

## 9. *Issā* (Neid)

Wenn man von einem Individuum hört, oder es trifft, das schöner, wohlhabender, gebildeter oder moralischer ist, fühlt man oft Neid. Dieser unheilsame Gedanke ist *issā* (Neid). Es gibt viele Menschen, die gute Nachrichten über andere nicht schätzen. Sie sagen dann z.B. „Alle Vögel sind so schön wie Eulen.“, „Solche Kaninchen gibt es in jedem Busch.“ Diese Verurteilungen und Kommentare entstehen aus *issā*. (Leute vom Lande sagen in ihrem neidischen Geisteszustand: „Solche Schalen findet man unter jeder Palme.“)

Es gibt Aussprüche wie: „Neid kommt auf, wenn jemand dir überlegen ist. Ähnlichen Zielen nachzugehen bringt Feindseligkeit hervor.“ Neid gibt es am häufigsten bei Arbeitern, die sich ihren Kollegen gegenüber unterlegen fühlen. Besonders bei Personen mit gleichen Rang oder Status wirkt sich Neid aus. Deshalb fühlt oder zeigt in der Regel ein Fischpasten-Händler gegenüber einem Juwelier keinen Neid. Aber unter Fischpasten-Verkäufern und unter Juwelieren, die im Wettbewerb stehen, gibt es viele, die Neid gegenüber einander fühlen oder ihn zeigen. So kann auch zwischen *bhikkhus* Neid aufkommen. Selbst einige Lehrer und Äbte sind nicht frei von Verleumdung und Neid.

Indem man sich neidisch fühlt und Verleumdungen erfindet, schädigt man sich nur selber, da die Weisen einen als wertlose Person verurteilen. Und die Neidischen kommen in elende Bereiche im *samsāra*, während die Beneideten überhaupt nicht berührt werden. Da *issā* ein unheilvoller Geistesfaktor (*akusala*) ist, sollte jeder ihn verabscheuen und auslöschen.

### **Wildschweine und die Smaragd-Höhle**

Vor langer Zeit lebte ein großer Löwe in einer smaragdnen Höhle im Himalaja. In der Nähe dieser Höhle lebte eine Herde Wildschweine. Sie lebten in ständiger Angst vor dem starken Löwen. Sie machten das smaragdgrüne Strahlen der Höhle für ihr Leid verantwortlich. Deshalb wälzten sie sich in einem schmutzigen See und rieben den Schmutz an die Smaragdhöhle. Die smaragdgrüne Höhle strahlte und leuchtete jedoch immer stärker. Ebenso erfahren diejenigen, die verleumdern, beneiden und andere klein machen, die gegenteiligen Konsequenzen. Nur sie selber werden unter den schwierigen Umständen leiden, während die anderen weiter ins Glück getrieben werden.

### ***Attukkaṃsana* und *Paravambhana***

*Attukkaṃsana* bedeutet sich selber durch Sprechen oder Schreiben zu loben (*atta* = Selbst und *ukkāṃsana* = erheben, loben). *Paravambhana* bedeutet

andere kleiner machen und herabsetzen (*para* = andere und *vambhana* = herabsetzen, klein machen; anprangern).

Im Fall von *attukkamsana* fühlen die Leute *māna* (eitler Stolz) und *lobha* (naive Freude) wegen ihrem Status. Im Fall von *paravambhana* werden *issā* (Neid) und *dosa* (Hass) aufkeimen.

## Protzerei

Einige Leute präsentieren ihre Fähigkeiten in einer prahlerischen Art und Weise. Sie behaupten, dass sie gebildet und gewandt sind, dass sie wohlhabend sind, dass ihre Verwandten hohe Positionen bekleiden, dass sie akademisch hoch qualifiziert sind, dass sie andere überragen, etc.. Obwohl sie jetzt in einer niedrigen Stellung sind, behaupten sie vielleicht, früher zur Elite der Gesellschaft gehört zu haben. Selbst einige Mönche sagen, dass sie mächtig sind, geehrt, reiche Spender haben, viele religiöse Examen bestanden haben, gut predigen und lehren, Gold und Silber durch Alchemie herstellen können etc. So lieben es einige Personen, prahlerische Bemerkungen zu machen, egal, ob sie wahr oder falsch sind. Unwissende werden vielleicht solche Vortäuschungen ernst nehmen, die Weisen werden dies sicher nicht tun. Sowohl beim Sprechen als auch beim Schreiben sollte man sich von *attukkamsana* mit Hilfe von *sati* (Achtsamkeit) enthalten.

## Rechtzeitige Erklärung

Es gibt jedoch passende Gelegenheiten, bei denen man seine Fähigkeiten und Tugenden darstellen sollte, um gebührende Achtung für die Arbeit, mit der man beschäftigt ist, für seine Worte und für seine Ideen zu bekommen. Ansonsten sehen Menschen vielleicht auf einen herab, weil sie die wirkliche Situation nicht begriffen haben. Das ist nicht *māna* (Dünkel) sondern ein rechtzeitiges Vorgehen, das die Situation nützt.

## Tadel

Einige Leute überhäufen andere aus Mangel an *sati* (Achtsamkeit) mit Tadel, wenn sie in Zeitungen Kritiken und Kommentare schreiben. Dies ist eine böartige Praxis, weil durch sie jemand ungerechterweise verletzt wird. Auf der anderen Seite sollte man, wenn Kritik gerechtfertigt ist, es tun und anderen richtige Informationen liefern. Wenn es zwingend ist, schlechte Menschen zu entlarven, sind Tadel und Kritik natürlich notwendig. Schlechte Menschen

verdienen den Tadel und der Öffentlichkeit sollte die Wahrheit gesagt werden, um Missverständnisse zu vermeiden. Aber man sollte vorsichtig tadeln und kritisieren, indem man Beweise und verlässliche Belege liefert, wenn man sich gegen eine Persönlichkeit wendet, die von den Menschen hoch angesehen ist.

Einst hielten ein Anhänger und seine Frau, die das Klöster gespendet hatten, den Abt in hohem Ansehen. Eines Tages sah der Anhänger durch Zufall, wie der Abt sich für ein Abendessen selber Eier briet. Er berichtete seiner Frau das eigentümliche Verhalten des Abtes. Aber seine Frau, die großes Vertrauen in den Abt hatte, glaubte seinen Worten nicht. Sie dachte, ihr Ehemann hätte den Verstand verloren. Sie erzählte es ihren Nachbarn und verhöhnte ihren Ehemann. So musste ihr Mann schweigen. Zur Zeit des Schlafengehens wiederholte er die Geschichte und seine Frau glaubte ihm immer noch nicht. So nahm er seine Worte zurück, damit seine Frau ihn nicht wieder für verrückt erklärte.

Wenn die Zeit, die Umstände, der Ort etc. nicht passen, kann ein wahrer, auf Tatsachen beruhender Tadel zu unangenehmen Reaktionen führen. Deshalb ist es wichtig, dass man seinen Tadel zur richtigen Zeit und unter den passenden Umständen anbringt, unterstützt durch entsprechende Beweise. Aber es ist ebenso wichtig, unerfreuliche Wahrheiten über wirklich schlechte Personen deinen engen Freunden und Verwandten mitzuteilen, wenn eine rechtzeitige Warnung notwendig ist und der Tadel gerechtfertigt ist, egal ob sie es glauben oder nicht.

## 10. *Macchhariya* (Missgunst, Selbstsucht)

Der unheilsame Geistesfaktor Missgunst oder Selbstsucht wird *macchhariya* genannt. Heutzutage widerstrebt es einigen Menschen, anderen etwas zu geben oder *dāna* zu praktizieren. Dieses Verhalten wird fälschlich für *macchhariya* gehalten. Tatsächlich bedeutet *macchhariya*, zu wünschen, dass andere Personen nichts bekommen. Leute mit *macchhariya* sind eifersüchtig auf andere. Sie wollen nicht miterleben, wie andere zu Wohlstand kommen. Geiz ist nur Anhaftung an Geld und Besitz und ist bloß *lobha* (Gier). Im Falle von *macchhariya* bedeutet es die eifersüchtige Haltung, zu wünschen, dass andere nicht über Unterstützung, Geld, Ruhm, Schönheit etc. verfügen. Im Piṭaka werden fünf Arten von *macchhariya* erwähnt:

1. *Āvāsa-macchhariya*: *Macchhariya* bezogen auf Häuser, Wohnungen, Klöster, Schulen, Betten, etc.. Im Fall von Mönchen wollen einige, dass besuchende Mönche nicht im Kloster wohnen, das sie schon in Besitz genommen haben. Aber es ist nicht *macchhariya*, schlechte Mönche davon

abzuhalten, ihre Orte zu betreten. Die Handlung, andere aus Selbstsucht davon abzuhalten, etwas zu bekommen, wird *macchhariya* genannt. Die Mönche, die *āvāsa-macchhariya* haben, werden in ihrem nächsten Leben als *peta* (hungrige Geister) oder in der *niraya* (Hölle) wiedergeboren.

2. *Kula-macchhariya*: *Macchhariya* gegenüber Spendern und Verwandten, etc.. Einige Mönche wollen nicht zulassen, dass ihre regelmäßigen Spender außer ihnen noch andere Mönche unterstützen. Aber es ist nicht *kula-macchhariya*, wenn man schlechte Mönche daran hindert, sich mit den eigenen Freunden und Bekannten bekannt zu machen, weil schlechte Mönche in der Lage sind, ihren Glauben und ihre Moral zu verunreinigen. *Kula-macchhariya*, Eifersucht brennt in den Eingeweiden, wenn man seine Verwandten in Gesellschaft anderer sieht und verursacht einen inneren Blutsturz und Durchfall. Oder eine solche Person wird in der nächsten Existenz in ärmlichen Umständen sein.
3. *Lābha-macchhariya*: *Macchhariya* bezogen auf materielle Güter. Es gibt Menschen, die wollen, dass außer ihnen niemand zu Wohlstand kommt. Dieser böse Wille ist *lābha-macchhariya*. Aber schlechte Mönche davon abzuhalten, Spenden zu bekommen, die sie für ungute Zwecke benutzen wollen, und guten Menschen zu wünschen, dass sie welche bekommen, ist nicht *lābha-macchhariya*. Diejenigen, die *lābha-macchhariya* haben, werden in einer schmutzigen Hölle wiedergeboren und sich von Dreck ernähren.
4. *Vaṇṇa-macchhariya*: *Macchhariya*, bezogen auf Schönheit und Ruhm. Jemand, der diese Art von Eifersucht besitzt, will nicht, dass andere schöner oder berühmter als er oder sie selbst sind. Solch eine Person wird in zukünftigen Existenzen im *samsāra* ein hässlicher Mensch sein. Ebenso wird sie ohne Ruhm sein.
5. *Dhamma-macchhariya*: *Macchhariya*, bezogen auf Bildung, Erziehung und Wissen. Eine Person, die andere nicht an Wissen oder Information teilhaben lässt, macht sich *dhamma-macchhariya* schuldig. Solche Leute fürchten, dass sie in Gelehrtheit von anderen übertroffen werden und weigern sich, Antworten zu geben. Sie bringen anderen willentlich nichts bei. Aber sich zu weigern, schlechten Personen etwas beizubringen, die ihr Wissen missbrauchen werden, bedeutet nicht *dhamma-macchhariya*, weil solche Personen die Lehren Buddhas zerstören werden. Jemand der *dhamma-macchhariya* empfindet, wird als dumme Person oder als ein Idiot wiedergeboren. Nach seinem Tod wird man in einer Hölle brennender Asche leiden.

## Punkte, die man beachten sollte

Wenn man die fünf Arten von *macchhariya* betrachtet, sollte man überlegen, wer diesen schlechten Einstellungen am meisten ausgesetzt sein wird. Am wahrscheinlichsten werden Mönche oder Nonnen, die in ihrem Überleben von Almosen abhängig sind, solchen schlechten Eigenschaften unterliegen. Bei Laien entsteht auch *macchhariya*, wenn sie nicht wünschen, dass andere ein besseres Haus oder besseres Land erwerben, wenn sie sich wünschen wohlhabender und schöner zu sein, andere an Macht, Status, Wissen, Weisheit etc. zu übertreffen. Solche Eifersucht nennt man *macchhariya*. Aber bei *macchhariya* ist der Leidende die eifersüchtige Person selber und nicht das Opfer. Es zeigt sich bei solchen Personen, dass sie einen verdorbenen Geist haben. Wenn sie sterben, werden sie als *petas* (hungrige Geister) wiedergeboren. Deshalb sollte jeder *macchhariya* gänzlich und vollständig vernichten, um nicht in leidvolle Bereiche abzufallen.

## 11. *Kukkucca* (Gewissensbisse)

Auf eine schlechte Tat folgen in der Regel *kukkucca* (Gewissensbisse). Gewissensbisse treten als Ergebnis schlechter Taten auf. Es ist ein Bereuen schlechter Taten, die man vollbracht hat, und guter Taten, die man unterlassen hat. Deshalb unterscheidet man zwei Arten von Gewissensbissen.

### Die Reue der vier reichen Jugendlichen

Es gibt den bekannten Spruch „Du-Sa-Na-So“, was die vier Silben sind, die von jedem der vier reichen Jugendlichen ausgestoßen wurden. Sie waren sehr wohlhabende junge Männer, trotzdem hatten sie keinerlei verdienstvolle Taten begangen; sie hatten nur unheilsame Taten vollbracht. So brachen sie z.B. die moralischen Vorschriften und begingen sexuelles Fehlverhalten. Als Folge kamen sie nach ihrem Tod für sechzigtausend Jahre in die *Lohakumbhī niraya* (eine Hölle aus heißem, geschmolzenem Metall). Als sie für einen kurzen Augenblick in dem geschmolzenen Metall nach oben schwammen, versuchten sie über ihre Reue für die falschen Taten zu sprechen. Aber jeder von ihnen konnte wegen der großen Schmerzen nur eine einzige Silbe hervorbringen. So sagen sie jeweils: „Du“, „Sa“, „Na“, und „So“.

### Was sie sagen wollten, war:

„In meinem vergangenen Leben wurde ich in eine reiche Familie hineingeboren. Aber ich folgte nicht dem Weg, Verdienste zu erwerben. Stattdessen beging ich sexuelles Fehlverhalten.“

Er fühlte starke Gewissensbisse wegen seiner schlechten Taten. Aber er konnte nur „Du“ hervorbringen und sank dann wieder auf den Grund des höllischen Kessels. Dieser Mann bedauerte, keine guten Taten begangen zu haben.

Der andere hätte gerne gesagt: „ Die schmerzhaften Folgen scheinen endlos zu sein. Ich habe schlechte Taten als menschliches Wesen begangen.“ Aber er konnte seinen Satz nicht vollenden. Er brachte nur das Wort „Na“ hervor. Dieser Mann bedauerte, unheilsame Taten begangen zu haben.

Die schmerzhaften Folgen schlechter Taten warten nicht auf zukünftige Existenzen, um sich zu materialisieren, wie bei den vier jungen Leuten die „Du“, „Sa“, „Na“, und „So“ sagten. Auch im gegenwärtige Leben werden die Täter schlechter Handlungen von den Gedanken an ihre üblen Handlungen zerfressen. Sie werden fühlen, wie ihre Körper brennen, bis sie heftig schwitzen.

## **Gewissensbissen keinen Raum lassen**

Reue über vergangene schlechte Taten vertreibt die Sorgen eines Menschen nicht. Bedauern und Gewissensbisse befreien nicht von schmerzhaften Konsequenzen. Solches Bedauern führt nur dazu, dass man *kukkucca*, eine andere Form eines unheilsamen Geisteszustandes entwickelt. Der richtige Weg, Gewissensbisse zu überwinden, ist zu vermeiden wieder schlechte Taten zu begehen, den festen Entschluss zu fassen, von *akusalā*, schlechten Handlungen, Abstand zu nehmen. Wenn die schlechten Handlungen nicht zu gravierend sind, kann man den schlechten Folgen durch die Tugend des Beherrschtseins entkommen, wie der Buddha im *Mahāvagga Samyutta* gelehrt hat.

## **Kämpfen solange man noch Zeit hat**

Jeder muss sich nach seiner Befähigung und seinem Geschick Bildung, Wohlstand und Verdienste aneignen. Für diesen Erwerb verfügt man über die Gelegenheiten und die Zeit nur, wenn man jung ist. Wenn man die guten Gelegenheiten und die passende Zeit vergeudet hat, wird man scheitern und sich ruinieren. Es gibt einen Ausspruch: „Schlage, solange das Eisen heiß ist.“ Das Landvolk sagt: „Säe, wenn es regnet.“ Wenn die Regenzeit vorbei ist, kann man die Felder nicht bearbeiten und säen und deshalb gelingt es einem nicht, Getreide zu ernten.



Selbst wenn man zu spät bemerkt, dass man keine verdienstvollen Taten begangen hat, sollte man deswegen nicht klagen. Es ist niemals zu spät, es besser zu machen. Verspätete Achtsamkeit ist besser als völliges Negieren.

Es gibt die Geschichte eines Henkers, der zur Zeit des Buddha Todesurteile vollstreckte. Er diente dem König auf diese Weise bis ins hohe Alter, als er nicht mehr in der Lage war, seinen Pflichten nachzukommen und sich aus seinem Beruf zurückzog. Der Ehrwürdige Sāriputta traf ihn, als er dem Tod nahe war und lehrte ihn den edlen Dhamma. Aber der alte Mann konnte sich nicht auf den Dhamma konzentrieren, weil der Kontrast zwischen den unheilsamen Taten, die er vollbracht hatte, und dem edlen Dhamma, den er hörte, zu groß war.

Der Ehrwürdige Sāriputta, der die wahre Situation kannte, fragte: „Hast du die verurteilten Kriminellen nach eigenem Willen oder auf Befehl des Königs verurteilt?“ Er antwortete: „Ich musste die Befehle des Königs auszuführen. Ich habe sie nicht aus eigenem Willen getötet.“ Dann sagte der Ehrwürdige Sāriputta: „Wenn es so ist, wo ist dann ein Vergehen?“ und setzte seine Belehrung fort. Der alte Mann fing an, darüber nachzudenken, dass er frei von Schuld war und sein Geist wurde ruhig. Während er den Dhamma hörte, erreichte er das Stadium des *Cūlasotāpanna* (ein geringerer Strom-Eingetretener) und er wurde nach seinem Tod in einem himmlischen Bereich (*deva loka*) wiedergeboren.

(Nach dem Dhamma waren in Wirklichkeit sowohl er als auch der König bezüglich dieser Hinrichtungen schuldig, selbst wenn er nur die Befehle des Königs ausgeführt hatte. Aber der Ehrwürdige Sāriputta wollte ihn beruhigen und einen klaren Geist hervorrufen, damit er seiner Belehrung zuhören konnte, und benutzte deshalb eine gute Strategie, Fragen zu stellen, die ihn scheinbar unschuldig machten.)

**Bemerke:** Zugegeben, der alte Henker hatte viele Leben genommen. Aber der Ehrwürdige Sāriputta hatte hilfreiche Fragen gestellt, um *kukkucca* (Gewissensbisse) auszulöschen. Als die Gewissensbisse verschwanden, war der alte Mann in der Lage, seinen Geist aufmerksam auf die wahre Lehre zu konzentrieren und wurde im Bereich der himmlischen Wesen wiedergeboren. Die Lehre aus dieser Geschichte ist, dass die Menschen kein Bedauern wegen der schlechten Taten, die sie begangen haben, und wegen der guten Taten, die sie unterlassen haben, entwickeln sollten, sondern stattdessen sollten sie sich anstrengen, kein neues unheilhaftes *kamma* aufkommen zu lassen und von dem Zeitpunkt an, wo sie diese Tatsache erfahren haben, Anstrengungen unternehmen, gute Taten zu begehen.

## 12., 13. *Thīna* (geistige Starrheit) und *Middha* (Mattheit)

*Thīna* bedeutet Starrheit des Geistes und des Körpers und *middha* bedeutet Mattheit oder Schwerfälligkeit des Geistes und des Körpers. Diese beiden Geistesfaktoren entstehen zusammen. Ihnen fehlt Eifer und Lebendigkeit und sie bewirken Trägheit, wie man sie bei einer Person beobachten kann, die gerade einschläft oder die gerade eindöst, während sie eine Belehrung hört.

Aber nicht jede Schläfrigkeit ist *thīna-middha*. Manchmal wird man aufgrund von Überarbeitung und körperlicher Schwäche schläfrig. Selbst ein Arahat kann sich schläfrig fühlen wie eine Pflanze, die unter der brennenden Hitze der Sonne verwelkt und einschrumpft.

Beachte, dass nur die Starrheit, Trägheit und Dumpfheit von *citta* und *cetasikas* in verschiedenen Aktivitäten als *thīna-middha* beschrieben werden. Heutzutage sagt man, dass diejenigen, die faul sind und unwillig zu arbeiten, unter dem Einfluss von *thīna-middha* stehen.

## 14. *Vicikicchā* (Zweifel, Skepsis)

*Vicikicchā* bedeutet Zweifel oder Skepsis gegenüber dem Buddha, dem Dhamma und dem Saṃgha. Man schwankt zwischen Glauben und Nicht-Glauben. Beispiele für skeptische Zweifel sind:

1. Gibt es den allwissenden Buddha?
2. Kann man *nibbāna* erreichen, wenn man dem achtfachen Pfad folgt?
3. Ist er ein *bhikkhu* mit gutem Verhalten? (Obwohl man einen *bhikkhu* mit gutem Verhalten sieht).
4. Kann man irgendwelchen Nutzen erlangen, wenn man heilsame moralische Vorschriften einhält?
5. Haben wir frühere Existenzen? Oder sind wir in diesem Leben von einem ewigen Gott geschaffen?
6. Gibt es zukünftige Leben? Ist der Tod das Ende von Allem?
7. Können die moralischen oder unmoralischen Taten eines Menschen die fortlaufende Serie der *khandhas* beeinflussen? (Zweifel hinsichtlich *kamma*.)
8. Kann man sich an den Ergebnissen guter Taten erfreuen? (Zweifel an den Ergebnissen von *kamma*.)
9. Ist es wahr, dass aufgrund von *avijjā* (Unwissenheit) *saṅkhāras*, willentliche Aktionen und geistige Formationen entstehen? (Zweifel am *Paṭiccasamuppāda*, dem Gesetz der abhängigen Entstehung.)

Deshalb sollte nur Skepsis am Buddha u.s.w. als *vicikicchā* verstanden werden.

### **Zweifel, die nicht *vicikicchā* sind**

Zweifel an der Bedeutung von Worten oder Sätzen, oder Zweifel, welcher Route man auf einer Reise folgen soll, sind nicht *vicikicchā*. Selbst Arahants haben manchmal Zweifel an den *Vinaya* Regeln, ob eine bestimmte Handlung in Übereinstimmung mit dem *Vinaya* ist oder nicht. In diesem Fall handelt es sich nicht um *vicikicchā*. Es bedeutet nur mutmaßen oder weitschweifiges Denken, *vitakka*. Nur Zweifel am Buddha, am Dhamma und am Saṃgha machen *vicikicchā* aus.

Wenn Skepsis oder Zweifel entstehen, sollte man sie durch Befragen der Gelehrten beseitigen. Nur so können vollständiges Vertrauen und Ehrfurcht vor den drei Juwelen entstehen.

### **Schlussfolgerung**

In diesem Kapitel ging es um die *akusalā cetasikas* (unheilsame Geistesfaktoren), die den Geist verschmutzen. Die unheilsamen Geistesfaktoren gibt es im Bewusstseinsstrom jedes Menschen. Wir hören oder sehen oft die schlimme Macht von Gier, Hass, Stolz etc. Aufgrund der *akusala-*Geistesfaktoren ist die ganze Welt voll von Aufruhr und Grausamkeiten.

Möge ich dank meiner Anstrengungen, die Natur der schlechten *cetasikas*, die den Geist verunreinigen, klarzustellen, in der Lage sein die Macht der unheilsamen Geistesfaktoren in mir selbst zu verringern. Mögen meine Begleiter und Bekannten, egal wie alt sie sind, in der Lage sein, gute Geisteszustände zu pflegen. Mögen die Leser dieses Buches einen guten Geist, gute Haltungen und gute Gedanken entwickeln.

Ich hoffe, dass viele Menschen dank meiner Beschreibung der unheilsamen Geistesfaktoren ihren Geist (Einstellungen) von schlecht zu gut ändern. Möge ich in der Lage sein, alle unheilsamen Geistesfaktoren, die Übel und die Unreinheiten in weiteren Existenzen loszuwerden. Mögen meine Bekannten in der Lage sein, einen guten Geist zu entwickeln und *Nibbāna* in der kürzest möglichen Zeit zu verwirklichen.

Hier endet das Kapitel über *akusalā cetasikas*, genannt die unheilsamen Geistesfaktoren.

## KAPITEL DREI

### Über *Kusala Cetasikas*, heilsame Geistesfaktoren

Dieses Kapitel handelt von *kusala cetasikas*, heilsamen Geistesfaktoren. Die folgenden Geistesfaktoren machen das Bewusstsein heilsam:

1. *Saddhā* = Glaube, Vertrauen
2. *Sati* = Bewusstheit, Achtsamkeit
3. *Hirī* = Moralisches Schamgefühl
4. *Otappa* = Moralische Furcht oder Scheu
5. *Alobha* = Nicht-Gier, Großzügigkeit
6. *Adosa* = Nicht-Hass, Wohlwollen
7. *Amoha* = Nicht-Verblendung, Weisheit
8. *Mettā* = Liebende Güte
9. *Karuṇā* = Mitgefühl
10. *Muditā* = Mitfreude
11. *Upekkhā* = Gleichmut
12. *Sammāvācā* = rechte Rede
13. *Sammākammanta* =rechtes Handeln
14. *Sammā-ājīva* =rechtes Leben

Diese vierzehn guten Geistesfaktoren stärken den Geist, damit er rein und heilsam wird.

## 1. *Saddhā* (Vertrauen)

Wenn man das, was logisch ist, glaubt, entwickelt man *saddhā* (Vertrauen): Es hat zwei Merkmale, Vertrauen und Klarheit des Geistes.

### Vertrauen

Falsches Vertrauen lehnt die Wahrheit des *kamma* und seiner Folgen ab, die Wahrheit der Existenz vergangener und zukünftiger Leben, ebenso wie die Allwissenheit des Buddha, einer menschlichen Person, die all diese Wahrheiten kennt, seine Lehren, sein *Dhamma*, und seine Schüler, den *Samgha*. Solche Ablehnungen sind völliger Unglaube, der sich von *vicikicchā*, dem skeptischen Zweifel mit teilweiser Akzeptanz, unterscheidet.

Hier meint Vertrauen (*saddhā*) den Glauben an *kamma* und seine Folgen. *Saddhā* wird auch „*Saddhādhimokkha*“, die Entscheidung, die auf vollständigem Vertrauen beruht, genannt. Deshalb wird nur der Glaube an Dinge von wirklicher Wesensart *saddhā* genannt, ein heilsamer Geistesfaktor.

### Klarheit des Geistes

Das zweite Merkmal von *saddhā* ist Klarheit des Geistes. Während man Almosen gibt, die ethischen Vorschriften einhält oder meditiert, füllt sich der Geist mit Vertrauen und Klarheit. Wenn man einen Rubin des Universellen Herrschers in schmutziges Wasser gibt, sinken die Unreinheiten und Sedimente und das Wasser wird kristallklar, genauso beseitigt *saddhā* alle Zweifel, Skepsis und andere geistigen Verschmutzungen und reinigt den Geist. Das ist kennzeichnend für *saddhā*.

Selbst Kinder und einige Haustiere werden, obwohl sie das erste Merkmal von *saddhā* nicht verstehen, gute Taten begehnen, indem sie ältere Personen und ihre Lehrer nachahmen. So werden sie den drei Juwelen des Buddhismus (*Tiratana*) huldigen, Almosen spenden und anderen dienen. Während sie diese guten Taten begehnen, erfreuen sie sich der Früchte des zweiten Merkmals, der Klarheit des Geistes. Selbst Ungläubige vollbringen manchmal großzügige Taten wie Spenden an soziale Einrichtungen wie Krankenhäuser, Waisenhäuser, Altersheime etc. und erfreuen sich der Klarheit des Geistes.

Studiere bitte die wahre *saddhā* im Detail im Kapital über *carita*, in dem *saddhā-carita* weiter erklärt wird.

## Falsches Vertrauen

Wahres Vertrauen besteht in der Klarheit des Geistes und dem Vertrauen auf die Wahrheit des Dhamma. Es gibt jedoch auch falsche Glaubenvorstellungen in der Welt. So mögen z.B. einige skrupellose Personen behaupten, dass eine Buddha Statue oder eine Pagode Strahlen aussendet, um Leute anzulocken, die Spenden geben sollen. Leute, die angehalten wurden, an gefälschte Reliquien zu glauben, Ketzer, die an falsche Doktrinen glauben etc. haben keinen wahren Glauben. Sie sind einfach aufgrund ihrer Unwissenheit, Dummheit, Naivität und Schlichtheit fehlgeleitet und dies muss als Verblendung (*moha*) eingestuft werden, also als ein unheilvoller Geistesfaktor (*akusala cetasika*),

Leute, die guten Rednern, oder Mönchen und Einsiedlern mit eleganter Erscheinung und angenehmer Stimme vertrauen, die geschickt mit Magie, Charme oder Medizin umgehen können, sind keine wahren Gläubigen. Hier handelt es sich um Verblendung (*moha*), die auf Lust und Intimität beruht. Derart falsche Glaubenvorstellungen sind in den Schriften als *muddhapassanā*, verblendete Frömmigkeit eingestuft.

*Yo balavatiyā saddhāya samanannāgato avisadañāṇo, so muddhappasanno hoti na avecca pasanno; tathā hi avatthusamiṃ pasīdati, seyyathā pi titthiyā. (Ekakanipāta Aṅguttara Tīkā).*

## Eine warnende Bemerkung

Es gibt heute viele Lügner und Schwindler in der Welt. In einigen Religionen gibt es reichlich neue und einzigartige Lehrmeinungen. Im Buddhismus erfinden auch einige Betrüger neue Lehrmeinungen, neue Arten der Meditation und mystische Medizin, um unwissende Anhänger und naive Personen hereinzulegen. Wenn Menschen solchen Lügnern und Schwindlern Almosen und Geld geben, beruhen ihre Handlungen auf Lust und Täuschung, nicht auf echtem Glauben. Weil weise Personen sich keine Mühe geben, gegen solche Betrüger vorzugehen, werden sie von Tag zu Tag immer populärer.

Heutzutage übernehmen oft Frauen die führende Rolle, wenn es um Wohltätigkeit und religiöse Rituale geht, ohne sich darüber Gedanken zu machen, ob diese angemessen sind oder nicht. Man darf nicht blind glauben. Sorgfältiges Prüfen sollte dem Glauben und der Verehrung vorausgehen. Deshalb sollten sich alle, auch die weiblichen Anhänger, anstrengen, ihr Wissen in religiösen Sachen zu erweitern.

## Verwirrung zwischen Glaube und Liebe

Heute verwechseln selbst tugendhafte Menschen Glauben mit Liebe und Zuneigung. Viele der Anhänger verehren Dhamma Lehrer mit angenehmen Stimmen und Persönlichkeiten, die gute Unterweisungen geben. Wenn sie sie nur wegen ihrer guten ethischen Führung respektieren und verehren, dann ist es *saddhā* (Glaube). Wenn sie jedoch solchen Lehrern gegenüber Anhaftung wie gegenüber ihren eigenen Verwandten empfinden, dann ist es eine Mischung aus Glaube und Zuneigung.

In der Zeit des Gotama Buddha verehrten solche Schüler wie der Ehrwürdige Vakkali und der Minister Channa nicht nur den Buddha, sondern liebten ihn auch persönlich. Obwohl Glaube in ihren Herzen war, gab es auch Fesseln (*samyojana*), was unheilsam ist.

Einige Menschen akzeptieren Lehrmeinungen und Unterweisungen wegen der persönlichen Zuneigung. Solche Zuneigung kann manchmal das Wissen und die Weisheit fördern und Erfüllung der *pāramīs* (Vollkommenheiten) begünstigen. Wenn heilsame Geistesfaktoren auch wegen persönlicher Anhaftung kultiviert werden, dann ist es hilfreich.

Im *Paṭṭhāna* wird gesagt: „*Akusalā dhammā kusalassa dhammassa upanissayapaccayena paccayo*“. Unheilsame geistige Zustände unterstützen heilsame geistige Zustände durch die natürliche entscheidende Anlass-Bedingung (eine spezielle *Paṭṭhāna* Bedingung).

So können selbst schwache unheilsame Anhaftungen zu guten Geisteszuständen führen. In diesem Sinne sollten Lehrer und Prediger den Dhamma mit Ernsthaftigkeit und gutem Willen lehren um solche Entwicklungen zu unterstützen. Und Schüler und Anhänger sollten ihrerseits sorgfältig üben, was gelehrt wird, damit sie zu förderlichen Ergebnissen kommen.

### 1. *Sati* (Achtsamkeit)

Sich an etwas erinnern, etwas bedenken oder beachten sind klare Bestimmungen von Achtsamkeit, die im *Pāli* als *sati* bekannt ist. Es gibt verschiedene Formen von *sati*. Zum Beispiel erinnert man sich an verdienstvolle Taten, die man in der Vergangenheit vollbracht hat. Man hört aufmerksam zu, damit man die Dhamma Unterweisungen im Gedächtnis behält. Wenn man meditiert, konzentriert man sich intensiv darauf, um das Objekt der Meditation nicht zu verlieren. Dies ist das Wesen von *sati*.

Manchmal freut man sich im Voraus auf verdienstvolle Taten, die morgen oder in der Zukunft vollbracht werden sollen. Man bemüht sich die *sīlas* (moralische Regeln) zu beachten und keine Regel zu brechen. Man ist achtsam, um aufkommender Gier, aufkommendem Ärger, Stolz oder aufkommender Unwissenheit Einhalt zu gebieten. Man ruft sich die Unterweisungen seiner Lehrer ins Gedächtnis. *Sati* (Achtsamkeit) werden nur diejenigen Formen von Achtsamkeit genannt, die heilsame Angelegenheiten betreffen. Diese echte Achtsamkeit wird auch *appamāda*, Nicht – Nachlässigkeit, Wachsamkeit genannt. Wenn deshalb ein *bhikkhu* Laien-Anhängern Regeln erklärt, dann erinnert er sie immer daran, *sīla* gewissenhaft und mit wahrer Achtsamkeit zu beachten. Er erinnert sie, nachdem er die Regeln erläutert hat: „*Appamādena sampādeṭṭha* = Vollbringe verdienstvolle Taten ohne Nachlässigkeit und mit Fleiß.“ Der Buddha lehrte auch dies: „*Satiñ ca khvāhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vadāmi*“, „Oh *bhikkhus*, ich sage Euch, Achtsamkeit bei jeder Handlung ist von zentraler Bedeutung.“ Obwohl es Gelegenheiten geben kann, wo man zu vertrauensvoll ist, kann man nie zu achtsam sein. Als der Buddha dabei war, ins *Parinibbāna* einzugehen, sagte er: „*Appamādena sampādeṭṭha*.“

### **Reine Erinnerung ist nicht *sati*.**

Wenn jemand sich an seine Verwandten erinnert, wenn Liebende sich nach einander sehnen, wenn Freunde sich daran erinnern, Verabredungen einzuhalten, wenn man sich wichtige Augenblicke ins Gedächtnis zurückruft, etc., all diese Erinnerungen haben den Charakter von Anhaftung (*taṇhā*). Wenn man sich daran erinnert, Rache zu nehmen für Ungerechtigkeiten, die einem angetan wurden, wenn man grausame Pläne im Kopf wälzt, wenn man möglichen Gefahren, die einem auf dem Weg zu einem Ziel treffen können, Aufmerksamkeit schenkt, solche Fälle haben im Kern etwas mit Hass (*dosa*) zu tun. Jede Form der vorher erwähnten Geistesfaktoren, die von Anhaftung oder Hass begleitet werden, können nicht wahre Achtsamkeit (*sati*) genannt werden.

Die oben erwähnten sind Beispiele von „*saññā*“, Gedächtnis, Denken oder *vitakka* (absichtsvolles Denken); sie dürfen nicht mit *sati* verwechselt werden. Die Bedeutungen von *saññā* und *vitakka* werden in den kommenden Kapiteln erläutert werden.

### **3. *Hirī* (moralisches Schamgefühl) und *Ottappa* (Moralische Furcht)**

Sich beschämt zu fühlen, wenn man Böses tut, ist *hirī*; Furcht oder Angst, Schlechtes zu tun ist *ottappa*. *Hirī* gibt es bei denen, die ihre Ehre und ihre



Würde wertschätzen. *Ottappa* gibt es bei denen, die ihre Eltern, Lehrer, Freunde und Verwandte respektieren.

Im Folgenden eine weitere Verdeutlichung:

Wenn jemand überlegt: „Ich komme aus einer guten Familie. Deshalb sollte ich keine unheilsamen Taten vollbringen noch meinen Lebensunterhalt als Fischer oder Jäger verdienen.“ Deshalb schämt er sich wegen einer unanständigen Lebensweise und hält die Ehre seiner Familie oder seines Klans aufrecht.

Der Gebildete wird daher denken „Wir sind Menschen, die etwas gelernt haben; wir sollten uns der unheilsamen Handlungen, schlechte Taten auzuüben, schämen. Wir müssen uns des Tötens, des Stehlens etc. enthalten.“

Die Alten werden deshalb zu dem Schluß kommen: „Wir sind alt und wir sollten reif und weise sein. Wenn wir Übles begehen, kommen wir in beschämende Situationen.“

Diese drei Beispiele zeigen das Vorherrschen von *hirī*, einem heilsamen Faktor bei denen, die ihre Ehre und Würde wertschätzen.

Diejenigen, die auf andere Rücksicht nehmen, werden denken: „Wenn ich Böses tue, werden meinen Eltern, Freunden, Verwandten und Lehrern meinetwegen Vorwürfe gemacht. Deshalb werde ich nichts Böses tun. Ich werde Untaten vermeiden.“ Dies ist ein schönes Beispiel für *ottappa*. Ein solcher Mensch erlangt *hirī* und *ottappa* durch mitfühlende Rücksichtnahme für andere und durch die Hochhaltung der Ehre und Würde seiner nahen Bekannten. Wenn man jedoch keine mitfühlende Rücksichtnahme für seine Familie, Lehrer etc. besitzt, gehen einem sowohl *hirī* als auch *ottappa* ab und man wird viele schlechte Taten in seinem Leben begehen.

*Hirī* und *ottappa* schützen einen vor Unmoral indem sie Söhne vor Fehlverhalten gegenüber ihren Müttern zurückhalten und als auch Brüdern hemmen, sich gegenüber Schwestern zu versündigen. Sie werden deshalb als die zwei Wächter der Welt – *Lokapāla Dhammā* - genannt, die vor der Unmoral schützen. Deshalb sind sie reine und heilsame Ideale, auch bekannt als „*Sukka Dhamma*“. Diese beiden *Dhammas* halten bei den menschlichen Wesen die moralische Disziplin und die moralische Rücksichtnahme, die sie von den Tieren unterscheidet, aufrecht.

Ohne *hirī* und *ottappa* würde die Menschheit in schlimme Tiefen sinken und auf den Zustand von Tieren zurückfallen. Heutzutage fehlt es vielen Menschen an moralischem Schamgefühl und moralischer Furcht, sodass sie sich

unanständig kleiden, unanständig essen und sich unanständig benehmen. Wenn dieser moralische Verfall weiter voranschreitet, wird die Welt bald in vollkommenem Verderben enden. Denn die Menschheit wird dann zu Tieren.

### **Falsches *Hirī* und *Ottappa***

Obwohl moralisches Schamgefühl und moralische Furcht heilsame Geistesfaktoren (*kusala cetasika*) sind, gibt es auch falsche Arten. Scham oder Angst, schlechte Taten zu begehen, Enthaltung von schlechtem Verhalten (*duccarita*), entstammen aus wahrer *hirī* und wahren *ottappa*. Scham und Furcht *Upasatha* einzuhalten, Pagoden und Klöster zu besuchen, Dhamma-Vorträgen zuzuhören, öffentlich zu sprechen, körperliche Arbeit zu tun (sich nicht zu schämen arbeitslos zu sein und vor Hunger zu sterben) oder als Junge ein Mädchen zu treffen etc. sind falsche *hirī* und falsches *ottappa*. Sie sind in der Tat Anmaßung und eitler Stolz. Nach dem *Abhidhamma* werden sie insgesamt als eine Art von „*tanhā*“ gesehen.

### **Vier Fälle, in denen Schamgefühle abgelegt werden sollten.**

In den Büchern werden vier Fälle erwähnt, in denen Schamgefühle abgelegt werden sollten: (1) im Handel und Geschäftsleben; (2) beim Lernen unter einem fähigen Lehrer; (3) beim Einnehmen des Essens und (4) in der Liebe.

Diese Fälle werden erwähnt, um den Punkt zu unterstreichen, dass man mutig sein sollte, etwas Nützliches zu tun. Es gibt keine Verbindlichkeit, ob sie moralisch oder unmoralisch sind.

Andere Beispiele von *hirī* und *ottappa* sind die Angst vor Gerichten und Richtern, das Widerstreben, auf Reisen die Toilette zu besuchen, die Angst vor Hunden, die Angst vor Geistern, die Angst vor unbekannt Orten, die Angst vor dem anderen Geschlecht, die Angst vor Älteren und Eltern, die Angst in Gegenwart Älterer zu sprechen etc.. Hier handelt es sich nicht wirklich um Angst oder Scham. In Wirklichkeit sind sie nur um einen Mangel an Nerven und Vertrauen, eine Sammlung unheilsamer (*akusala*) Geisteszustände angetrieben durch *domanassa*.

### **Der mittlere Weg**

Die vorangegangene Erläuterung soll klarstellen, dass nur echte Schamgefühle und echte Furcht kultiviert werden sollen. Es sollte weder Scham noch Angst geben, Taten zu begehen, die nicht unheilsam sind. Das heißt aber

nicht, dass man in jedem Fall leichtsinnig und kühn sein soll. Leichtsinngigkeit führt zu Respektlosigkeit gegenüber Älteren, Ärger, Hass und Einbildung. Während moralischer Mut und Furchtlosigkeit zu loben sind, müssen Leichtsinngigkeit und Respektlosigkeit getadelt werden.

Fruchtlose Kühnheit, Respektlosigkeit und eitler Mut sind unerwünscht. Man sollte nur kühn und furchtlos sein, wenn man gute Taten begeht. Übertriebene Scham und Furcht sind ebenso wenig wünschenswert. Das ist der mittlere Weg, dem alle folgen sollten. Man sollte nicht unter Umständen ohne Angst sein, in denen man Angst haben sollte; schlechte Taten sollte man fürchten.

Der Buddha sagte: „Die meisten Menschen fürchten das, was nicht zu fürchten ist, und werden furchtlos vor dem, was zu fürchten ist.“ *Abhāyitabbe bhāyanti, bhāyitabbe na bhāyare.*

## 6. *Alobha* (Nicht-Gier)

Nicht zu wollen ist *alobha*. Es ist Nicht-Anhaftung an Dinge; und es ist das Gegenteil von Gier oder von etwas wollen; *Lobha* und *alobha* sind wie Feuer und Wasser. Während *lobha* Dinge will, will *alobha* überhaupt nichts, weil seine Natur Nicht-Gier, Großzügigkeit und Wohltätigkeit ist. Im täglichen Leben kann man auch das entgegengesetzte Verhalten eines gierigen und eines zufriedenen Menschen beobachten.

### Ein gieriger *Bhikkhu*

Ein gieriger Mönch ist ständig hinter Almosen und Spenden her. Deswegen hält er überzeugende Predigten um an Spenden zu kommen. Wenn er sie bekommt, hängt er sehr an ihnen und denkt nicht daran, sie als Wohltätigkeit wegzugeben. Er bildet sich sogar etwas darauf ein und hat eine hohe Meinung von seinen Verdiensten. Aber er weiß nicht, dass er sich selber herabsetzt, indem er freundlich und höflich gegenüber möglichen Spendern sein muss.

### Ein gieriger Mensch

Ein gieriger Mensch unterscheidet sich nicht sehr von einem gierigen Mönch. Er strebt mit allen Mitteln nach Reichtum, weil sein Geist von Gier überwältigt ist. Er ist nicht zufrieden mit dem, was er erreicht hat. Er ist so gierig, dass er immer dahinter her ist, mehr Reichtum anzusammeln. Er sagt: „Dies gehört mir, dies ist meins, ich besitze dieses und ich besitze jenes. Dies ist mein Besitz.“ Wenn er stirbt, wird er im Bereich der elenden Geister (*Petas*)

wiedergeboren. Seine Gier wird ihn zu den *apāyas*, den leidvollen Bereichen herabstoßen. Derart sind die Übel der Gier.

### **Ein gierloser *Bhikkhu***

Ein gierloser *bhikkhu* wird materiellen Vorteilen gegenüber keine Anhaftung haben. Wenn er Spenden bekommt, wird er keinen Stolz empfinden, weil er richtig versteht, dass Almosen und Spenden dem guten Willen der Geber entstammen. Geschweige denn ein *bhikkhu*, der ein Schüler des Buddha ist, selbst ein Laie wird sich schämen an Almosen und Spenden zu haften. Eine tugendhafte Person ist niemals gierig, stattdessen ist sie großzügig und wohlwärtig. Entsprechend misst ein gierloser *bhikkhu* materiellem Reichtum keine Bedeutung zu.

### **Ein gierloser Mann**

Unter den Laien verdient ein gierloser Mann seinen Lebensunterhalt nur mit ehrlichen und gerechten Mitteln. Er verdient seinen Lebensunterhalt auf richtige Art und Weise. Er vermeidet soweit wie möglich sinnliche Vergnügungen. Er hat Mitleid mit den Armen und ist großzügig zu ihnen. Beim Almosen Geben ist er niemals zögerlich. Solch ein guter Wille wird im *Pāli muttacāgī* genannt, was soviel heißt wie frei und ohne Widerstreben geben. Derart tugendhafte Menschen können sogar eine Krone, Reichtum und Macht aufgeben und religiöse Einsiedler mit einem zufriedenen Geist werden, die in einer Waldhütte wohnen.

Deshalb kann man den Unterschied zwischen einem gierigen und einem gierlosen Mann so sehen wie zwischen zwei Männern, die Rücken an Rücken in entgegengesetzte Richtungen laufen. Diejenigen die glauben Bodhisattas oder rechtschaffene Personen mit *pāramīs* zu sein, sollten deshalb zunächst ihren Geist untersuchen: „Bin ich gierig oder bin ich ohne Gier?“. Wenn sie gierig sind, sollten sie ihren Geist in der jetzigen Existenz umwandeln. Wenn man sich selbst als gierlos beurteilt, sollte man trotzdem weiter gute Taten vollbringen, weil man nun eine ausgezeichnete Grundlage hat. Deshalb sollte alle Menschen *sati* (Achtsamkeit) kultivieren, um gierlose, großzügige Menschen zu werden.

## **6. *Adosa* (Nicht-Ärger, Liebende Güte, Versöhnlichkeit, Harmlosigkeit)**

*Adosa* ist Nicht-Wildheit oder Nicht-Rohheit. Es ist das direkte Gegenteil von *dosa*, genauso wie Schlangen das Gegenteil von Geckos sind. Diejenigen, die *adosa* haben, sind so höflich, wie diejenigen, die *dosa* haben,

wild sind. Sie können ruhig bleiben, wenn andere Menschen mit *dosa* zu ihnen sprechen, weil ihr Geist friedvoll ist. Sie sind nicht nur friedvoll im Geist, auch ihr Gesichtsausdruck ist angenehm und schön wie der silberne Mond, während der Ausdruck der Menschen mit *dosa* finster ist. Darüber hinaus sehen sie wegen ihrer angenehmen Sprechweise strahlend aus und niemand, der sie trifft, könnte sie hassen. Deshalb ist die Eigennatur davon, mit *adosa* zu sein, voller Vorzüge. In der Tat ist *adosa* gleichzusetzen mit *mettā* (liebende Güte), die überall in der Welt willkommen ist.

(die Natur von *mettā* wird in Kürze besprochen)

### ***Alobha* und *Adosa* des Bodhisattas**

In früheren Zeiten war der Bodhisatta ein Sohn von König Brahmadata von Bārāṇasī. Als die oberste Königin starb, verlieh der König einer jungen hübschen Königin den Titel. Kronprinz Mahāpaduma, der Bhodisatta, übernahm die Verantwortung für die Hauptstadt, als der König auszog, um einen Aufstand niederzuschlagen. Kurz bevor sein Vater, der König, in den Palast zurückkehrte, hatte der Kronprinz eine Audienz bei der jungen obersten Königin, um die Rückkehr des Monarchen anzukündigen. Diesmal war sie allein und versuchte zu ihrem Vergnügen den Prinzen dreimal zu verführen. Aber der Bodhisatta, der sich weigerte ihren Reizen nachzugeben, brachte die Königin in Verlegenheit und machte sie sehr wütend. Aus Rache erfand sie eine Anklage, dass der Kronprinz Mahāpaduma sie belästigt habe. Der König glaubte ihrer falschen Anschuldigung.

In der Tat bot die Königin alle Listen (*pariyāya* und *māyā*) auf, um Paduma zu vernichten.

Der gedankenlose König verurteilte unverzüglich seinen Sohn zum Tode. Da der Prinz beim Volk sehr beliebt war, fürchtete er, man könnte ihn entführen. Deshalb führte der König persönlich den Zug der Henker auf die Spitze des Berges, von dem er seinen Sohn stürzte. Der Prinz wurde jedoch, dank der Macht von *mettā*, von dem Schutz-Geist des Berges gerettet.

### **Kommentare zu *Jātaka***

Im ersten Teil des *Jātaka*, als die junge Haupt-Königin den Prinzen Paduma traf, wurde sie von Begierde (*taṇhā*) überwältigt. Aber der Prinz kultivierte *alobha*, das Gegenteil von Sucht und Begierde. Später erfand die junge Haupt-Königin Geschichten über den Prinzen, um ihre Schlechtigkeit zu verschleiern. Es war die Anwendung von *māyā*, kombiniert mit

*musāvāda*, Falschheit. Dann war der König von Ärger überwältigt, vom Zeitpunkt als er die erfundene Geschichte der Belästigung hörte, bis zu dem Moment, als er seinen eigenen Sohn zum Tod verurteilte. Der Prinz Paduma zeigte die typischen Merkmale Nicht-Gier (*alobha*), von Nicht-Groll, Geduld und Liebender Güte. In diesem *Jātaka* war der Prinz der *Bodhisatta*, die junge Haupt-Königin war die künftige *Ciñcamāṇavikā* und der König war der künftige *Devadatta*.

## Aktion und Reaktion

Nachdem er von dem Gipfel des Berges hinabgestoßen worden war, wurde er von dem Schlangen-König in sein Reich gebracht, wo er ein Jahr lang blieb. Dann kehrte er in die menschliche Welt zurück, wo er das Leben eines Einsiedlers lebte. Nach einigen Jahren sah ihn ein Jäger und berichtete dem König den Fall. Der König, sein Vater, kam zu ihm und forderte ihn auf, in den Palast zurückzukehren, aber Prinz Paduma widersetzte sich und blieb ein Einsiedler. Jetzt erfuhr der König die Wahrheit und stürzte die junge Haupt-Königin von dem Gipfel des Berges. Sie litt schwer für ihre schlimmen Taten bevor sie starb.

## 7. *Amoha* = *Paññā* (Nicht-Verblendung, Weisheit)

*Amoha* bedeutet Intelligenz, Wissen, Weisheit. Dieser Geistesfaktor versetzt einen in die Lage, die Dunkelheit der Unwissenheit und Verblendung, die die Wahrheit verbirgt, zu vertreiben. *Moha* (Verblendung) und *amoha* (Wissen) sind zwei extreme Gegensätze.

## Die Weisheit (*Paññā*)

Es gibt zwei Arten von Weisheit, echte und falsche. Echte Weisheit bedeutet erkennen und verstehen der Handlung (*kamma*) und ihrer Folgen (*vipāka*); die Schriften und den Dhamma kennen und verstehen; Einsichtswissen (*Vipassanā-ñāṇa*); Pfad-Wissen (*Magga-ñāṇa*), Frucht-Wissen (*Phala-ñāṇa*) und die Allwissenheit des Buddha. All diese Formen fehlerlosen Wissens werden Weisheit genannt (*paññā*).

## Falsche Weisheit

Einige so genannte „schlaue“ Leute können gut sprechen, überreden, lügen, schwindeln und vortäuschen. Bei solchen Formen von Schlaueit handelt es sich nicht um echte Weisheit. Sie sind gefälschtes Wissen oder

*vañcanā-paññā*, falsche Weisheit, bezogen auf Wissen, das andere täuscht. In letztendlicher Wirklichkeit sind es unheilsame Geisteszustände, die von Anhaftung (*taṇhā*) beherrscht werden. Einige Leute übertreffen sich in der Kriegsführung oder im Herstellen und Benutzen hochentwickelter Waffen. Ein derartiges Wissen ist nichts anderes als unheilbares, scharfes Denken, das in Wirklichkeit *vitakka* ist.

Es sollte jedoch bemerkt werden, dass falsche Weisheit bei den Dummen, den Abgestumpften und den Personen mit niedrigem IQ nicht vorkommt. Man findet sie nur bei hoch intelligenten und gebildeten Personen. Man kann sagen, dass wahre Weisheit eine Bedingung für falsche Weisheit im Sinne der natürlich entscheidenden Anlass-Bedingung (*Pakatūpanissaya Paccaya*) ist, wie sie im Gesetz der *Paṭṭhāna*-Bedingungen gelehrt wird. Demgemäß können intelligente Personen sowohl dem richtigen Pfad folgen und die höchsten Positionen erreichen, indem sie *kusala*, moralische Taten vollbringen als sich auch durch schlechte Taten auszeichnen und Böses in größt möglichen Ausmaß verursachen.

## **Angeborene Weisheit und erworbene Weisheit**

Echte Weisheit kann man unterscheiden in (1) *Jāti-paññā* und (2) *Pavatti-paññā*. Diejenigen, die mit *alobha*, *adosa* und *amoha* geboren werden, nennt man *Tihetuka puggalas* (dreifach verwurzelte Personen). Seit ihrer Geburt sind sie mit drei guten Wurzeln gesegnet. Deshalb beginnt ihr *amoha* (Weisheit oder Nicht-Verblendung) mit ihrer Geburt. Deshalb lernen und verstehen sie schnell und sind in der Lage, selbst in jungem Alter tief zu denken. Derartige Weisheit wird *jāti-paññā* genannt.

*Pavatti-paññā* heißen die Intelligenz und Weisheit, die in späteren Jahren durch Training und Lernen erworben werden. Diese Personen stellen Fragen, besuchen Vorlesungen und versuchen ihr Bestes, um Wissen anzusammeln. Dieses zu einem späteren Zeitpunkt erworbene Wissen nennt man *pavatti-paññā*. Derjenige, dem es an *jāti-paññā* mangelt, kann *pavatti-paññā* durch eifriges Lernen bei einem kompetenten Lehrer erwerben. Diejenigen die von Geburt an mit *jāti-pannā* ausgestattet sind und später *pavatti-paññā* ansammeln, werden im Leben rundum erfolgreich sein.

## **Wie man *Jāti-paññā* kultiviert.**

Weisheit, über die man von Geburt an verfügt, bringt nicht nur weltlichen Erfolg, sondern führt zu guten Erfolgen in der Meditation und in der Dhamma Praxis. Nur Personen mit *jāti-paññā* können die Erleuchtung oder *Magga*- und *Phala-nāṇas* erreichen. Deshalb sollte man bereits jetzt *jāti-paññā* für zukünftige Existenzen kultivieren. Um dies zu schaffen, muss man

zunächst einen starken Willen ausbilden, um in dieser Existenz Weisheit zu erlangen. Man sollte seinen Geist anregen, Intelligenz und Wissen zu erwerben. Nachdem man diese edle Begeisterung erreicht hat, muss man gute Bücher lesen und mit gebildeten Lehrern und verständigen Weisen diskutieren. Bei Ihnen sollte man Rat suchen. Solche Anstrengungen werden großes *pavatti-paññā* anwachsen lassen und aus einem einen vernünftigen und verständigen Menschen machen und den Samen der Weisheit für zukünftige Leben im *Samsāra* legen. Man sollte jedoch nicht mit dem gegenwärtig Erreichten zufrieden sein.

Um Wissen und Weisheit zu erreichen, sollte man immer ordentlich, gepflegt und sauber in der Kleidung und im Auftreten sein. Immer wenn man *dāna* (Spenden) oder andere verdienstvolle Taten vollbringt, sollte man einen edlen Wunsch entwickeln und sagen: „Möge ich dank dieser Taten Intelligenz und Weisheit entwickeln.“ Wenn man den *bhikkhus* Gaben darbringt, sollte man Wohlwollen auf diese Weise verbreiten: „Mögen die *bhikkhus* in der Lage sein, jeden Tag den edlen *Dhamma* zu lehren und zu lernen und mit Weisheit gekrönt sein.“ Wenn möglich, sollte man Klöster gründen und bauen, in denen Mönche den *Dhamma* lernen können, und fähige Lehrer verehren und unterstützen, die die Lehren des Buddha verbreiten.

Wenn möglich, sollte man Schulen, Kollegien und ähnliche Einrichtungen unterstützen, um die Bildung des Landes zu fördern. Man sollte immer gewillt sein, das was man gelernt hat, mit anderen zu teilen. Angetrieben durch solche Anstrengungen, wird man ein kluger Weiser sein, während man sich im *Samsāra*, dem Kreislauf der Wiedergeburten bewegt. Dies sind einige Vorschläge, wie man es erreicht, in zukünftigen Leben mit *jāti-paññā* gesegnet zu sein.

## **Der Unterschied zwischen *Saddhā* (Vertrauen) und *Paññā* (Weisheit)**

Das Wesen von Vertrauen (*Saddhā*) besteht darin, zufrieden damit zu sein, zu geben und Wohltätigkeit zu praktizieren, um in dem *Samsāra* selig zu sein. Eine solche Hingabe beinhaltet selten anregende Gedanken für den Fortschritt des eigenen Landes, der Rasse und der Religion. *Paññā* (Weisheit) führt zu guten Taten mit ernsthaften Überlegungen für das eigene Land, die Rasse und die Religion und stellt nicht das eigene Wohlergehen in den zukünftigen Existenzen in den Vordergrund, weil man genau weiß, dass gute Taten gute Folgen haben werden. Deshalb sind Weisheit und Vertrauen grundsätzlich unterschiedlich.



Das eigene Land Myanmar kann man durch die Augen des Vertrauens oder durch die Augen der Weisheit oder durch beide sehen. Wenn entweder Vertrauen oder Weisheit zu extrem werden, werden die eigene Sichtweisen und die Urteile unausgewogen. Es ist notwendig, zu einer ausbalancierten Einstellung zu kommen, die Vertrauen und Weisheit verbindet, damit man die besten Ergebnisse erreicht.

Es gibt eine Redensart: „Aus übertriebenem Vertrauen wird *taṇṇhā* (Begehren), während übertriebene Weisheit in *māyā* (Täuschung) endet.“

**Anmerkung:** In diesem Buch habe ich nicht versucht, den ausbalancierten Ansatz herauszuarbeiten, weil es einer besonderen Ausarbeitung bedarf, um dieses Thema zu behandeln.

## Eine Ermahnung

Ihr Bürger! Ob das Wissen echt oder falsch ist, es kommt ganz auf die Beschaffenheit des Geistes an. Genauso wie das Herz lebensnotwendig für den lebenden Organismus ist, so ist eine gute Einstellung immer von überragender Bedeutung, jetzt und später. Weisheit bestimmt den Reichtum sowohl der gegenwärtigen Existenz als auch der zukünftigen Existenzen. Nur ein Weiser kann ganz den Nutzen von *dāna* (Wohltätigkeit), *sīla* (Sittlichkeit) und anderen *pāramīs* (Vollkommenheiten) verstehen. Nur durch Weisheit ist man in der Lage, die *pāramīs* zu erfüllen.

In weltlichen Angelegenheiten hängt das Glück des Familienlebens ausschließlich von der Weisheit des Mannes und der Frau ab. In der Lenkung der Familie und auch beim Wohlstand führt Weisheit zu Eifer und so zum Erreichen der gewünschten Ziele. In öffentlichen Angelegenheiten steht nur der Weise in hohem Ansehen. Diejenigen, die unklug und ungebildet sind, werden nicht die höchsten Stellungen in der Gesellschaft erreichen, selbst wenn sie außerordentlich reich sind.

Wissen ist die vorherrschende Macht in der modernen Welt. Die Wohlhabenden sammeln Reichtümer aufgrund des Know-How's der Intellektuellen und Techniker, mit denen sie kooperieren. Vom kleinsten Konflikt bis zu globalen Kriegen ist der Sieg immer auf der Seite der intelligenten, technisch fortgeschrittenen Leute. In dem *Catudhamma Jātaka* siegte der Bodhisatta Affe durch eine clevere Taktik über ein riesiges Krokodil in dessen eigenem Revier, dem Fluss. (Obwohl diese Taktik nicht mit wahrer Weisheit gleichgesetzt werden kann, ist sie ein Beleg dafür, dass Weisheit in weltlichen Angelegenheiten Erfolg bringen kann. Das ist die Moral dieses *Jātaka*)

Im *Mahosadha Jātaka* wurde das Land des Bodhisatta von einer mächtigen Armee unter der Führung von König Cūḷanī und seinem Minister Kevatta angegriffen. Mit Hilfe seiner Intelligenz und seiner Taktik schlug *Mahosadha* die mächtigen Gegner, die schließlich in Unordnung flohen.

In der Vergangenheit lag Myanmar in Wissenschaft und Technik zurück. So fiel es in die Hände von Imperialisten, die Myanmar schließlich für über 100 Jahre besetzten. Myanmar, das reich an natürlichen Schätzen ist, war ein wichtiges Ziel vieler Feinde, von denen einige heute guten Gewinn aus ihrer überlegenen Technik machen, um unseren Reichtum an Öl, Mineralen und Wäldern auszubeuten.

Selbst bis in die gegenwärtige Zeit geht es einigen ausländischen Geschäftsleuten und Händlern dank ihrer Ausdauer und ihrem Fleiß sehr gut in Myanmar. Wir sind die Opfer ausländischer Aggressionen, weil wir auf die dringenden Anforderungen der Zeit keine Antworten haben. Es fehlt uns an Industrie und an Wachsamkeit. Tatsächlich „schlummern und schnarchen wir noch wie ein Gehilfe unter einem Banyan Baum mit einem Korb neben sich.“

Ihr Bürger! Eine Nation mit einer unterlegenen Technik und einem unterlegenen Know-how bewegt sich im Ansehen der Familie der Nationen nach unten. Patriotische Lehrer und Erzieher sollten die Menschen auf den richtigen Weg führen. Studenten sollten ernsthaft nach Wissen streben. Die tugendhaften Wohlhabenden und die *bhikkhus* sollten zur Verbesserung der Ausbildung und der Intelligenz beitragen. Nur mit solchen Anstrengungen auf nationaler Ebene werden wir in der Lage sein, uns in diesem Leben zu „erholen“ (eine neue Schicht von Intellektuellen heranbilden) und kluge Weise (Besitzer von *jāti-paññā*) in den kommenden Leben zu werden.

## 7. *Mettā* (Liebende Güte)

Es gibt nicht einen einzelnen Geistesfaktor (*cetasika*) als *mettā*. Der *adosa-cetasika* ist bekannt als *mettā*, wenn er sinngemäß bedeutet, anderen Wohlergehen, Frieden und Entwicklung zu wünschen. Deshalb sollte man sich merken, dass *mettā* der ernsthafte Wunsch ist, anderen dabei zu helfen, dass es ihnen gut geht und dass sie glücklich sind.

### **Falsche *mettā***

Es gibt auch eine Form von *mettā*, die zwischen Verwandten, Liebenden, Ehemännern und Ehefrauen existiert. Diese *mettā* beinhaltet auch Wünsche

und Taten, die hilfreich füreinander sind. Man sagt, sie „lieben“ sich gegenseitig. Sie gebrauchen auch das Wort *mettā* für diese Art von Zuneigung. Aber in Wirklichkeit handelt es sich um Begehren oder Anhaftung die *gehasita-pema* genannt werden (Liebe zu der Hausgemeinschaft wurde bereits unter „*lobha*“ behandelt). Dies ist nicht wahre oder ernsthafte *mettā* (Liebende Güte).

Eines Tages näherte sich ein Laie seinem verehrten *bhikkhu* und fragte ihn nach dem richtigen Weg, *mettā-bhāvanā* zu praktizieren. Der *bhikkhu* sagte: „Beginne damit *mettā* gegenüber demjenigen auszustrahlen, den du am meisten liebst.“

Da er seine Frau am meisten liebte, begann er in jener Nacht die *mettā* Meditation über sie vor ihrem Zimmer. Nach einiger Zeit war er so von Liebe überwältigt, dass er zu ihrem Zimmer eilte. Da die Türe verriegelt war, schlug er mit seinem Kopf an die Türe und zog sich blaue Flecken zu. Diese Art von Liebe nennt man *gehasita-pema*.

## Die Liebe einer Kuh zu ihrem Kalb

Man kann nicht behaupten, dass sich solche Formen von *pema* nicht zu wahrer *mettā* entwickeln können. Selbst aus der Liebe einer Kuh zu ihrem Kalb kann sich ein heilsames Bewusstsein (*kusala citta*) entwickeln. Einst säugte eine Kuh ihr junges Kalb mit wahrer *mettā*. Genau in diesem Augenblick schoss ein Jäger einen Speer auf sie ab. Aber, dank ihrer außergewöhnlichen *mettā* für ihr Kalb wurde der Speer schlaff wie ein Palmen Blatt und konnte ihr keinen Schaden zufügen. Dies ist ein Beweis dafür, dass sich Liebe zwischen Verwandten, Freunden, Ehemännern und Ehefrauen, Eltern und Kindern zu wahrer *mettā* entwickeln kann.

## Mettā der Königin Sāmāvati

In dem alten Königreich Kosambī hatte König Utena drei Königinnen mit Namen Sāmāvati, Māgaṇḍī und Vasuladattādevī. Während Sāmāvati gegenüber den drei Juwelen (ti-ratana) voller Ehrfurcht war, hegte Māgaṇḍī seit ihrer Jugend einen Groll gegenüber dem Buddha. Sie versuchte bei Sāmāvati, die immer *mettā-bhāvanā* praktizierte, Fehler zu finden. König Utena wechselte seine Besuche in den drei Zimmern seiner jeweiligen Königinnen ab; und er war sehr geschickt im Umgang mit der Harfe.

Eines Tages, als der Besuch von Sāmāvatis Zimmer an der Reihe war, legte Māgaṇḍī eine giftige Schlange, die sie von ihrem Onkel bekommen hatte, in das Loch der Harfe des Königs und legte viele Girlanden darüber, um die Schlange daran zu hindern, herauszukriechen. Dann sagte sie dem König, nicht in Sāmāvatis Zimmer zu gehen, da sie einen schrecklichen

Albtraum gehabt habe, den sie als schlechtes Omen deutete. Aber der König, der achtlos gegenüber ihren Warnungen war, ging in das Zimmer seiner Geliebten. Māgaṇḍī folgte ihr, indem sie vorgab, sich Gedanken um die Sicherheit des Königs zu machen.

Als der König sich nach dem Essen auf Sāmāvātī's Couch zurücklehnte, entfernte sie heimlich die Girlanden, um die Schlange aus ihrer Höhle zu lassen. Die Schlange, die voller Wut war, gab einen zischenden Laut von sich und näherte sich dem König. Māgaṇḍī gab vor, schockiert zu sein, beschimpfte Sāmāvātī und ihre Diener und tadelte den König dafür, dass er nicht auf ihre Warnungen gehört hatte.

König Utena, der nichts von der finsternen Intrige wusste, wurde sehr ärgerlich und ergriff seinen Bogen und seine Pfeile, um auf die unschuldige Königin und ihre Diener zu schießen.

In diesem Augenblick sagte Sāmāvātī ihren Dienern, keine Gefühle von Hass oder Ärger gegenüber dem König und gegenüber Māgaṇḍī zu entwickeln, sondern ihnen nur *mettā* (liebende Güte) entgegenzubringen, wie sie es immer getan hatten. Sie sagte, dass in einer solchen Zeit keine Rettung außer *mettā* in Sicht sei. Sie drang darauf, soviel wie möglich *mettā* Gedanken gegenüber dem König und Māgaṇḍī auszusenden und alle Gedanken von Groll, Ärger und Rache zu zerstreuen.

Deshalb kultivierten die Diener, die durch die Anleitung von Königin Sāmāvātī sehr trainiert waren, liebende Güte gegenüber dem König Utena und gegenüber Māgaṇḍī. Der verärgerte König konnte jedoch seinen Zorn nicht beherrschen und schoss den Pfeil ab. Dank der Kraft von *mettā* kehrte der Pfeil jedoch zu ihm zurück. Der König kam sofort wieder zur Vernunft und bat, vor Sāmāvātī kniend, um Vergebung. Jetzt erkannte er seine eigene Gedankenlosigkeit.

## Die Moral von der Geschichte

Königin Māgaṇḍī war neidisch und eifersüchtig auf die Königin Sāmāvātī, die schöner und beliebter war. Sie war von *issā* und *dosa* heimgesucht. Deshalb schmiedete sie verwerfliche Pläne mit *māyā*. Als König Utena die Schlange sah, überkam ihn *dosa*. Als der Pfeil wie ein Bumerang zurückkam, erlebte er unter dem Einfluss von *dosa* und *domanassa* starke Angst. Königin Sāmāvātī und ihre Diener dagegen, die von Grund auf gut waren, verbreiteten selbst ihren Feinden gegenüber *mettā*.

In dieser Zeit sollten alle, die ein wirklich tugendhaftes Leben leben wollen, die Einstellung und das Verhalten von Königin Sāmāvātī entwickeln.

Angesichts von Neid, Eifersucht und Böswilligkeit sollte man seinen Geist vervollkommen und das Bedürfnis, sich an anderen zu rächen, auslöschen. Wenn sich die Gelegenheit bietet, anderen dienstbar zu sein, sollte man es auch denen gegenüber sein, die boshaft zu einem waren. Man sollte intensiv die kostenlose Waffe nutzen, die als *mettā* bekannt ist. *Mettā* ist Wasser, *dosa* ist Feuer. Je mehr Wasser vorhanden ist, umso leichter ist es, die Flammen zu bekämpfen. Deshalb sollte man versuchen, seinen Ärger zu verringern und liebende Güte gegenüber allen Wesen pflegen.

### 9. *Karuṇā* (Mitleid, Mitgefühl)

*Karuṇā* bedeutet großes Mitleid mit weniger glücklichen Wesen. *Karuṇā* regt den Willen an, unglückliche fühlende Wesen zu retten und die Leiden anderer zu verringern. Wenn man einen Menschen im Unglück sieht, kommt der Wunsch auf, ihm zu helfen. Wenn dies nicht möglich ist, fühlt man sich unbehaglich und bekümmert. Dies ist jedoch keine echte *karuṇā*. Es ist nur *domanassa* (geistiges Leiden) auf der Basis von Mitleid, das oft in den Herzen guter Menschen aufkommt. Deshalb ist dieses *akusala*, obwohl es *domanassa* ist, kein großes Übel. Tatsächlich kommt es bei guten, mitfühlenden Menschen ganz natürlich vor.

#### Falsche *Karuṇā*

Manchmal fühlt ein Mensch Mitleid mit seinen Verwandten und Freunden in Not und wünscht sie zu retten. Eigentlich ist dieser Geistesfaktor *soka* (Sorge) und nicht wahres Mitleid. Echte *karuṇā* führt zu Mitleid und Mitgefühl, während falsches nur Sorgen und Angst entstehen lässt.

#### Die Mentalität des Tugendhaften

Alle gutartigen Menschen, werden sofort, wenn sie weniger Glückliche sehen, *karuṇā* (Mitgefühl) mit ihnen empfinden. Sie werden *mettā* (liebende Güte) jedoch nur auf ihre Freunde, Bekannten und Blutsverwandten ausstrahlen. Aber die wirklich tugendhaften Menschen, die die zehn *pāramīs* (Vollkommenheiten) erfüllen und diejenigen heiligen Personen, die in den *pāramīs* schon perfekt sind, besonders die Bodhisattas, haben großes Mitleid mit allen empfindenden Wesen, machen sich sehr viele Sorgen um die Gefahr von *apāya* und um die schlechten Folgen ihrer üblen Taten, die auf sie zurückfallen, genauso wie Eltern Mitleid mit ihren armen, leidenden Kindern haben. Sie sind in der Lage, ihre *mettā* ohne Unterschied auf alle fühlenden Wesen auszuweiten. Sie können mit Eltern verglichen werden, die ihre Kinder, auch die unartigen, gleich stark lieben.

*Mettā* und *karuṇā* hatten in jeder Existenz feste Wurzeln in dem geistigen und physischen Kontinuum des Bodhisatta erreicht, während er die *pāramīs* erfüllte, und sind zum Zeitpunkt der höchsten Erleuchtung zur vollen Reife gelangt. Dank dieser Tugend betrachtete Gotama Buddha Māra mit unerschütterlicher *mettā*, um ihn zu besiegen, als dieser ihm am Vorabend der Buddhaschaft große Störungen und Hindernisse aufbürdete. Der Buddha tat dies, indem er gegenüber Māra, der darauf aus war, ihn zu vernichten, *mettā* ausstrahlte, das mit höchster Vergebung einherging. Auf die gleiche Art besiegte der Buddha Devadatta, die sich verschworen hatte, ihn zu töten.

Heutzutage sollten diejenigen, die danach streben, tugendhaft und edel zu werden, den guten Beispielen der Bodhisattas nacheifern. Sie sollten die Auffassung ablehnen: „Ich will nur gut sein, wenn die anderen gut sind. Ich will Gutes nur Guten zurückgeben.“ Stattdessen sollten sie sie durch die Haltung ersetzen: „Obwohl sie schlecht sind, werde ich ihnen nur Gutes zurückgeben. Egal, ob sie gut oder schlecht sind, ich muss ihnen Gutes tun.“ Und sie sollten immer daran denken, allen wahre *mettā* und *karuṇā* zu schenken.

## 10. *Muditā* (Mitfreude)

Das Gefühl der Mitfreude am Erfolg, am Wohlergehen und am Wohlstand der Anderen wird *muditā* genannt. Übel gesinnte Menschen erfahren im Leben Neid, Eifersucht, Gier etc., wenn jemand Popularität, Beförderung, Wohlstand, Bildung, Status, Stellung etc. erreicht. Edel gesinnte Menschen dagegen spüren Freude, wenn sie solche Vorkommnisse sehen oder von ihnen hören. Sie loben den Erfolg anderer aufrichtig. Sie denken folgendermaßen:

„Oh, sie erreichen Wohlstand, Macht, Erfolg und Popularität weil sie in der Vergangenheit die Samen guter und edler Handlungen (*kusala-kamma*) ausgesät haben und sie sind jetzt dabei, die ihnen gebührende Ernte einzubringen.“ Dies ist wahre *muditā*.

### Falsche *Muditā*

Falsche *muditā* ist übermäßiger Spaß und große Freude am Wohlergehen der eigenen Verwandten und Freunde. Diese Freude ähnelt *muditā*, ist in Wirklichkeit aber eine falsche. Derart extreme Freude, bei der sogar Tränen fließen können, ist bekannt als *pīti-somanassa*, das mit *taṇhā* und *lobha* verbunden ist. Aber diese ganze Freude und dieses Frohsein müssen nicht immer falsch sein, weil echte *muditā* auch dabei sein können.

## 11. *Upekkhā* (Gleichmut)

*Upekkhā* bedeutet Gleichmut oder Gleichmütigkeit allen Wesen gegenüber. (In Abhidhamma Texten wird *upekkhā* als *cetasika tatramajjhataṭṭā* erwähnt.)

*Upekkhā* unterscheidet sich von liebender Güte, da sie keine Liebe einschließt. Sie ist anders als Mitgefühl, da sie kein Mitleiden einschließt. Sie ist anders als Mitfreude, da sie keine Fröhlichkeit einschließt. Sie ist auch anders als Ärger, da sie keinen Hass und kein Übelwollen einschließt. Sie ist auf der Tatsache begründet, dass *kamma* entsprechend gute oder schlechte Konsequenzen bewirkt. Das Thema von *upekkhā* ist *kammassakā*: Das eigene *kamma* ist der eigene Besitz.

Heutzutage benutzt man dieses Wort *upekkhā* jedoch oft im Zusammenhang mit unerzogenen Kindern und Schülern. Das bedeutet, dass Menschen gleichgültig gegenüber dem Wohlergehen ihrer Kinder oder Schüler bleiben, egal, ob sie sich gut oder schlecht verhalten. Das kann zur völligen Vernachlässigung von Pflichten führen. Bei *upekkhā* hingegen werden die betreffenden Menschen mit einem unvoreingenommenen Geist, der frei von den Extremen Liebe und Hass ist, in Betracht gezogen. *Upekkhā* kann im Geist gewöhnlicher Menschen entstehen. Aber *jhāna-upekkhā* kann nur erreicht werden, nachdem die drei Vorläufer *mettā*, *karuṇā* und *muditā* gemeistert wurden.

### Die vier göttlichen Geisteszustände (Die vier *Brahmavihāras*)

*Mettā* (liebende Güte), *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (Mitfreude) und *upekkhā* (Gleichmut) werden zusammen die vier *Brahmavihāras*, die vier göttlichen oder edlen Geisteszustände genannt. (*Brahma* = göttlich und *vihāra* = leben). Das bedeutet, „darin zu verweilen, Gedanken von liebender Güte oder von Mitgefühl, von Mitfreude und von Gleichmut gegenüber den Wesen auszuströmen.“ Ein solches Leben zu leben, ist nicht ausgetrocknet von der Hitze des Hasses, des Neides und der Eifersucht. Es ist getränkt und angefüllt mit der Feuchte der vier *Brahmavihāras*.

In Myanmar werden diese edlen Geisteszustände insgesamt als *Brahmaso* gekennzeichnet (gesättigt und gefüllt mit göttlichen Gedanken). Einige behaupten jedoch, dass das Wort *Brahmaso* von dem Pāli Wort *Brahmacāriya* abgeleitet worden ist.

## ***Mettā* entwickeln**

Wenn man seinen Geist unaufhörlich mit *mettā* beschäftigt, wird man allen Wesen gegenüber wirklich *mettā* entwickeln. Mit anderen Worten, *mettā* muss entwickelt werden, damit der Geist mit liebender Güte angefüllt wird.

## ***Mettā* ausstrahlen**

Wenn man *mettā* direkt auf jemand ausstrahlt, während man seine Gedanken auf diese Person konzentriert und wünscht „möge er oder sie glücklich sein“, dann wird die eigene *mettā* mit jener Person auf der empfangenden Seite kommunizieren. Es ist so, als wenn sie den Geist dieses Menschen erreicht hat. Deshalb sagt man heute, wenn man *mettā* auf einen anderen ausstrahlt, „du sendest jemand *mettā*“.

## **Die übliche Art *Mettā* auszustrahlen**

Man sollte rezitieren (in *Pāli*): „*Sabbe sattā averā hontu, Abyāpajjā hontu, Anīghā hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu*“.

Das bedeutet:

1. Mögen alle Wesen frei von Gefahr sein.
2. Mögen alle Wesen frei von *domanassa* (geistigem Leiden) sein und Frieden im Geist haben.
3. Mögen alle Wesen frei von physischem Leid sein und möge es ihnen gut gehen.
4. Mögen alle Lebewesen glücklich sein und sich erhalten, um ein langes Leben zu führen.

## **Wirksames Ausstrahlen von *Mettā***

Nur wenn man ernsthaft das Wohlergehen eines anderen oder einiger Wesen wünscht, kann man davon sprechen, dass *mettā* in der richtigen Weise ausgestrahlt wird. Wenn man mechanisch auswendig gelernt mit umherschweifendem Geist und ohne Konzentration *averā hontu* sagt, dann sendet man nicht *mettā* aus, wie beabsichtigt.

Deshalb ist es besser, in eigener Sprache und nicht in *Pāli* zu rezitieren, damit man wirklich versteht, was man sagt. Man sollte eine Person mit Namen benennen, wenn man *mettā* sendet.



Zum Beispiel: „Möge meine Mutter frei von Gefahren und Schwierigkeiten sein. Möge sie geistiges und körperliches Glück erreichen; möge sie bei guter Gesundheit sein und lange leben.“

Man sollte diese Worte mit großer Begeisterung und Ernsthaftigkeit aussprechen. Dasselbe gilt für den Vater, Lehrer, etc. Wenn es um *mettā* für alle lebenden Wesen geht, ersetzt man „meine Mutter“ durch „alle Lebewesen“.

Kurz, man kann einfach rezitieren: „Möge meine Mutter frei von Gefahr sein und möge es ihr gut gehen.“ „Möge mein Vater frei sein ...“, „Möge mein Lehrer frei sein von ...“. Der einzig wichtige Punkt ist, echtes Interesse und Begeisterung für ihr Wohlergehen, ihren Frieden und ihre Entwicklung zu haben.

### Wie man *karuṇā* ausstrahlt

*Karuṇā – cetasika* bedeutet liebendes Mitgefühl für alle Wesen, die Not leiden. Der Kern ist der ernsthafte Wunsch, sie aus ihrem gegenwärtigen Leiden zu befreien. Deshalb rezitiert man in *Pāli*: *Dukkhā muñcantu*, wenn man *karuṇā* verbreiten möchte, was heißt: „Mögen sie von den bestehenden Leiden befreit werden.“ Wirkliche *karuṇā* ist der tiefe Wunsch, dass andere frei sind von Leiden und glücklich werden. Zu wünschen „Möge er oder sie schnell sterben“, um das Leiden zu einem schnellen Ende zu bringen, ist keine echte *karuṇā*, sondern in Wirklichkeit *byāpāda-duccarita* (schlechtes Verhalten in Gedanken, das man bösen Willen nennt).

Wahre *karuṇā* steht für eine edle Haltung von Mitgefühl für eine leidende Person oder ein leidendes Wesen. Einfach nur auszurufen: „*Dukkhā muñcantu*“ begründet keine wahre *karuṇā*.

### Wie man *muditā* ausstrahlt

*Muditā* ist Mitfreude (altruistische Freude) am Erfolg, am Glück und an dem, was jemand erreicht. Es ist der aufrichtige Wunsch, dass andere sich fortlaufend an ihrem Wohlstand, ihrer Position, ihrem Fortschritt, ihrem Glück, dem von ihnen Erreichten etc. erfreuen. Um *muditā* zu senden, sollte man willentlich „*Yathāladhasampattito mā vigacchantu*“ rezitieren, was bedeutet „Mögen sie den Erfolg und das Glück, das sie erreicht haben, nicht verlieren“ und Mitfreude ausstrahlen, wenn man Zeuge davon wird, dass es einem Menschen gut geht. Nur die simple Rezitation der *Pāli* Worte begründet noch keine *muditā*.

## Wie man *Upekkhā* ausstrahlt

*Upekkhā* ist Gleichmut und steht für richtig sehen und nicht parteilich sein. *Upekkhā* senden heißt, zu reflektieren: „Die Menschen haben ausschließlich *kamma* als ihren Besitz. Alles Gute oder Schlechte, das ihnen widerfährt, geschieht ihnen aufgrund ihres *kammas*.“

Das bedeutet, dass man sich vor Augen halten sollte: „Obwohl ich *mettā* für sein Glück wünsche, wird er nur glücklich sein, wenn er gutes *kamma* hat. Obwohl ich Mitleid mit ihm fühle, wird er nur dann von Leiden frei sein, wenn er gutes *kamma* hat. Obwohl ich mich über sein Glück freue und nicht wünsche, dass er sein Glück verliert, wird er nur dann in der Lage sein, sein Glück und sein Leben zu bewahren, wenn er gutes *kamma* hat. Deshalb sollte ich mir um ihn keine Sorgen machen; er hat sein *kamma* als seinen Besitz.“

## Bemerkung zu den vier göttlichen Zuständen

Diese vier göttlichen Geisteszustände, die vier *Brahmaviharas*, haben verschiedene Ausstrahlungen. *Mettā* strahlt liebende Güte und Zuneigung auf alle Wesen aus. *Karuṇā* strahlt Mitleid und Mitgefühl auf alle Wesen, die unter einem Unglück leiden, aus. *Muditā* nimmt erfolgreiche Wesen als Objekt und strahlt mitfühlende Freude aus. *Upekkhā* sieht alle Wesen ihrem *kamma* unterworfen und strahlt Gleichmütigkeit auf sie aus.

Deshalb sollte man sich merken, dass man nicht zur gleichen Zeit die vier *Brahmavihāras* auf alle Wesen oder auf eine einzelne Person ausstrahlen kann. Wenn man wirkungsvoll *mettā* Gedanken-Wellen ausstrahlen will, sollte man die vier Zeilen „*Averā hontu ... pariharantu*“ in *Pāli* oder sehr konzentriert in der Muttersprache rezitieren.

Analog kann man *karuṇā* in *Pāli* oder in der eigenen Sprache auf leidende Wesen ausstrahlen. Einfach nur *Pāli* Sätze von sich zu geben, ohne Verständnis ihrer Bedeutung und ohne ernsthaftes Wünschen, wird nicht effektiv sein. Mechanische Rituale sind heutzutage unter Buddhisten verbreitet. Deshalb sehen es die Frommen und Gläubigen als ihre Pflicht an, mit mehr Nachdruck gute Beispiele zur Nachahmung für die nächste Generation zu liefern.

## **12, 13, & 14. Die drei Enthalttsamkeiten** *(Sammāvācā, Sammākammanta, Sammā-ājīva)*

Wenn man die drei *virati-cetasikas* studiert, dann sollte man zunächst Wissen von den zehn *duccaritas* (schlechtes Verhalten) besitzen. Dieses Buch wird sie nicht ausführlich darstellen.

Die zehn Arten schlechter Verhaltensweisen können in zwei Gruppen eingeteilt werden, nämlich diejenigen, die im Zusammenhang mit dem Lebensunterhalt stehen und diejenigen bei denen das nicht der Fall ist. Jemanden beispielsweise zu töten, um ihn auszurauben, einen Menschen gegen Bezahlung zu ermorden oder seinen Lebensunterhalt als Jäger oder Fischer zu verdienen und Ähnliches, sind schlechte Taten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Aufgrund von Hass oder Ärger jemand zu töten, ist *duccarita* und steht in keiner Beziehung zum Lebensunterhalt. Ähnlich können andere schlechte Taten in diese zwei Klassen eingeteilt werden.

Als falscher Zeuge vor einem Gericht aufzutreten, sich für ungerechte Fälle einzusetzen, sein Einkommen als Erzähler von Geschichten und Fabeln zu verdienen, sind schlechte Taten beim Verdienen des Lebensunterhaltes. Unrechte Rede, verbale Unhöflichkeit, falsche Aussagen machen etc., ohne die Hoffnung etwas zu gewinnen, haben als *vacī-duccarita* nichts mit dem Lebensunterhalt zu tun.

### **Enthalttsamkeit (*Virati*)**

Absehen von *kāya-duccarita* (schlechtes Benehmen beim Tun) und *vacī ducarita* (schlechtes Benehmen beim Sprechen) nennt man *virati* (Enthalttsamkeit). Wenn man davon absieht, Falsches zu erzählen, selbst wenn man die Gelegenheit hat, zu lügen, ist es *sammāvācā-virati*, wenn es (Falsches zu erzählen) nichts mit dem Lebensunterhalt zu tun hat, aber wenn es mit dem Lebensunterhalt zu tun hat, ist es *sammā-ājīva-virati*.

Davon abzusehen zu töten, selbst wenn man die Gelegenheit dazu hat, ist *sammākammanta-virati*, wenn es nichts mit dem Lebensunterhalt zu tun hat. Wenn das Töten jedoch mit dem Lebensunterhalt im Zusammenhang steht, ist es *sammā-ājīva virati*.

### **Andere gute Taten, die nichts mit der Kategorie von *Virati* zu tun haben**

Es gibt im Leben andere gute Taten, die nicht von der Art der drei oben genannten Enthalttsamkeiten sind. Sie sind *kusala* (gute Taten), die nicht mit

diesen *virati-cetasikas* verbunden sind. Solche Taten wie das Sprechen guter Worte ohne die Gelegenheit zur Enthaltbarkeit, das Rezitieren von *Pāli* Formeln zur Einhaltung von Regeln wie das *Pānātipātā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi*, etc. könnten *sammā-vācā* (gute Rede) genannt werden. Sie bilden heilsame *cetanās*. Almosen geben, dem Buddha Verehrung erweisen, dem Dhamma zuzuhören, etc., ohne die Gelegenheit zur Enthaltung, könnten *sammākammanta* (gute Taten) genannt werden. Diese guten Taten sind heilsame *cetanās*. Traditionelle Berufe wie Handel und Verkauf ohne die Gelegenheit zur Enthaltung könnten *sammā-ājīva* (guter Lebensunterhalt) genannt werden. Aber da in all diesen Fällen keine Enthaltung involviert ist, wie bei der guten Rede etc, können sie nicht *virati-cetasika* genannt werden. Man sollte wissen, dass sie nur *kusala-cetanās* sind.

### **Virati in drei Handlungen**

Es gibt drei praktische Aspekte bei jeder der drei *viratis*, die oben aufgeführt wurden. Es sind *samādāna-virati*, *sampatta-virati* und *samuccheda-virati*. Die erste, *samādāna-virati*, ist Enthaltbarkeit durch Einhalten von *sīla* (Regeln). Wenn man die Chance hat, eine Kuh zu töten, es aber aufgrund der Regel, nicht zu töten, unterlässt, erwirbt man *samādāna-virati* Verdienste.

Einst gab es einen Laien, der, nachdem er die Gebote von einem *bhikkhu* bekommen hatte, auf die Felder ging, um eine verlorene Kuh zu suchen. Als er einen kleinen Hügel hinaufstieg, umschlang eine große Python sein Bein.

Als er gerade die Schlange mit seinem Schwert töten wollte, erinnerte er sich, dass er *sīla* (die Regeln) von seinem Lehrer bekommen hatte und deshalb tat er der Schlange nichts an. Dank der Macht von *sīla* ließ die Schlange ihn los und verschwand. Dies ist die Geschichte von *samādāna-virati*, weil er aufgrund der Regeln, zu denen sich der Mann verpflichtet hatte, Enthaltbarkeit praktiziert hat. So erwächst aus Enthaltbarkeit immer wenn man die Regeln einhält oder nachdem man es getan hat, *samādāna - virati* (*samādāna* = Einhaltung der Regeln; *virati* = Absehen von Schlechtem).

Gelegentlich wird Enthaltbarkeit als *sampatta - virati* klassifiziert. Im alten Ceylon (Sri Lanka) pflegte ein Laien-Anhänger namens Cakkana seine kranke Mutter. Die Ärzte hatten ihr frisches Fleisch von einem Kaninchen zur Heilung empfohlen. So machte sich der Laie auf, ein Kaninchen zu suchen. Er fing ein kleines in einem Reisfeld und wollte es gerade töten, als er plötzlich Mitleid mit dem erschreckten Tier empfand und es freiließ. Zurück zu Hause erzählte er der kranken Mutter den Vorfall und sprach ernst: „Seit ich gelernt habe, was gut und was schlecht ist, habe ich niemals absichtlich irgendeinem lebenden Wesen das Leben genommen.“ Dank dieser edlen, ernstesten Wahrheit erholte sich seine Mutter von ihrer Krankheit. In diesem Beispiel hatte der Laie

niemals vorher absichtlich irgendwelche *sīla* befolgt. Aber in dem Augenblick, als er das Kaninchen fing, hielt ihn das plötzlich aufkommende Mitgefühl davon ab, zu töten. Das ist ein Fall von *sampatta-virati*. (*Sampatta* = von plötzlichem schlechten Tun; *virati* = Enthaltung).

Die Enthaltung, die mit *magga - citta* (Pfad Bewusstsein) zusammenhängt, wird *samuccheda - virati* (Enthaltung durch vollständige Ausrottung verborgener Befleckungen) genannt, weil die Enthaltung in diesem Augenblick, wenn *magga - citta* erreicht ist, aufgrund des vollständigen Abschneidens der geistigen Befleckungen geschieht (*samuccheda* = durch das vollständige Abschneiden geistiger Befleckungen; *virati* = Enthaltbarkeit).

Auf diese Art ist jedes ursprüngliches *virati - cetasika* weiter in drei Untergruppen aufgeteilt.

## Schlussfolgerung

Hier endet das Kapitel über *kusala - cetasikas*, gute oder heilsame Geistesfaktoren, die unseren Geist beeinflussen. *Akusala - cetasikas*, schlechte oder unheilsame Geistesfaktoren, die unseren Geist verschmutzen, wurden in Kapitel zwei behandelt. Jetzt sollten wir uns mit derjenigen Art von *cetasika* befassen, die am häufigsten in unserem Geist auftauchen, seien sie nun gut oder schlecht.

Wir haben erkannt, dass gute Geistesfaktoren oder *cetasikas* ihr schlechtes Gegenstück haben, wie z.B. falscher Glaube, falsche Achtsamkeit, falsches Schamgefühl, falsche Furcht und so weiter. Aber bei den unheilsamen Geistesfaktoren wird man feststellen, dass es keine guten Gegenstücke für sie gibt. Deshalb muss man jetzt erkannt haben, dass schlechte und gute Zustände vermischt oder die schlechten Zustände alleine am häufigsten in unserem Geist vorkommen.

Jetzt weiß man, dass unheilsame Gedanken, unheilsame Geistesfaktoren und schlechte Taten der Grund für das lange Verweilen im *samsāra*, dem Kreislauf von Geburt und Tod, sind. Wenn man als menschliches Wesen, das mit Intelligenz und Weisheit ausgestattet ist, zulässt, dass es bei einem mehr Schlechtigkeiten oder Missetaten gibt als guten Taten, wird man *Nibbāna*, die höchste Seligkeit, nicht erreichen, egal wie oft man darum betet.

Deshalb möchte ich alle ermahnen, ein Mitglieder der Gemeinschaft wirklich edler Menschen zu werden, die Selbstachtung besitzen und nicht heuchlerisch vorgeben, ein guter Mensch zu sein.

Für meinen Teil habe ich den Wunsch, in allen weiteren Existenzen einen edlen, fehlerlosen und reinen Geist zu entwickeln und frei zu sein von *pariyāya*, *māyā* und *sāṭheyya*. Mögen meine Anhänger, Freunde und Bekannten diesen rechten Weg gehen und wahrhaft tugendhafte Menschen werden.

Hier endet das Kapitel über *Kusala Cetasikas*, die guten Einfluss auf den eigenen Geist haben.

## KAPITEL VIER

### ***Cetasikas* verbunden mit sowohl guten als auch schlechten *Cittas***

*Cetasikas*, die guten und schlechten *cittas* ( Bewußtseinsarten) gemeinsam sind, sind folgende:

1. *Phassa* = Kontakt, Berührung
2. *Vedanā* = Gefühl, Empfindung
3. *Saññā* = Wahrnehmung, Wiederserkennen
4. *Cetanā* = Wille, Motivation
5. *Ekaggatā* = Einspitzigkeit des Geistes oder Konzentration auf ein Objekt
6. *Jīvitindriya* = Lebensfähigkeit oder Lebensprinzip
7. *Manasikāra* = Geistiges Aufmerken
8. *Vittaka* = initiales Erfassen, Gedanke
9. *Vicāra* = fortgesetztes Erfassen
10. *Adhimokkha* = Entscheidung, Bestimmung
11. *Vīriya* = Anstrengung
12. *Pīti* = freudvolle Befriedigung
13. *Chanda* = Wunsch

Dies sind alles Geistesfaktoren, die sowohl mit guten als auch mit schlechten Bewusstseinszuständen verbunden sein können.

## 1. *Phassa* (Kontakt)

*Phassa-cetasika* bedeutet Berührung oder Kontakt zwischen dem Geist und seinem Objekt. Hier ist nicht körperlicher Kontakt gemeint wie eine Berührung durch die Hand oder den Körper oder das Zusammenstoßen zweier Objekte, sondern der Kontakt zwischen Geist und Objekt. Es ist eine Art von Berührung, die wie eine wirkliche Berührung aussieht, wenn der Geist (Bewusstsein) und das Objekt sich treffen. In einigen Fällen ist solch ein mentaler Kontakt genauso bedeutsam und wahrnehmbar wie physischer Kontakt.

Wir wollen es herausarbeiten: Wenn ein erholter Mann einen Jungen eine Zitrone essen sieht, wird er übermäßig Speichel produzieren. Wenn eine furchtsame Person zwei Menschen in einer Rauferei sieht, wird sie vor Angst zittern. Ein heranwachsendes Mädchen, das die Stimme eines Jungen ihrer Altersgruppe hört, wird ein seltsames Flattern in ihrem Herzen spüren. Dasselbe geschieht bei den Jungen. In diesen Fällen kommt der Geist in „Kontakt“ mit einer Zitrone etc. und auf diese Weise kommt es zu Speichelfluss, Zittern etc.. Diese Art von Kontakt ist das Wesen von *phassa*.

*Phassa* bedeutet in Kontakt kommen mit solchen Objekten, die mit heilsamen Zuständen zu tun haben und genauso mit solchen, die mit unheilsamen Zuständen zu tun haben, und deshalb handelt es sich um einen allgemeinen Gefährten mit sowohl guten als auch schlechten Geisteszuständen, genauso wie Salz gute ebenso wie schlechte Speisen salzig macht. Andere Geisteszustände, wie *vedanā*, mit denen wir uns später befassen werden, kommen ebenfalls bei einem guten wie bei einem schlechten Geist vor.

(*Phassa-cetasika* kommt auch in *Vipāka-cittas* (resultierende Arten von Bewusstsein) und *Kiriya-cittas* (funktionale Arten von Bewusstsein) vor, die weder gut noch schlecht sind)

## 2. *Vedanā* (Gefühl)

Der nächste *cetasika* ist *vedanā*, was Gefühl bedeutet. Die sechs Arten von Objekten wie *rūpārammaṇa* (sichtbares Objekt) wurden bereits in dem Kapitel über *citta* (Bewusstsein) vorgestellt. Jedes genau dieser sechs Objekte kann unterteilt werden in *iṭṭhārammaṇa* (wünschenswertes Objekt), *aniṭṭhārammaṇa* (nicht wünschenswertes Objekt) und *iṭṭhamajjhātārammaṇa* (mäßig wünschenswertes Objekt). Sinnesobjekte nach denen sich die Menschen sehnen und die von ihnen begehrt werden, nennt man *iṭṭhārammaṇa* (*iṭṭha* = gewünscht und geliebt und *ārammaṇa* = Objekt). Schöne Erscheinung, lieblicher Klang,



verlockender Geruch, angenehmer Geschmack, sinnliche Berührung, gute Namen, hervorragende Gebäude, sie alle sind *iṭṭhārammaṇas*.

Ein Objekt, das von den meisten Menschen nicht gewünscht, geliebt oder begehrt wird, wird als *aniṭṭhārammaṇa* (*aniṭṭha* = nicht gewünscht und *ārammaṇa* = Objekt) klassifiziert. Hässliche Erscheinung, schreckliches Geräusch, aufdringlicher Geruch, schaler Geschmack, nicht gewünschte Berührung, schlechter Name und hässliche Gebäude, sie alle sind *aniṭṭhārammaṇas*. Ein Objekt das weder zu den guten noch zu den schlechten Objekten, den wünschenswerten oder nicht wünschenswerten Objekten gehört, wird *iṭṭhamajjhattārammaṇa* genannt. Eine Erscheinung, die z.B. weder schön noch hässlich ist, ist *iṭṭhamajjhattāramaṇa*.

Es gibt fünf verschiedene Arten *Vedanā*, nämlich

- (1) *sukha* (Vergnügen),
- (2) *dukkha*, (Leiden),
- (3.) *somanassa* (geistiges Wohlsein),
- (4.) *domanassa* (geistiges Leiden),
- (5.) *upekkhā* (neutrales Gefühl).

Es gibt eine Art von gutem Geschmack in Objekten, die wünschenswert sind. Die *vedanā*, die sich an gutem Geschmack erfreut, wird *sukha – vedanā* (*sukha* = angenehm und *vedanā* = Gefühl) genannt. Man nennt es auch *somanassa-vedanā*, weil es Freude macht guten Geschmack zu genießen. (*somanassa* = erfreulich und *vedanā* = Gefühl). *Somanassa-vedanā* ist von Bedeutung, wenn man sich an sinnlichen Vergnügen wie *rūpārammaṇa*, *saddārammaṇa* und so weiter erfreut. *Somanassa – vedanā* wird auch führend, wenn man Objekte der frommen Verehrung wie den Buddha, die Lehre etc. wahrnimmt.

Es gibt eine Art von schlechtem Geschmack in den nicht wünschenswerten Objekten. Die *vedanā*, die diesen schlechten Geschmack erlebt, wird *dukkha-vedanā* (schmerzhaftes Gefühl; *dukkha* = schmerzhaft und *vedanā* = Gefühl) genannt. Es wird auch *domanassa-vedanā* (unerfreuliches Gefühl) genannt. Die unterschiedlichen Charakteristika von *dukkha-vedanā* und *domanassa-vedanā* in Verbindung mit *dosa – cetasika*, namentlich *soka* (Sorge), *parideva* (Qual), *dukkha* (Leiden), *domanassa* (geistige Schmerzen) und *upāyāsa* (Angst) wurden schon in einem früheren Kapitel geschildert. Körperliche Freude und körperliches Leiden, die aus körperlichem Kontakt entstehen, nennt man entsprechend *sukha* und *dukkha*. Freude und Leiden des Geistes im Zusammenhang mit Auge, Ohr, Nase, Zunge und Bewusstsein nennt man entsprechend *somanassa* und *domanassa*.

Im *it̥hamajjhattārammaṇa* gibt es Arten von Geschmack, die nicht eindeutig gut oder schlecht sind. Die *Vedanā*, die diesen Geschmack erlebt, nennt man *upekkhā – vedanā*, neutrales Gefühl. Weil das Erleben oder Erfahren des Geschmacks dieser *vedanā* nicht offensichtlich ist, mag sie einem gar nicht auffallen, wenn man sie erlebt oder erfährt. Aber während man viele Objekte erlebt, wenn man sitzt, geht, weggeht oder ankommt, entstehen viele *upekkhā – vedanās*, die den Geschmack der Objekte offensichtlich nicht wahrnehmen.

Diese *vedanā* (d.h. *vedanā* im Allgemeinen) erfährt den Geschmack der Objekte, die sowohl mit heilsamen Zuständen, als auch mit unheilsamen Zuständen zu tun haben. Da sie sowohl den Geschmack guter als auch schlechter Objekte erfahren kann, sollte man sich merken, dass die Leute, wenn sie sagen „er erfreut sich an sinnlichen Vergnügungen“ oder „er erfreut sich an dem Geschmack des Dhamma“ diese *vedanā* meinen.

### 3. *Saññā* (Wahrnehmung, Wiedererkennen)

*Saññā* speichert Eindrücke oder beobachtet. Dieses Speichern von Eindrücken gibt es nur bei denjenigen, die wenig intelligent und schlecht informiert sind. Wenn Kindern gesagt wird: „Dies ist dein Vater, dies ist deine Mutter“, speichern sie im Gedächtnis „Papa“ und „Mama“. Wenn Kinder ein Flugzeug sehen, merken sie sich mit *saññā*, dass dies ein Flugzeug ist, jenes sind die Flügel, das ist der Rumpf, etc. Wenn sie eine fremde Stadt besuchen, bemerken sie alles was fremd für sie ist. Deshalb funktioniert *saññā* für jeden auf unterschiedliche Art und Weise.

*Saññā* hat zwei Vorteile: wenn ein Kind erkennt, dass jemand sein Vater ist, dann lernt es zu diesem Zeitpunkt, dass er sein Vater ist. Auch zu einem späteren Zeitpunkt wird es sich erinnern, dass die Person sein Vater ist. Deshalb dient *saññā* zwei Zwecken.

*Saññā* muss man von *paññā* unterscheiden, die ausschließlich erkennt, was richtig ist. *Saññā* speichert jedoch, was falsch ist und was richtig ist. Dank falscher *saññā* wird man in der Nacht irrtümlicherweise einen Baumstumpf für einen Geist halten. Das bedeutet falsches Erkennen. Menschen, die glauben, dass das Falsche richtig ist, das Unethische ethisch ist, sind sowohl durch *dit̥thi-cetasika* als auch durch *saññā - cetasika* fehlgeleitet. Diejenige, die sehr starke *saññā* bezüglich Falschem haben, sind schwer zu korrigieren.

#### Die große Bandbreite von *saññā*

*Saññā*, die Falsches für richtig hält, ist weit verbreitet. Nicht nur *dit̥thi* (falsche Sicht) und *taṇhā* (Gier), sondern auch *saññā*, die dazu führt, dass man

Falsches für richtig hält, verursachen ein langes Umherirren im *samsāra*. So finden zum Beispiel Menschen zurecht Kot ekelhaft. Trotzdem ist Kot für Maden und Würmer eine gute Nahrung. Ein anderes Beispiel ist der Geier, der gerne faulende Leichen frisst.

Nur Buddhas und *Arahants* sehen die tatsächliche, wahre Natur aller Phänomene. Nur solche Individuen realisieren, dass alle sinnlichen Vergnügungen ekelhaft und verabscheuungswürdig sind. Der Buddha erklärt alle sinnlichen Vergnügungen für abscheulich und niedrig, mit denen sich das gemeine Volk befasst, an dem sich die gemeinen Weltlinge erfreuen, nach dem die Edlen jedoch nicht streben und die nicht im eigenen Interesse sein können. Die Edlen lehnen ausdrücklich alle Formen sinnlicher Vergnügungen ab.

Trotzdem folgen viele Menschen nicht den Lehren des Buddha. Die meisten Menschen jagen leidenschaftlich verschiedenen Arten sinnlicher Vergnügungen nach. Wegen dieser Fehlwahrnehmung ihrer *saññā* verlängern sie ihr Leiden im *samsāra*.

### ***Saññā*, die fälschlicherweise für *Sati* gehalten wird**

Aufgrund von *sati* (Achtsamkeit) und auch aufgrund von guter *saññā* ruft man sich die eigenen tugendhaften Taten ins Gedächtnis. Wahre Achtsamkeit kommt aber nur im Bereich von *kusala* (gute Taten) vor. Es gibt jedoch auch falsche *saññā* und unechte *sati*. Sich jahrelang an die erste Liebe zu erinnern, ist *akusala* (unheilsam); es ist keine echte *sati* (Achtsamkeit). Es ist nur die Funktion von *saññā* in der Verkleidung von *sati*. Man sollte sich an die Funktion von falscher *sati* erinnern, wie sie in dem entsprechenden Kapitel beschrieben wurde.

## **4. *Cetanā* (Wille, Motivation)**

*Cetanā* ist der geistige Faktor, der das Bewusstsein (*citta*) und die anderen Geistesfaktoren (*cetasikas*), die zusammen mit ihm auftreten, ordnet.

Eine detaillierte Erklärung sieht folgendermaßen aus: Wenn das Bewusstsein irgendeine Art von Objekt aufnimmt, kommt durch *phassa* (Kontakt) die Verbindung mit dem Objekt zustande; *vedanā* erfreut sich daran oder erfährt es; *saññā* speichert ein Kennzeichen von ihm. Andere Geistesfaktoren wie *ekaggatā*, *jīvitindriya* und *manasikāra*, die später erklärt werden, üben ihre jeweiligen Funktionen aus und erscheinen gleichzeitig mit dem Bewusstsein. Wenn der Geist ein bestimmtes Objekt aufnimmt, sind auch

gute oder heilsame Faktoren wie *saddhā* und *sati*, oder unheilsame Faktoren wie *lobha* und *dosa* involviert.

Wenn das Bewusstsein mit seinen Begleiterscheinungen (*cetasikas*) ein Objekt aufnimmt, muss kein *cetasika* zurückstehen noch muss es in der Ausführung seiner Funktion scheitern. Alle *cetasikas* müssen zusammen mit dem Bewusstsein sorgfältig das Objekt aufnehmen, sodass es so aussieht, als ob sie sich alle an die Objekte haften. Die ordnende Kraft, die das Bewusstsein und die Geistesfaktoren veranlasst, immer zusammen an dem Objekt zu arbeiten, ist keine andere als *cetanā* (Wille).

Eine weitere Erklärung: Da kein Geisteszustand zurückstehen muss, wenn das Bewusstsein mit seinen Begleitern (*cetasikas*) ein Objekt aufnimmt, bilden die *cetasikas* zusammen mit dem Bewusstsein, die zusammen entstehen, eine Verbindung.

In dieser Vereinigung ist das Bewusstsein (*citta*) der Präsident, während *cetanā-cetasika* der Sekretär ist. Der Sekretär einer Gesellschaft arbeitet gewöhnlich sehr hart; er muss andere Mitglieder dazu anhalten, ihre jeweiligen Pflichten nicht zu vernachlässigen, während er gleichzeitig gewissenhaft seine eigenen Pflichten für das Wohl der Gesellschaft erfüllt; das ist die Natur des *cetanā-cetasika*.

Aus diesem Grund hat der Sekretär, verglichen mit den anderen Mitgliedern, die doppelte Verantwortung. Auf die gleiche Art muss sich *cetanā* bemühen, die anderen Zustände - Bewusstsein und Geistesfaktoren - zu organisieren, so als ob sie dem Objekt anhaften, während er zur gleichen Zeit seine eigene Funktion erfüllen muss. Sie kann mit dem Kommandeur einer Armee auf dem Schlachtfeld verglichen werden.

Wenn deshalb *cetanā*, der Wille oder das innere Drängen, schwach ist, wird das Bewusstsein auch schwach sein und gleiches gilt für die anderen *cetasikas*. Wenn jedoch *cetanā*, der Wille oder das Drängen, kraftvoll und eifrig sind, dann werden das Bewusstsein und die anderen *cetasikas* ihm entsprechend nachfolgen. Wenn das Bewusstsein und die *cetasikas* kraftvoll und eifrig sind, wird der physische Körper auch munter und aktiv werden. Auf diese Weise hat *cetanā* die wichtigste Funktion beim Aufnehmen eines beliebigen Objektes.

### ***Cetanā ist kamma***

Angenommen, ein Mann wurde brutal angegriffen und von dem Mob getötet. Bei dieser grausamen Tat waren die Schläge der meisten Angreifer unwirksam; nur ein Mitglied des Mobs, das einen sehr starken Willen besaß,

schlug auf grausame Weise immer wieder zu, was schließlich zu dem Tod des Opfers führte. Deshalb wird nur dieser Mann des Mordes angeklagt. Genauso, wenn *citta* und *cetasikas* als Gruppe eine heilsame Tat ausüben, wie Spenden (*dāna*) oder die Regeln Einhalten (*sīla*), oder eine unheilsame Tat begehen, wie Töten (*pāṇātipātā*), so ist *cetanā* unter ihnen am mächtigsten und energievollsten. Deshalb bleibt nur das Potential von *cetanā* in dem geistigen Kontinuum eines Individuums erhalten. Wenn man also herausfinden will, was wirklich für eine Handlung verantwortlich ist, kommen wir zu dem Urteil, dass es sich um *cetanā* handelt. Deshalb sagte der Buddha im Hinblick auf die Verantwortung von *cetanā*: „*Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi* = Bhikkhus, ich sage Euch, *cetanā* ist *kamma*.“ Man sollte entsprechend dieser Bemerkung festhalten, dass *kamma* stark ist, wenn *cetanā* mächtig ist, und dass *kamma* schwach ist, wenn *cetanā* schwach ist.

## 5. *Ekaggatā* (Einspitzigkeit des Geistes)

*Ekaggatā* ist der Zustand ruhig und stabil zu sein. Man nennt ihn auch *samādhi* (Konzentration). Wenn das Bewusstsein Objekte aufnimmt, geschieht es mit Hilfe von *ekaggatā*, genannt *samādhi*, die die Objekte wiederholt und für lange Zeit aufnehmen kann. Man kann sagen, *ekaggatā* bedeutet, still und konzentriert auf ein Objekt zu sein, wie die Stille eines Kerzenlichts in unbewegter Luft.

In der Meditationspraxis sagen die Menschen, wenn der Geist konstant für eine lange Zeit ein Objekt fixieren kann: „*Samādhi* ist erreicht“ oder „*Samādhi* ist stark geworden“. Wenn jemand einige Stufen von *samādhi* erreicht, kommt es bei ihm zu Ruhe und Festigkeit in Gedanken, Worten und Taten. Er wird, auch in sozialen Beziehungen, frei von sprunghaftem Verhalten. Er kann jedoch zu sehr in ein einzelnes Objekt versinken oder von ihm besessen werden.

## 6. *Jīvitindriya* (Lebensfähigkeit, vitale Kraft)

Alle *cittas* und *cetasikas* werden zusammen als *nāma* klassifiziert. Die Lebenskraft oder das Lebensprinzip von *nāma* nennt man *jīvitindriya*. Wegen dieser Lebenskraft oder diesem Lebensprinzip können alle *cittas* und *cetasikas* aktiv wirken. Wenn *jīvitindriya* fehlt, funktioniert der Geist gar nicht. Kurz gesagt, es ist *jīvitindriya*, das *cittas* und *cetasikas* veranlasst, immer wieder dem *kamma* entsprechend zu entstehen. Es gibt auch einen lebenden Bestandteil der materiellen Elemente, der *rūpa-jīvitindriya* genannt wird. Die lebendige Kraft des Geistes und der Materie wird deshalb *nāma-jīvitindriya* bzw. *rūpa-jīvitindriya* genannt. Diese beiden zusammen machen das „Leben“ eines Wesens aus. Außer

diesen beiden gibt es nichts wie etwa eine ewige Seele oder ein Ich. Es gibt überhaupt kein *atta* (Selbst).

## 7. *Manasikāra* (Aufmerksamkeit)

Das Schenken von Aufmerksamkeit wird als *manasikāra* klassifiziert; seine Funktion besteht darin, etwas in den Geist zu rufen. Es bedeutet jedoch nicht das tatsächliche Hineinbringen eines äußeren Sinnesobjekts in den Geist. Nur wegen der aufmerksamen Kraft von *manasikāra* ist das eine oder andere Objekt dauerhaft im Geist anwesend. Deshalb sagt man, sinnbildlich gesprochen, *manasikāra* bringt etwas in den Geist.

## Sieben Geistesfaktoren, die jedes Entstehen von Bewusstsein begleiten

Diese sieben Arten von *cetasikas*, die von *phassa* bis *manasikāra* reichen, sind immer in allen Formen von Bewusstsein anwesend. Andere Faktoren wie *saddhā* (Glaube), *sati* (Achtsamkeit), *lobha* (Gier), *dosa* (Hass), etc., erscheinen bei geeigneten Objekten zusätzlich zu den sieben Geistesfaktoren. *Vedanā* – *cetasika* ist vorherrschend, wenn man eine Empfindung fühlt. *Saññā* – *cetasika* ist vorherrschend, wenn man sich an etwas erinnert. Wenn man eine gute oder eine schlechte Tat begeht, ist *cetanā* vorherrschend. Wenn man sich auf etwas konzentriert, ist *ekaggatā* (*samādhi*) vorherrschend. Die verbleibenden drei *cetasikas* – *phassa*, *jīvitindriya* und *manasikāra*- besitzen nie eine solche Vorherrschaft.

## 8. *Vitakka* (Denken oder die initiale Erfassung eines Objektes durch den Geist)

*Vitakka* bedeutet denken oder planen. Die drei schlechten *vitakkas* sind:

- (1) *Kāma* – *vitakka*, über sinnliche Vergnügungen nachdenken;
- (2) *Byāpāda* – *vitakka*, mit Hass denken,
- (3) *Vihimsā* – *vitakka*, darüber nachdenken, andere zu verletzen oder schlecht zu behandeln.

Die drei guten *vittakkas* sind:

- (1) *Nekkhamma* – *vitakka*, über Entsagung nachdenken;
- (2) *Abyāpāda* – *vitakka*, über liebende Güte nachdenken;
- (3) *Avihimsā* – *vittakka*, über Mitgefühl nachdenken.

## ***Kāma – vitakka und Nekkhamma – vitakka***

Wenn das Denken darauf ausgerichtet ist, sinnliches Vergnügen z.B. an physischer Schönheit, lieblichen Tönen etc. zu finden und sich an ihnen zu erfreuen, oder wenn es darum geht, darüber nachzudenken wie man materiellen Wohlstand erreicht und behält, hat man es mit *kāma – vitakka* in Kombination mit *lobha* (Gier) zu tun.

Wenn sich die Gedanken jedoch um Entsagung drehen, ein Einsiedler oder ein *bhikkhu* zu werden, Almosen zu geben, die *Uposatha* Vorschriften einzuhalten, zu meditieren, etc., gehören sie zu *Nekkhamma – vitakka*, weil sie Wege darstellen, sich aus den Fesseln der Gier zu befreien.

## ***Byāpāda – und Abyāpāda – vitakka***

*Byāpāda* ist der böse Wille, andere zu schädigen oder zu töten. Gedanken, die mit *dosa* assoziiert sind, nennt man *byāpāda – vittakka*. Das unmittelbare Gegenteil von bösem Willen (*dosa*) ist liebende Güte (*mettā*). Gedanken, die wünschen, dass es anderen gut geht, und die planen, ihnen dabei zu helfen, bilden *Abyāpāda – vitakka*.

## ***Vihimsā – und Avihimsā – vitakka***

*Vihimsā* bedeutet böser Wille, andere zu schikanieren, zu verletzen und zu quälen. Wenn man, motiviert durch *dosa*, darüber nachdenkt und plant, jemanden zu schikanieren oder zu töten, oder mit allen Mitteln zu schädigen, nennt man das *Vihimsā – vitakka*. Auf der anderen Seite bedeutet *avihimsā karuṇā* (Mitgefühl oder Mitleid), also das Gegenteil von *dosa*. Darüber nachzudenken, wie man andere vom Leiden befreien kann, ist *avihimsā – vitakka*. Man sieht also deutlich, dass *vihimsā akusala* und *avihimsā kusala* ist.

Deshalb sollten wir alle die drei unmoralischen *vitakkas* unterdrücken und die drei moralischen fördern.

## **9. *Vicāra* (Anhaltende Ausrichtung des Geistes auf ein Objekt)**

*Vicāra* bedeutet anhaltende Ausrichtung des Geistes auf ein Objekt. Obwohl *vitakka* den Geist dazu bringt, ein Objekt zu erreichen, bleibt er nicht lange auf das Objekt fixiert; aber *vicāra* hält das Objekt, das durch die Kraft von *vitakka* erreicht wurde, lässt es für einige Zeit nicht los und hält die Ausrichtung auf das Objekt wiederholt als ob sie sich an ihm reiben würde.

## 10. *Adhimokkha* (Bestimmung)

Der *cetasika* (Geistesfaktor), der entscheidet, etwas zu tun, wird *adhimokkha* genannt. Sich zu entscheiden, ob man eine Tat begeht oder nicht, oder sich zwischen gut oder schlecht zu entscheiden, ist die Rolle von *adhimokkha*. Dieser *cetasika* entscheidet darüber, ob man gute Taten wie *dāna* (Almosen geben) vollbringt, *sīla* einhält (die fünf oder acht Regeln) oder schlechte Taten wie töten vollbringt. An Betrug und Falschheit zu glauben, die von jemand ausgeübt werden, ist nicht die Funktion von *saddhā - cetasika*; es ist *adhimokkha*, das entscheidet, fälschlicherweise solche Lügen zu glauben.

## 11. *Vīriya* (Anstrengung)

*Vīriya* bedeutet Anstrengung oder Bemühen. Ein fleißiger Mensch bemüht sich entschieden und mutig seine Ziele zu erreichen. Menschen mit zu wenig *vīriya* (Anstrengung, Energie) sind faul und zaghaft. Jemand, der Arbeit vermeidet oder Angst hat, Verantwortung zu übernehmen und der faule Ausreden benutzt wie zu früh, zu spät, zu kalt, zu heiß, zu hungrig, zu voll, etc. zu sein, um der Arbeit aus dem Weg zu gehen, dem sagt man nach, dass er ein Opfer von *thīna* (Faulheit), und *middha* (Trägheit) ist. Diese beiden *akusala cetasikas* sind das genaue Gegenteil von *vīriya*.

Ein Mann mit *vīriya* zögert niemals, auch nicht im Angesicht von Mühsal, Schwierigkeiten und Problemen. Er zögert nicht, selbst sein Leben zu opfern, um sein Ziel zu erreichen. So sprang z.B. Prinz Janaka, der Bodhisatta, mutig über Bord als sein Schiff kenterte, um sich zu retten, und schwamm mit großer Ausdauer, bis er durch eine gute *devi* gerettet wurde. Alle seine Schiffsleute starben während sie vor Furcht schrieten und ihre traditionellen Götter anbeteten. Sie wurden von Fischen und Haien verschlungen, während Prinz Janaka fest entschlossen sieben Tage kraftvoll schwamm und die ganze Zeit die *Uposatha* Regeln einhielt. Dies ist *vīriya*, Kraft und Mut im Angesicht von Problemen.

## Gesundheitsfürsorge

Der Nutzen von *vīriya* im täglichen Leben ist offenkundig. Regelmäßige Bewegung, Jogging, vernünftige Essensgewohnheiten, persönliche Hygiene, Ernährung und Medikation sind gute Angewohnheiten, die *vīriya* erfordern. Nur der Beharrliche und nicht der Faule ist in der Lage, regelmäßig Gesundheitsdisziplin zum eigenen Wohl zu praktizieren.



## **Lebensunterhalt verdienen**

Im Geschäftsleben und im Handel sind Menschen mit *vīriya* denen ohne in jeder Beziehung überlegen. Der Faule wird in jeder Beziehung immer hinterherhinken. Man muss nur z.B. das *vīriya* ausländischer Kaufleute und Händler in Myanmar ansehen. Sie stehen früh morgens auf, reinigen ihre Läden, kleiden sich ordentlich und öffnen ihre Geschäfte pünktlich. Im Gegensatz dazu liegen die meisten Myanmar Händler zu dieser Zeit noch im Bett. Sie erheben sich träge mit mürrischen Gesichtern aus ihren Betten. Da ist es kein Wunder, dass sie oft im Geschäftsleben scheitern. Wie sollen es faule Menschen zu Wohlstand bringen?

## **Das *vīriya* der Frauen aus Myanmar**

Man hat herausgefunden, dass Myanmar Frauen eine führende Rolle im Geschäftsleben einnehmen. Ladenbesitzer sind meistens Frauen; in Basaren und Läden spielen die Myanmar Frauen den aktiven Part. Sie sind sogar in der Lage, ihre Kinder und ihre arbeitslosen männlichen Familienmitglieder mit ihrem Einkommen zu unterstützen. Ohne sie wäre Myanmar in wirtschaftlicher Hinsicht noch mehr zurückgeblieben. Es ist dem *vīriya* der Frauen zu verdanken, dass Myanmar eine solche Position in der Welt halten kann. Man kann mit Sicherheit sagen, dass Myanmar wohlhabender als je zuvor wäre, wenn Männer und Frauen sich gleich intensiv anstrengen würden.

## ***Vīriya* in der Bildung**

Es ist traurig genug, dass die Männer Myanmars in Sachen Bildung genau so träge sind wie im Geschäftsleben. Bei Prüfungsergebnissen zeigt sich, dass Männer sich weniger als Frauen hervortun. Bei der höheren Bildung belegen die Daten einen relativ niedrigen Prozentsatz erfolgreicher Männern. Diese schlechten Ergebnisse auf dem akademischen Feld gehen auf das Konto der Trägheit und Faulheit der männlichen Studenten. Obwohl Eltern, Brüder und Schwestern sie nach Kräften unterstützen, leben sie verschwenderisch und studieren nicht mit Wachsamkeit und Fleiß, um die ihnen erwiesene Freundlichkeit zurückzuzahlen; der Mangel an *vīriya* ist der Hauptgrund.

Obwohl sie mit etwa zwanzig auf die Hochschulen und Universitäten kommen, stellt es sich heraus, dass sie wenig erreicht haben. Geschichtlich gesehen können wir uns König Tabib-shwe-thi, König Bayin-naung und Prinz Min-ye-kyaw-swa, ins Gedächtnis rufen, die schon in einem viel jüngeren Alter auf dem Zenit ihrer Karriere standen. Deswegen sind sie noch heute in den

Herzen der Menschen lebendig. Wenn das so ist, warum sind dann die heutigen jungen Männer nicht die fleißigen und tüchtigen Jugendlichen, die sie sein sollten? Sie sollten ihren Mut und ihr *vīriya* stärken und Helden wie ihre Vorväter werden.

Das akademische Niveau innerhalb des *Samghas* ist genauso unbefriedigend wie unter den Laien. In der Vergangenheit gingen durch die klösterliche Erziehung aus dem *Samgha* gelehrte Mönche, gebildete Schriftsteller und kompetente *Dhamma* Lehrer hervor. Diese gebildeten und weisen *bhikkhus* haben immer die Rolle der Lehrer des Volkes übernommen. Einige wurden Berater des Königshofes. Heutzutage wird der *Samgha* nur durch zeitgemäße Bildungsreformen in der Lage sein, die anspruchsvolle Rolle als Lehrer der Laien wiederzugewinnen. Gegenwärtig werden keine derartigen Anstrengungen gemacht und so ist das hohe Ansehen des *Samgha* drastisch gesunken; die Klöster sind nicht einmal in der Lage, neue Studenten oder Helfer zu gewinnen. Als Folge wird das *sāsana* von Jahr zu Jahr schwächer. Die Ursachen dieser Verschlechterung sollen hier nicht näher herausgearbeitet werden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Unzulänglichkeiten, denen wir im wirtschaftlichen, sozialen und gesundheitlichen Bereich und im Bildungsbereich begegnen, auf den Mangel an *vīriya* zurückzuführen sind.

Es ist überflüssig zu sagen, dass der Buddha dank seines einzigartigen *vīriya* Allwissenheit, *Sabbaññuta-nāṇa* erreicht hat und zum Erleuchteten wurde. Selbst als er die Buddhaschaft erlangt hatte, lehrte Gotama Buddha mit großem Fleiß fünfundvierzig Jahre seinen *Dhamma*. Er hat immer alle empfindenden Wesen gelehrt, dass es zunächst darauf ankommt, die Wahrheit zu erkennen und erst an zweiter Stelle, entlang des wahren Weges zu praktizieren; beides erfordert *vīriya*. Er sagte: „*Vāyametheva puriso* = wahrhaftige Männer sollten sich immer Mühe geben; *Na nibbindeyya paṇḍito* = der Weise sollte niemals träge sein.“

## **Wir sollten uns umwandeln**

Heute neigen so genannte Buddhisten in Myanmar dazu, die edlen Lehren des Buddha über den Nutzen von *vīriya* (Ausdauer) zu ignorieren. Andererseits machen Anhänger anderer Glaubensrichtungen ihre Arbeit mit großer Anstrengung und bewirken reiche Ernte, sodass sie sich eines hohen Lebensstandards erfreuen. In Wirklichkeit folgen sie den Ratschlägen und Empfehlungen des Buddha, was *vīriya* betrifft. Deswegen werden aus ihnen Männer mit großem Reichtum und Einfluss ganz in Übereinstimmung mit den Lehren des Buddha. Wir Buddhisten sehen nur zurück auf unseren vergangenen

Ruhm und es gelingt uns nicht, irgendetwas Wichtiges zu erreichen; wir sind stolz auf unsere vergangenen Erfolge in der Geschichte. Wir müssen aber mit Fleiß daran arbeiten, eine entwickelte Nation zu werden.

Es ist jetzt höchste Zeit, unsere Einstellungen gegenüber dem Leben zu verändern und fleißig und bemüht zu werden. Man sollte sich an die Worte des Buddha erinnern: „*Vīriyavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati* = für einen Menschen mit *vīriya* ist nichts unmöglich.“

Obwohl wir die Bedeutung von *vīriya* hervorgehoben haben, sollten wir unsere Leser daran erinnern, dass wir nur „Anstrengung mit Intelligenz“ und nicht „leere nutzlose Anstrengung“ meinen.

## 12. *Pīti* (freudige Zufriedenheit)

*Pīti* ist ein Gefühl von Freude oder Zufriedenheit. Es ist nicht das eigentliche Erfahren von Vergnügen. Es ist nur der geistige Zustand von Zufriedenheit, vergleichbar mit dem Geisteszustand eines durstigen Menschen, der hört oder sieht, dass das Wasser nah ist. Wenn er das Wasser sieht, erlebt er *pīti*. Wenn er tatsächlich Wasser trinkt, erlebt er *sukha - vedanā* (Vergnügen). Dies ist die Natur von *pīti*.

*Pīti* kann so stark erfahren werden, dass man eine Gänsehaut bekommt, wenn man einen Geliebten trifft oder spricht, wenn man Musik hört oder mit oder Dhamma Vorträgen zuhört. In früheren Zeiten gab es eine schwangere Frau, die alleine im Haus zurückgelassen wurde, als alle Familienmitglieder zu einem Pagoden Fest gingen. Sie fühlte einen starken Drang, der Pagode, die sich oben auf einem Hügel befand, ihre Huldigung zu zollen. Deshalb klatschte sie in ihre Hände und konzentrierte sich geistig auf die Tugenden des Buddha. Während sie das tat, wurde sie von einer kraftvollen *pīti* überwältigt, und ihr Körper schwebte durch den Raum, um schließlich auf der Plattform der Pagode anzukommen.

*Pīti* kann auch zu einer Zeit aufkommen, in der man verdienstvolle Taten begeht, z.B. wenn man Blut spendet, etc.. In einigen Fällen kommt *pīti* auf, wenn man Menschen sieht, die sich an gespendetem Essen erfreuen. Manchmal kann *pīti* so stark sein als ob es *somanassa* zusammen mit *taṇhā* wäre. In solchen Fällen strahlt man im Gesicht, und der Körper wird lebhaft und geschickt. Man braucht nicht besonders zu betonen, dass diejenigen, die ein angemessenes *vīriya* haben, sicher sein können, eines Tages ihre Ziele zu erreichen. Dann werden sie auf das Erreichte zurückblicken und *pīti* erfahren, indem sie sich an der Wonne des Erfolges erfreuen.

Wir können uns daran erinnern, dass der allwissende Buddha die Erleuchtung erlangte, nachdem er alle *kilesas* besiegt hatte, während er auf dem Siegerthron unter dem Bodhi Baum saß. Er war derart von *pīti* erfüllt, dass er sieben Tage verharrte, um seinen Siegerthron zu betrachten, ohne mit dem Auge zu zwinkern. Diejenigen, die in die *Satipaṭṭhāna* Meditation vertieft sind, erfahren auch *pīti*, was sie ermutigt, ihre Übung über lange Zeit fortzusetzen. Deshalb ist das edle *pīti* der Tugendhaften und Eifrigen mit *vīriya* ausgestattet.

### 13. *Chanda* (Wunsch, Wille)

Ein ernsthafter Wunsch ist ein Geistesfaktor, den man *chanda* nennt. Er hat nichts mit *lobha* zu tun, weil weder Begierde noch Anhaftung involviert sind. Es handelt sich lediglich um einen Wunsch, etwas zu tun oder zu erreichen, der bei allen lebenden Wesen vorkommt. Wenn ein Kleinkind das Bedürfnis hat, zu seiner Mutter zu gehen, wird es seinen Wunsch mit ausgestreckten Armen zum Ausdruck bringen. Der Wunsch zu reisen, zu sehen, zu essen, zu berühren, zu verstehen, all das fällt in die Kategorie von *chanda*.

Wenn man wünscht, *Nibbāna* zu verwirklichen, ein bedeutender Schüler, ein Hauptschüler, ein Buddha oder ein reicher Mann, ein *deva*, ein *Brahma*, ein *Bhikkhu* oder ein Einsiedler zu werden, Almosen zu geben, die Vorschriften einzuhalten, gute Taten zu begehen etc. - all diese Wünsche fallen in das Reich von *chanda*. Natürlich gibt es schwache und starke Ausprägungen von *chanda*. Weil der Wunsch des *Bodhisattas* sehr stark war, verwandte er große Anstrengungen auf die Erfüllung der *Paramīs* (Vollkommenheiten) und erreichte schließlich die Erleuchtung und wurde zum *Tathāgata*.

Diejenigen ohne ersten Wunsch sich zu den größten Höhen zu erheben, werden sich nicht mit Hilfe von *vīriya* bemühen. Um einen starken Wunsch zu fördern, muss man zunächst an die vorteilhaften Ergebnisse einer bestimmten Anstrengung denken. Nur wenn der antreibende Wille existiert, wird es die vorwärts treibende Kraft geben, die zum Erfolg führt. Diesen ersten Schritt von *chanda* nennt man auch *āsā*. Dann beginnen wir zu erkennen, dass ein Wunsch nicht durch reines Wünschen oder Beten befriedigt werden kann. Dies führt letztlich zu der eifrigen Anstrengung, die schließlich Früchte trägt.

Nehmen wir an, jemand möchte von Mandalay nach Yangon reisen. Nur der Wunsch wird ihn nirgendwohin führen. Man muss in der Lage sein, die Fahrkarte für die Reise zu bezahlen. So geht es zunächst darum, etwas Geld zu verdienen. An Geld zu kommen bedeutet Anstrengung, *vīriya*. Wenn man den Wunsch hat, *Nibbāna* zu verwirklichen oder die Arahantschaft zu erreichen oder erleuchtet zu werden, muss man fleißig mit dem nötigen Maß an Eifer und Nachdruck die nötigen *Paramīs* erfüllen.

Diejenigen, die heute an der Spitze der Gesellschaft stehen, seien es nun Laien oder Kleriker, sind keine himmlischen Wesen, die, mit Kraft und Fähigkeiten ausgestattet, vom Himmel herabgestiegen sind. Es sind Leute, die versuchen ihr *chanda* durch *vīriya* (fleißige Anstrengung) zu erfüllen. Es ist eine seltene Chance als menschliches Lebewesen geboren zu werden. Wenn man also nicht den Wunsch hat, an sich zu arbeiten und lieber dumm, gleichgültig und wirkungslos bleibt, wird man sich nicht sehr von einem Tier unterscheiden. Mit dem willensstarken *chanda* kann man den Schlüssel zum Glück in diesem Leben finden und ebenso den richtigen Weg zum *Nibbāna*. Es ist notwendig, dass man täglich beides, gute *āsā* und *chanda*, kultiviert, um die höchsten Belohnungen zu ernten.

„*Chandavato kiṃ nāma kammaṃ na sījīhati*“

„Für denjenigen, der den ernsthaften Wunsch hat, ist alles möglich.“

„*Āsā phalavatī sukhā*“

„Ein ernsthafter Wunsch, dem eifriges Bemühen und gute Ergebnisse folgen, kann Glück bringen“

### Schlussfolgerung

Hier endet der Bericht über die dreizehn *cetasikas*, die wie Salz sind, mit dem man die Mahlzeiten schmackhaft oder fad machen kann. Diese *cetasikas* treten sowohl mit *kusala – citta*s als auch mit *akusala – citta*s auf. Mögen alle Leser dieses Buches *chanda* und *vīriya* und ernsthafte *cetanā* bis zum höchsten Grad auf dem *kusala* Weg kultivieren. Möge ich in jeder zukünftigen Existenz meine Zeit immer damit verbringen, heilsame Taten mit *sammā-chanda* und *vīriya* zu vollbringen. Mögen alle meine Bekannten zu allen Zeiten über *cetanā* (guten Willen), *sammā-chanda* (moralisches Wünschen) und *vīriya* (gewissenhafte Anstrengung) verfügen.

*Cetasikas* können sich sowohl mit guten als auch mit schlechten *citta*s verbinden, je nach Fall. *Cetasikas* beeinflussen den Geist. Deshalb sollte kein Mensch in Faulheit und Vergesslichkeit leben. Man sollte bei sich einen starken Willen fördern, bis man *Nibbāna* erreicht. Jedes gute *cetasika* kann im Geist entwickelt werden, wenn man *kusala-chanda* pflegt.

Hier endet das Kapitel über *cetasikas*, die mit gutem oder schlechtem Bewusstsein verbunden sein können.

## KAPITEL FÜNF

### ***Carita*: Natur, Charakter, gewohnheitsmäßiges Verhalten**

In den letzten vier Kapiteln haben wir die Natur von *citta* und *cetasikas* erläutert. Das Bewusstsein, sei es gut oder schlecht, hat nicht nur mit unserem gegenwärtigen Leben zu tun, sondern auch mit den Charakterzügen und Anlagen, die sich in früheren Existenzen angesammelt haben. Diejenigen, die gute Charakterzüge angesammelt haben, sind im gegenwärtigen Leben mit einer guten Mentalität gesegnet. Und es ist schwierig, den schlechten Geist von jemand zu zähmen, der ungute Charakterzüge in den vergangenen Leben angesammelt hat.

Es stimmt, dass wir unsere schlechten Neigungen durch das Zusammensein mit Weisen zähmen können, wenn man jedoch von Weisen getrennt und auf sich alleine gestellt ist, gibt man gewöhnlich den schlechten Gewohnheiten nach, die sich in unzähligen früheren Existenzen angesammelt haben. Wir verlieren unsere Sittlichkeit, wenn wir nicht in Gesellschaft von Tugendhaften sind, genauso wie geschmolzenes Eisen hart wird, wenn es sich von der Hitze entfernt. Selbst wenn man den Schwanz eines Hundes für zwölf Jahre in einen Zylinder einschließt und mit Öl einweicht, um ihn gerade zu biegen, wird man feststellen, dass alle Anstrengungen vergeblich waren, sobald man den Zylinder entfernt. Der Schwanz wird wie vorher gekrümmt sein.

Gewohnheiten stimmen intensiv und unnachgiebig mit dem jeweiligen Charakter überein. So wird z.B. ein Hund, selbst wenn man ihn gut füttert, mit Sicherheit an einem alten abgetragenen Schuh nagen, sobald er ihn zu fassen bekommt. Oder er wird wenigstens an dem Schuh schnüffeln. Genauso wird ein Mensch mit schlechten Gewohnheiten in Worten und Taten mittelmäßig und gemein sein. Selbst wenn der Edle, der Weise, ihm zu einem hohen Status verhilft, wird er gelegentlich seinen schlechten *carita* oder schlechte *vāsanā* (Charakterzug oder Eigenschaft) zeigen. Er kann sich nicht von seinen tief verwurzelten Gewohnheiten trennen. Deshalb ist es wichtig, das eigene *carita* und die derjenigen, mit denen man zusammen ist, zu überprüfen. Welche Art von *vāsanā* oder *carita* hat jemand?

## ***Carita***

*Carita* ist die vorherrschende Natur im Verhaltensmuster eines Menschen. Es gibt sechs Arten von *carita*:

1. *Rāga-carita*, der Gierige, Leidenschaftliche
2. *Dosa-carita*, der Ärgerliche
3. *moha-carita*, der Verblendete
4. *Saddha-carita*, der Vertrauensvolle
5. *Buddhi-carita*, der Intelligente
6. *Vitakka-carita*, die grüblerische, abwägende Natur

Die ersten drei haben eine schlechte Richtung, die anderen drei eine gute. Eine Person kann eines dieser *caritas* haben oder eine Mischung aus zwei oder drei davon.

### **Wie man das *Carita* eines Menschen beurteilen kann**

Allgemein kann man das *carita* eines Menschen herausfinden, indem man seine Gesten und Bewegungen, seinen Lebensstil, seine Essensvorlieben und seine Verhaltensmuster aufmerksam beobachtet. Menschen mit *rāga-carita* und solche mit *saddhā-carita* zeigen ähnliche Charakteristika. Dasselbe trifft zu auf Individuen mit *dosa-carita* und auf diejenigen mit *buddhi-carita* zu. Und Menschen mit *moha-carita* und solche mit *vitakka-carita* sind sich in ihrer Art ähnlich.

### **Menschen mit *Rāga-carita* und *Saddha-carita***

Beide Personen sind in der Regel sanftmütig und höflich. Gewöhnlich sind sie rein, sauber, nett und ordentlich. Sie bevorzugen süße, aromatische und zarte Speisen. Und trotzdem gibt es große Unterschiede zwischen den zwei Charakteren: Der eine mit *rāga-carita*, der Lustvolle, hängt an den fünf sinnlichen Freuden; er ist gerissen, schlau, stolz und gierig. Im Gegensatz dazu ist der mit *saddha-carita* wahrhaftiger und ehrlicher. Er ist von Natur aus großzügig und daher freigebig im Almosengeben. Er ist mehr oder weniger fromm, verehrt die drei Juwelen und hat Freude daran, Dhamma Vorträge zu hören.

**Maxime:** Beide *rāga-carita* und *saddhā-carita* Menschen sind zivilisiert und lieben Luxus. Aber der erste ist gierig, geizig, lustvoll und schlau, während der andere freigebig, großzügig, ergeben, ehrlich und fromm ist.

## Menschen mit *Dosa-carita* und *Buddhi-carita*

Beide Typen sind unreif und unziemlich im Benehmen. Sie sind meist schlampig und unsauber. Beide Typen lieben saure, salzige, bittere oder scharfe Speisen. Sie können unerfreuliche Anblicke oder Klänge nicht ausstehen. Sie reagieren immer mit Schimpfworten, Hass, Gewalt und Zorn. So haben der *dosa*-dominante Mensch und der *buddhi*-dominante Mensch diese gemeinsamen Charakteristika, die zu ihrer zweiten Natur werden (bis zu dem Zeitpunkt, an dem sie anfangen sich umzuwandeln).

Dennoch unterscheiden sie sich in vielfacher Weise. Der *dosa-carita* Mensch zeigt immer Groll, Rache, Neid, Eifersucht, Verleumdung, Stolz und Eigensinn. Der *buddhi-carita* Mensch ist der Gegenpol des *dosa*-dominanten. Er ist frei von Groll und Eifersucht und er ist guten Ratschlägen gegenüber zugänglich. Er handelt immer mit Achtsamkeit und Weisheit. Er ist sich der kommenden Existenzen bewusst und vollbringt deshalb gerne gute Taten um die *Pāramīs* zu erfüllen.

**Maxime:** Eine *dosa* dominierte Person ist unreif im Verhalten, unsauber und undiszipliniert, liebt scharfes Essen und reagiert heftig auf hässliche optische Erscheinungen und unangenehme Klänge. Ein *buddhi* dominierter Mensch ist frei von den Übeln des *dosa-carita*. Er ist bereit, von den Weisen zu lernen und er ist in der Regel achtsam. Er ist weitsichtig und vollbringt gerne tugendhafte Taten.

## Menschen mit *Moha-carita* und *Vittakka-carita*

Ein auf *moha* gegründeter Mensch zeichnet sich durch Unwissen, Täuschung und Vergesslichkeit aus. Er ist gewöhnlich verwirrt und konfus. Er kann nicht zwischen richtig und falsch oder gut und schlecht unterscheiden. Er ist unfähig, eigene Entscheidungen zu treffen und folgt deshalb der Meinung anderer, wenn es darum geht, jemand zu brandmarken oder zu loben. Da er ohne *sati* und *paññā* (Weisheit) ist, verschwendet er seine Zeit, indem er faul, träge und skeptisch ist. Er ist das Opfer von Faulheit und Apathie.

Wie ein *moha-carita* Mensch lebt auch der *vitakka-carita* Mensch in einer Art von Unsicherheit und Skeptizismus. Er ist träge und nicht in der Lage, normal zu handeln. Er gesellt sich zu Seinesgleichen. Er verwickelt sich in nutzloses Geschwätz, in Spekulationen und Phantasien und wird so zu einer nutzlosen Person, die ihre Zeit sinnlos verschwendet.

**Maxime:** Ein *moha*-dominierter Mensch befindet sich in der Regel im Zustand der Trägheit, Verwirrung und Täuschung. Er ist nicht in der Lage,



Untugend von Tugend und richtig von falsch zu unterscheiden. Es mangelt ihm an Urteilskraft und er besitzt keine *sati* und *paññā*. Der *vitakka* Mensch ist aufgrund seiner Faulheit unfähig, moralische Taten zu verbringen. Er verquatscht seine wertvolle Zeit und macht nichts von Bedeutung.

### Der Ursprung von *Carita*

*Carita* unterscheidet einen Menschen von dem anderen; die Menschen sind unterschiedlich im Aussehen, in der Einstellung, in den Gewohnheiten und in den Bestrebungen. Warum? Wenn in vorhergehenden Existenzen seine Taten hauptsächlich durch Gier beeinflusst waren, dann führen *kamma* und *vipāka* dazu, dass er *rāga*-beherrscht ist. Wenn *dosa* in den vergangenen Leben bedeutsam für die Taten war, dann wird die Tendenz in der gegenwärtigen Existenz eine von *dosa-carita* sein. Wenn in den vergangenen Leben Unwissenheit sein *kamma* bestimmt hat, wird das Ergebnis jetzt ein *moha*-beherrschter Mensch sein. Wenn ein Mensch in der Vergangenheit Weisheit geliebt hat und verdienstvolle Taten begangen hat, die zu *paññā* zu rechnen sind, dann wird er jetzt als *buddhi-carita* Mensch wiedergeboren werden.

In der gleichen Weise werden Taten, die von *saddhā* und *vitakka* begleitet wurden, zu *saddhā-carita* und *vitakka-carita* führen. So können wir jetzt sehen, dass das vergangene *kamma* die Wurzel-Ursache für das gegenwärtige *carita* ist. Deshalb sollte man dafür sorgen, dass man verdienstvolle Taten begeht, die von *saddhā* und *paññā* begleitet sind, um gute *caritas* in unseren zukünftigen Existenzen zu erreichen.

### *Vāsanā*, die Neigung, die sich von Leben zu Leben fortsetzt

*Vāsanā* (die Neigung) zu schlechten Dingen ist die Kraft der *kilesas* (geistige Befleckungen); aber *vāsanā* zu guten Dingen nennt man *sammā-chanda* (heilsamer Wunsch). Diese *vāsanā* wohnt dem Geist-Kontinuum aller Lebewesen inne. Wenn man deshalb zusammen mit den vergangenen *kamma* Handlungen Gier kultivierte, wird jetzt die *vāsanā* eines Menschen von gieriger Art sein. Wenn man diese schlechte Neigung in der jetzigen Existenz nicht korrigiert, werden *rāga-carita* oder *vāsanā* die Menschen in den zukünftigen Geburten weiterhin beherrschen. *Dosa*, *moha*, und *vitakka* Charaktere werden in gleicher Weise weiter beherrschend sein. Wenn man jetzt mit *paññā-carita* ausgestattet ist und wenn man soviel wie möglich Weisheit kultiviert, wird diese Neigung in einem bestehen bleiben und als Ergebnis dieser Neigung wird man in den künftigen Existenzen als ein Mensch wiedergeboren, der *paññā* verkörpert.

Die Tatsache, dass diejenigen, die Buddhaschaft anstreben, die Buddhaschaft mit *paññā* als beherrschendem Faktor erreichen, und dass diejenigen, die die Schülerschaft anstreben, den Rang des „besten Menschen“ (*etadagga*) auf dem Gebiet von *paññā* erreichen wie der Ehrwürdige Sāriputta, beruht auf dieser *vāsanā*, die während der Abfolge der Geburten anhält. Deshalb ist es von herausragender Bedeutung, dass wir uns anstrengen um uns von *duccaritas* in diesem jetzigen Leben loszulösen und tugendhafte, edle *carita* zu entwickeln.

Diejenigen, die *rāga-carita* haben, sollten als Gegenmittel jedes Objekt als widerlich und abscheulich meditieren. Nur dann wird sich die Neigung zur Gier Schritt für Schritt verringern und vollständig verschwinden. Was *dosa-carita* Menschen betrifft, so sollten sie kontinuierlich *mettā-bhāvanā* (liebende Güte Meditation) üben; *mettā* ist das Kühlelement, das die Flamme des Hasses auslöschen kann. *Moha-carita* Menschen sollten sich zu den Weisen begeben und Fragen stellen, um *moha* zu verringern. Und sie sollten regelmäßig *Ānāpāna* (Einatmung-Ausatmung) Meditation üben. Wenn sie die Gewohnheit entwickeln, viele Fragen zu stellen, wird ihr Wissen anwachsen und ihre Neigung zu *moha* wird verschwinden. Diejenigen, die schon über gute Züge wie *saddhā* und *paññā* verfügen, sollten diese Tugenden immer weiter entwickeln, sodass sie Freude und Zufriedenheit mit diesen Tugenden erreichen.

Ich werde jetzt die Erörterung von *carita* abschließen. Mögen alle durch meine Darlegung zu guten *caritas* kommen. Mögen meine Begleiter in dieser Existenz und in den nachfolgenden schlechte Züge ausmerzen und gute verstärken. Möge das unbezahlbare *paññā-carita* für immer und ewig in meinem Geist Kontinuum begründet sein. Und möge mich *saddhā-carita* in die Lage versetzen, nur die Richtigen zu verehren.

Hier endet das Kapitel über *Carita*

## KAPITEL SECHS

### Zehn Grundlagen verdienstvoller Handlungen

[Wenn man dies Kapitel liest, sollte man bereits genau die zehn schlechten Verhaltensweisen (*duccaritas*) kennen, die auch als unheilsamer Handlungsverlauf (*akusala-kammapha*) bekannt sind, und die zehn guten Verhaltensweisen (*succaritas*), bekannt als heilsame Handlungsverläufe (*kusala-kammapha*), und die zehn Grundlagen verdienstvoller Handlungen (*puññakiriya-vatthus*). Von ihnen sind die schlechten und die guten Verhaltensweisen in vielen Werken wie etwa in meinem „*Ratana Gonyi*“ erwähnt. Deshalb werde ich sie hier nicht erläutern, sondern im Detail nur die zehn verdienstvollen Handlungen darstellen.]

### Zehn Grundlagen verdienstvoller Handlungen (Zehn *Puññakiriya-vatthus*)

*Puñña* ist dasjenige, das den Geist reinigt, das in Wirklichkeit die guten Taten ausmacht. *Kiriya* bedeutet das, was getan werden sollte. *Vatthu* ist die Grundlage für Glück und Wohlergehen. Deshalb sollten diese Taten auf jeden Fall begangen werden, weil sie die Grundlage für Glück und Wohlergehen sind (*maṅgalas* oder Segen genannt) und deshalb die „Grundlagen verdienstvoller Handlungen (*Puññakiriya-vatthus*)“ genannt werden.

Die zehn *Puññakiriya-vatthus* sind:

1. *Dāna*: = Freigebigkeit
2. *Sīla* = Sittlichkeit
3. *Bhāvanā* = Meditation
4. *Apacāyana* = anderen gebührende Hochachtung entgegenbringen
5. *Veyyāvacca* = Hilfe und Unterstützung geben
6. *Pattidāna* = Verdienste teilen

7. *Pattānumodana* = sich an etwas erfreuen und Wertschätzung  
 8. *Dhammassavana* = den Dhamma anhören  
 9. *Dhammadesanā* = andere den Dhamma lehren  
 10. *Diṭṭhijukamma* = rechter Glaube<sup>1</sup>

## 1. *Dāna* (Geben)

*Dāna* bedeutet Geben oder Freigebigkeit. Es gibt zwei Arten von *dāna*, nämlich (i) *cetanā-dāna* und (ii) *vatthu-dāna*. Güter, Roben, Klöster etc. zu spenden wird als *vatthu* (materiell) klassifiziert, während der gute Wille bei diesen wohlthätigen Handlungen *cetanā* (Willensäußerung<sup>2</sup>) genannt wird. Es ist diese *cetanā* und nicht die materiellen Dinge, die gespendet werden, die jetzt und in den nächsten Existenzen die vorteilhaften Folgen bringt. Diese geistige Einstellung, die zu den Spenden führt, bringt die guten Folgen in den zukünftigen Existenzen. Wenn die Spenden gut und edel sind, ist es die *cetanā* auch.

Eine weitere Erläuterung: Wenn der Spender sich, während er Almosen Essen für den *Samṅha* gibt, ganz auf die Speise, die er spendet, und den *Samṅha*, dem er spendet, konzentriert, dann erscheint unaufhörlich ein kontinuierlicher Strom von *cetanā* (Willensäußerung) in seinem Bewusstseinskontinuum.

Diese *cetanā* entsteht und vergeht in sehr schneller Folge, aber sie verschwindet nicht vollkommen. Die Kräfte, die von den *cetanās* erzeugt werden, ruhen gleichsam, um erst später entsprechende Folgen hervorzurufen. (Wie die Kräfte des *kammas* in unserem Geist-Körper-Kontinuum ruhen, wird in dem Kapitel über *kamma* erläutert).

Wenn man bedenkt, dass mehr als eine Trillion Bewusstseinsseinheiten während eines Fingerschnippens entstehen und vergehen können, bekommt man einen Eindruck vom Ausmaß von *cetanā*, das sich während eines Almosenrituals von, sagen wir, drei Stunden, ereignet.

## Spenden und Empfänger fördern starkes *cetanā*

<sup>1</sup> wörtlich: Korrigieren der eigenen Ansicht [Anm. Korrektor]

<sup>2</sup> Motivation, Absicht oder auch Wille [Anmerkung des Korrektors]

Obwohl Spenden wie Almosenessen und das Empfangen von Opfergaben dem Geber nicht ins nächste Leben folgen und Wohltätigkeit erzeugen können, helfen sie gewiss starke *cetanā* bei den Gebern hervorzurufen. Deshalb fördert zum Beispiel eine speziell für den *Samgha* hergestellte Almosenspeise eine starke *cetanā*, während das Spenden von gewöhnlicher Almosenspeise eine eher schwache *cetanā* anregt. Noch einmal, Wohltätigkeiten die man gegenüber würdigen Empfängern ausübt, fördern eine starke *cetanā*, während Wohltätigkeiten gegenüber normalen Empfängern eine schwache *cetanā* fördern. Auf diese Art und Weise helfen gegebene Spenden und die Menschen, die die Wohltätigkeiten empfangen, eine starke *cetanā* im Geist des Spenders zu entwickeln.

## Die Quantität der Spenden

Die jeweiligen Anstrengungen, die man aufwendet, um unterschiedliche Mengen von Spenden zu geben, unterscheiden sich folglich. Durch die eifrigen Anstrengungen im Beschaffen einer großen Menge von Spenden entsteht eine starke *cetanā*. Die Beschaffung einer kleineren Menge von Spenden erfordert weniger Fleiß und die entsprechende *cetanā* wird vergleichsweise gering sein. Wenn man eine große Menge Spenden vorbereitet, wird die *pubba-cetanā* (Willensäußerung vor dem Augenblick des Gebens) entsprechend gewaltig sein. Wenn man deshalb die *cetanā* bei großen und bei kleinen *dānas* vergleicht, wird klar, dass die *cetanā* bei großen *dānas* überlegen ist. Deshalb unterscheiden sich *dānas* von großer und von kleiner Menge in ihrer Wirkung wegen der jeweiligen Dauer der *cetanā*.

Wenn das *dāna* groß und üppig ist, trifft dies auch für die *cetanā* zu. Während der Zeit des *dāna* steht *muñca-cetanā* (die Willensäußerung im Augenblick des Gebens) im Verhältnis zu dem *dāna*. Nachdem die Wohltätigkeit beendet ist, wird die *apara-cetanā* (die Willensäußerung nach dem Augenblick des Gebens) von der gleichen Größe sein, wann immer man wieder und wieder an dieses *dāna* denkt. Zu solchen Geisteszuständen kommt es häufig.

## Verschwenderisches *dāna* aber geringe *cetanā*

Einige Geber spenden Almosenessen, Häuser oder Kleidung aus Gewohnheit oder mechanisch. Wenn das so ist, dann ist, obwohl *dāna* üppig und groß ist, ihre *cetanā* dem nicht gewachsen. Sie empfinden keine spürbare Freude, weil die gute Tat mit einem schwachen Willen vollbracht wurde. Deshalb können die Quantität und Qualität von Spenden alleine nicht die Großzügigkeit eines Gebers ausmachen. Als König *Duṭṭhagāmaṇi Abhaya* auf seinem Totenbett lag, empfand er wenig Freude an seinem Verdienst, die große

Mahāceti Pagode gebaut zu haben, stattdessen empfand er große Freude, als er sich an seinen kleinen Verdienst erinnerte, den er sich durch die Spende einer Mahlzeit an einen Mönch im Wald erworben hatte. Dank dieser großen *cetanā* wurde er in den himmlischen Regionen der *Tusitā devas* wiedergeboren. Deshalb sollte man sich immer bewusst sein, dass ausschließlich die *cetanā* das Schicksal bestimmt und nicht die Quantität oder der Wert der Geschenke, die man gespendet hat. *Cetanā* ist wichtiger als die Üppigkeit der Gaben.

## Wohltätigkeit entspricht dem Säen des Samens

Die Empfänger sind die Felder,  
 Die Geber sind die Bauern,  
 Die Spenden sind der ausgesäte Samen,  
 Die Verdienste in der Zukunft sind die Früchte.

Im *Peta Vatthu* (*Pāli* Text) heißt es: „Der Empfänger von Wohltätigkeit ist wie das Land; der Geber wie der Bauer; die Spenden sind wie die ausgesäte Saat. Die Verdienste, die später im *samsāra* erwachsen, sind die Früchte, die von den Bäumen geerntet werden.“ Wir wollen es gut herausarbeiten:

1. In der Landwirtschaft ist die Art der Saat, je nachdem ob sie gut oder schlecht ist, bestimmend für die Ernte. Ähnlich sind die Integrität und die Würde des Empfängers ausschlaggebend für die Art der heilsamen Folgen.
2. Genauso wie die Lebenskraft der ausgesäten Saat die Größe und Produktivität der Pflanzen bestimmt, so bestimmen die Reinheit der Spenden, Geschenke, je nachdem ob sie durch die richtige Lebensweise beschafft werden oder nicht, und die Quantität die Art der heilsamen Folgen.
3. Genauso wie die Bauern Ernten einholen werden, die mit ihren Fähigkeiten in der Landwirtschaft und ihren Anstrengungen in Übereinstimmung stehen, so werden Spender sich an Ergebnissen erfreuen, die von dem Grad ihrer Intelligenz, der wertschätzenden Freude und ihrer ernsthaften Anstrengung beim Spenden der Gaben abhängen.
4. Bauern müssen, bevor sie das Saatgut sähen, zur Vorbereitung ihre Felder bestellen und pflügen, um sich einen guten Ertrag zu sichern. In gleicher Weise müssen Spender *pubba-cetanā* (guter Wille vor der Wohltätigkeit) haben, bevor sie *dāna* geben. Die Ergebnisse hängen von der Intensität ihrer *pubba-cetanā* ab.
5. Bauern müssen ihre Felder jäten und bewässern; nur dann werden die Pflanzen blühen. Auf die gleiche Art und Weise müssen sich Sender an ihre Wohltätigkeit erinnern und Zufriedenheit über ihre verdienstvolle Tat

empfinden. Diese *apara-cetanā* (Willensäußerung nach dem Geben) des Spenders bestimmt die Art der verdienstvollen Folgen.

6. Wenn die Bauern durch Torheit ihre Sprosse und Sämlinge zerstören, können sie sich nicht an den Produkten ihrer Arbeit erfreuen. Ähnlich gelingt es Spender nicht, sich wegen ihrer schwachen *apara-cetanās* an den guten Ergebnissen zu erfreuen, wenn sie fühlen, dass sie besser keine Almosen gegeben hätten und es später bereuen.
7. Selbst wenn das Land und das Saatgut in guter Beschaffenheit sind, sollte die Aussaat in der richtigen Saison und zur richtigen Zeit erfolgen, um eine gesunde Ernte zu bekommen. Auf die gleiche Art und Weise sollte man den Bedürftigen Almosen geben, nämlich zur passenden Zeit und am rechten Ort. Solche Wohltätigkeit führen zu den besten Folgen.

Diese wertvolle Lehren und Anleitungen zum *dāna* gibt es im *Peta Vatthu*. Deshalb sind bei der Verteilung von Almosen die richtige Wahl des Empfängers und der passende Zeitpunkt und Ort sehr wichtig. Das *dāna* muss mit einem glücklichen Geist und einem heiteren Willen gegeben werden. Darüber hinaus sollte *dāna* nicht mit einem Blick auf weltliche Reichtümer gegeben werden, weil ein solcher Wunsch mit Gier und Sehnsucht verbunden ist. Die *cetanā* sollte so rein wie möglich sein.

### **Auch der Empfänger ist bestimmend für die Folgen**

Im *Peta Vatthu* wird erwähnt, dass die Empfänger von *dāna* wie die Felder sind, auf denen das Saatgut ausgesät wird. Im Allgemeinen gibt es drei Kategorien von Farmland: das sehr fruchtbare, das mittelmäßige und das schlechte. Ähnlich unterscheiden sich auch die Empfänger. Genauso wie Höfe, die frei von Unkraut und Gras sind, sich durch hohe Produktivität auszeichnen, so erfreuen sich Spender umso mehr der Wohltaten, wenn die Empfänger frei von Gier, Hass und Unwissenheit sind. Farmen, auf denen gut gedüngt wird, werden eine reichliche Ernte hervorbringen. Genauso werden Spender zu guten Ergebnissen kommen, wenn die Empfänger Personen von Tugend und Weisheit sind.

### ***Samghika-dāna* (Almosen, die für die Mönchsgemeinde bestimmt sind)**

Das *Pāli* Wort *Samghika-dāna* bedeutet das Spenden von Almosen oder anderen Bedarfsgegenständen für den Mönchsorden oder den Orden der Schüler. Angenommen, man spendet einer Gemeinschaft einen Kyat<sup>3</sup>: alle Mitglieder,

---

<sup>3</sup> Währungseinheit in Myanmar [Anmerkung des Korrektors]

egal ob reich oder arm, haben etwas von dem Kyat. Ähnlich ist es, wenn dem Saṃgha eine Schale mit Almosen-Essen oder eine Robe gespendet wird, dann richten sich solche Spenden an alle Mitglieder des Ordens. Man muss nicht weit reisen, um dem Saṃgha eine Spende zu geben. Eine Spende an irgendein Mitglied des Saṃgha wird normalerweise automatisch zu *Samghika-dāna* anwachsen. Alle Mitglieder profitieren von solchen Spenden. Sie können sie unter sich aufteilen.

## Wie man seinen guten Willen plant

Beim Geben von *Samghika-dāna* muss der Geist des Spenders auf den Saṃgha im Allgemeinen gerichtet sein. Obwohl man sagt „*Samghassa demi* = ich spende an den Orden“ wird die Spende nicht *Samghika-dāna* sein, wenn man dabei einen speziellen Mönch oder ein spezielles Kloster im Kopf hat. Das Spenden von Almosen-Essen an irgendeinen Mönch auf der täglichen Almosenrunde oder an einen bestimmten, von dem Orden ausgesuchten Mönch sind nur dann *Samghika-dāna*, wenn der Geist des Spenders sich ernsthaft auf den ganzen Orden richtet.

## Die geistige Haltung beim Spenden von Almosen Essen

Der tugendhafte Anhänger, erfüllt mit großem Vertrauen in den Buddha, der sich eine langer Dauer seiner Lehre und einen fortlaufenden guten und pflichtbewussten Saṃgha wünscht, der das Gedeihen und die Reinheit des *sāsana* pflegt, sollte die Saṃgha Organisation durch das Spenden regelmäßiger Almosen-Speisen für ihre Mitglieder unterstützen. Wenn aber die Almosen-Speise für die Spende vorbereitet ist, sollte der Anhänger jede Anhaftung wie, „dies ist mein Sayadaw, dies ist der Mönch, dem ich ergeben bin“ aufgeben. Stattdessen muss er, während er die Spende gibt, seinen Geist auf den ganzen Saṃgha richten und gleichzeitig sagen: „*samghassa demi, Samgassa demi* = Ich spende dies dem Saṃgha. Ich spende dies dem Saṃgha.“ Wenn die *dāna* Handlung jeden Tag auf diese Art und Weise vollzogen wird, dann ist die Spende ein wahres *Samghika-dāna*.

## Die Essens-Einladung kann ein *Samghika-dāna* werden

Ein Spender sollte, wenn er zu einem Kloster in der Nähe geht, die Einladung an den verantwortlichen obersten Mönch richten, indem er sagt: „Verehrter Herr, ich möchte morgen früh um 6:00 Uhr gerne eine Spende von Almosen-Speisen in meinem Haus machen. Seien Sie bitte so freundlich, es zu arrangieren, einen (oder zwei oder drei Mönche, je nach Situation) zu schicken,



um an der Mahlzeit teilzunehmen. (Man sollte, wenn man die Einladung ausspricht, nicht sagen „Sie eingeschlossen“ oder „einschließlich des obersten Mönches“.)

Und während man das morgige Mahl zubereitet, sollte man den Geist auf den ganzen Saṃgha richten, nicht auf einen speziellen Mönch eines speziellen Klosters, und oft wiederholen: „*Samghassa demi*.“

Wenn der Mönch am nächsten Morgen zu der Mahlzeit erscheint, sollte man nicht niedergeschlagen oder enttäuscht sein, wenn der empfangene Mönch von niedrigerem Rang oder im Junior-Status ist. Man sollte sich immer daran erinnern: „Die Spende ist nicht speziell für ihn, sie ist für den ganzen Saṃgha gemeint“ und die Spende des Mahls mit aufrichtigem Respekt und gebührender Verehrung machen.

Wenn der Mönch, der kommt, um die Spende zu empfangen, tatsächlich der oberste Mönch ist, sollte der Anhänger auch nicht triumphieren: Er sollte sich ins Gedächtnis rufen, dass die Spende nicht für den obersten Mönch ist, sondern für den ganzen Saṃgha, dessen Mitglied er ist. So kann die Spende für einen vom Saṃgha ausgesuchten Mönch, wenn man seinen Geist auf den ganzen Saṃgha richten kann, als *Samghika-dāna* gewertet werden, als Spende, die dem ganzen Orden gemacht wurde.

## Der Goodwill des Spenders

Vor langer Zeit wurde ein unmoralischer Mönch, den die meisten Anhänger und Spender nicht mochten, von der Mönchsgemeinde zugeteilt. Aber der Spender war nicht enttäuscht; indem er seinen Geist auf den Saṃgha richtete, spendete er diesem schlechten Mönch respektvoll Essen und andere Gaben. Er behandelte diesen unmoralischen Mönch, als wäre er der Buddha persönlich, wusch dem Mönch die Füße als er eintraf und ließ ihn sich auf einen wohlriechenden Sitz unter einem Baldachin setzen. Da sein Geist auf die ganze Mönchsgemeinde gerichtet war, hatte sein Almosen die Qualität eines großartigen *Samghika-dāna*, obwohl der Empfänger ein schlechter *bhikkhu* war.

Machen wir weiter. Als der schlechte Mönch die Verehrung bemerkte, die ihm, wie oben beschrieben, von dem Geber entgegengebracht wurde, wurde ihm klar, dass er einen ergebenen Spender für sich gefunden hatte. Als der schlechte Mönch am selben Abend einige Reparaturen für sein Kloster machen wollte, kam er zu seinem Spender um ein Hackebeil zu leihen. Dieses Mal behandelte ihn der Spender mit Respektlosigkeit. Er stieß das Hackebeil mit dem Fuß und sagte rüde: „Da!“

Seine Nachbarn sprachen ihn auf die zwei unterschiedlichen Behandlungen an, die er dem Mönch zukommen ließ. Dieser erklärte, dass sich

am Morgen seine Verehrung auf den Mönchsorden gerichtet hatte und nicht auf einen einzelnen Mönch. Bezogen auf sein rüdes Verhalten am Abend meinte er, der schlechte Mönch als Individuum verdiene keine Verehrung oder Respekt. Die Lehre heißt, dass man, wenn man spendet, seinen Geist auf den ganzen Saṃgha richten soll, damit es als *Samghika-dāna* gezählt werden kann.

## Wie sich gute Folgen entsprechend dem *dāna* unterscheiden

Selbst wenn man einem, zwei oder mehreren *bhikkhus* Almosen spendet, wird das *dāna* zu *puggalika-dāna* (Wohltätigkeit für Einzelne), wenn man sie nach persönlichen Kriterien auswählt. Wenn man es so macht, selbst wenn man tausend Mönchen Almosen anbietet, ist es nur *puggalika-dāna*. Mit Ausnahme von *dāna*, dass speziell dem Buddha oder *Pacceka*buddhas angeboten wird, übertrifft *Samghika-dāna* alle anderen Formen von *dāna*. Wenn wir von *Samghika-dāna* sprechen, sind auch die *Arahants* eingeschlossen. Bei *puggalika-dāna* können *Arahants* eingeschlossen sein oder nicht. Deshalb kann man mit Sicherheit schließen, dass *Samghika-dāna* darauf hinausläuft, den heiligsten *bikkhus* Almosen zu spenden, während *puggalika-dāna* eine sorgfältige Auswahl der empfangenden *bikkhus* erfordert. Es ist ganz logisch zu schließen, dass *Samghika-dāna* viel stärker und nützlicher ist als *puggalika-dāna*.

## Spenden für den Buddha

Zu Lebzeiten von Gotama Buddha hatten die Anhänger den Vorteil, dem Buddha persönlich Almosen spenden zu können. Aber heute ist der Buddha nicht mehr als Person unter uns. Deshalb müssen wir aus Büchern lernen, wie man in Hingabe dem Buddha Almosen spendet.

Zunächst muss man genug Almosen Essen für einen *bhikkhu* zubereiten und es vor einer Buddha Statue hinstellen. Falls keine Statue in der Nähe ist, sollte man voller Verehrung ein geistiges Bild des Buddha schaffen und diesem Bild Almosen spenden. Dann muss man seine *cetanā* auf den Buddha als Person richten.

Nach solchen Spenden kann das Almosen Essen einem Anhänger übergeben werden, der freiwillig den Pagoden Bezirk säubert und pflegt, egal, ob es ein Laie oder ein *bhikkhu* ist. Ein freiwilliger Arbeiter, der die *Upasatha-sīla* (acht Vorschriften) einhält, kann, wenn der Mittag naht, das Almosen - Essen zu sich nehmen, bevor er irgendeinen Dienst tut.

Wenn man zur Zeit großer zeremonieller Wohltätigkeit den Wunsch hat, dem vom Buddha geleiteten *Samgha* Almosen Essen zu spenden, sollte man genauso vorgehen wie bei der Almosen Essensspende an den Buddha.

Beim Spenden von Roben in Verehrung für den Buddha sollte man dieselbe Haltung beibehalten. Mönche, die freiwillige Dienste für eine Pagode erbringen, sind berechtigt, selber solche Roben zu tragen. Man sollte darauf achten, dass Blumen, Weihrauch oder Räucherstäbchen, Sträuße und Wasser, die vor der Pagode geopfert werden, kein Durcheinander vor den Statuen oder Bildern hervorrufen. Sein *dāna* sollte ordentlich gegeben werden. Nur dann wird man gute Folgen in diesem Leben oder später erzielen. Nur dann werden die zukünftigen Existenzen auch rein und fehlerlos sein.

### **Wie man aus der Ferne Huldigung erbringt**

Gewöhnlich erbringen die Anhänger ihre Verehrung und ihre Almosen Spende vor Buddha Bildern in ihrem eigenen Haushalt weil sie nicht die Zeit aufbringen können, jeden Tag Pagoden und Klöster zu besuchen. Man hat sich darüber gestritten, ob dies eine verdienstvolle Tat ist oder nicht. Nachdem wir schon gelernt haben, dass der entscheidende Faktor *cetanā* (guter Wille) ist, kann man sicher sein, dass es zu großen Verdiensten kommen wird. Wenn man sein Wollen auf Buddha richtet, handelt es sich sicher um *kusala-cetanā*, sodass es keinen Grund gibt, keinen Verdienst zu erwerben.

Vor einhundert und acht *kappas* oder Äonen (Weltalter), erreichte der Atthadassi Buddha die Erleuchtung. Eines Tages sah ein Laie den Buddha und seine *Arahant* Schüler wie sie mit übernormaler Kraft durch die Luft reisten; er spendete Blumen und Wohlgerüche aus der Ferne. Wegen dieser einen guten Tat wurde er für mehrere tausend Jahre nie in den vier leidvollen Bereichen wiedergeboren und wurde zur Zeit unseres Gotama Buddha ein *Arahant*. Er wurde später als Desapūjaka Thera bekannt.

### ***Pubba-Muñca-Apara-cetanā***

Alle Arten von Wohltätigkeit verlangen drei Arten von *cetanās*, nämlich *pubba-cetanā* (der Wille vor dem Augenblick des Gebens), *muñca-cetanā* (der Wille im Augenblick des Gebens) und *apara-cetanā* (der Wille nach dem Augenblick des Gebens).

### ***Pubba-cetanā***

Der gute Wille, der während der Beschaffung und Vorbereitung einer Spende entsteht, ist *pubba-cetanā*. Die *cetanā* muss frei sein von falschem Stolz oder von Selbstgefälligkeit wie: „Ich bin der Erbauer dieser Pagode; ich bin der Spender dieses Klosters; ich bin der Geber dieser Spenden, etc.“ Während man sich auf die Wohltätigkeit vorbereitet, sollten man selber und die Mitglieder der Familie sich nicht in Streit und Meinungsverschiedenheiten befinden. Man sollte nicht zögern, eine gute Tat auszuführen, wenn man sich einmal entschieden hat. Wenn man sich während der Vorbereitungen freudig und heiter fühlt, kann man sicher sein, dass reine und ernsthafte *pubba-cetanā* vorherrschen wird.

### ***Muñca-cetanā***

*Muñca* bedeutet entsagen. Deshalb wird der Wille, der aufkommt, wenn man verzichtet oder gibt – beim Verschenken des Essens, der Wille, der aufkommt, wenn man einem Empfänger gibt, und in der Handlung des Gebens, während man Anweisungen gibt, der Wille, der in dem Augenblick aufkommt, wenn man sagt „ich gebe“ – *muñca-cetanā* genannt. Wenn man es schafft, in dem Augenblick dieser *muñca-cetanā* unheilsame Zustände, wie früher beschrieben, an ihrer Entstehung zu hindern, oder eine Bindung an den Empfänger zu vermeiden, oder freiwillig zu geben ohne vom Empfänger etwas zurück zu erwarten, kann man sicher sein, dass der Wille des Entsagens rein ist.

### ***Apara-cetanā***

Diese dritte *cetanā*, die nach dem Abschluss der verdienstvollen Tat auftritt, ist das Glück der Vollendung, an dem man sich erfreut, wenn man eine tugendhafte Handlung ausgeführt hat. Man freut sich darüber, die Tat vollbracht zu haben, erinnert sich oft daran und wünscht, sie bald zu wiederholen. Dies ist die Wirkung von *apara-cetanā*.

*Apara-cetanā* kann jedoch zu einem späteren Zeitpunkt noch verunreinigt werden, wenn man sich durch den Verlust des gespendeten Besitzes unzufrieden fühlt, oder wenn man von dem Abt, für den man ein Kloster gespende hat, enttäuscht ist. Dann denkt man möglicherweise: „Vielleicht hätte ich diese Spende nicht machen sollen.“ Wenn das so ist, dann ist nicht nur die *apara-cetanā* verdorben, sondern man entwickelt zusätzlich eine schlechte Haltung von Unzufriedenheit (*akusala, dosa*).

## Eine Warnung

Wenn man Klöster bauen oder Pagoden errichten will etc., handelt es sich um *dāna* größeren Ausmaßes. Es gibt auch *dāna* geringeren Ausmaßes, etwa wenn man Almosen oder Kleidung spendet oder Bedürftigen Essen, Wasser etc. gibt. Wenn man große Spenden macht, kommt es vor, dass man Beeinträchtigungen erlebt, die aus dem Inneren oder von böswilligen Elementen herrühren.

Deshalb sollte man, wenn man vorhat, *dāna* großen Ausmaßes zu machen, nicht nur alleine planen, sondern auch guten Rat von Freunden und gebildeten Lehrern suchen. Nur so wird man zu würdigen Empfängern für sein *dāna* kommen. Die Wahl des Empfängers ist bei *dāna* geringeren Ausmaßes nicht so wichtig. Selbst das Füttern von Tieren führt zu Verdiensten. Entscheidend ist, dass man beim Geben von *dāna* die richtige Einstellung hat. Wann immer möglich, sollte man versuchen, *Samghika-dāna* zu machen. Nie sollte man an den Spenden, die man gibt, hängen. Der Geist sollte von vollständigem Verzicht auf die materiellen Dinge erfüllt sein, die man für die Wohltätigkeit vorbereitet hat. Diese Haltung wird *muttacāgi* genannt (*mutta* bedeutet Freiheit mit Ablösung, *cāgi* heißt jemand, der die Gewohnheit des Gebens hat). Deshalb sollten alle Geber darauf achten, dass sie sich nicht an den Empfänger binden; dass sie nicht an den Spenden anhaften; dass sie nicht nach weltlichem Luxus im Bereich der menschlichen Wesen und der *devas* streben und darum bitten; dass sie nur das edle Verlangen haben, die äußerste Seligkeit von *Nibbāna* zu erreichen. Auf diese Art und Weise wird man zu einem idealen Spender.

## Die Klassifikation guter Taten (*Kusala*)

In dem Kapitel über die *cetasikas* (Geistesfaktoren) haben wir uns mit *alobha* (Gierlosigkeit), *adosa* (Hasslosigkeit) und *amoha* (Verblendungslosigkeit) beschäftigt. Man nennt sie *hetus* oder Wurzeln. Wie die Wurzeln eines Baumes den ganzen Organismus darin unterstützen, kräftig zu werden, so bewirken diese Wurzeln Wachstum und Entwicklung der entsprechenden *cittas* und *cetasikas*. Deshalb kann *kusala-citta* (guter Geist) in zwei Typen eingeteilt werden: *dvihetuka-kusala-citta*, guter Geist, verbunden mit zwei Wurzeln *alobha* und *adosa*; und *tihetuka-kusala-citta*, guter Geist, verbunden mit allen drei oben erwähnten Wurzeln.

### ***Kusala* Bewusstsein mit zwei Wurzeln (*Dvihetuka-Kusala-citta*)**

Wenn jemand einen guten Geist mit *alobha* (Gierlosigkeit) und *adosa* (Hasslosigkeit) pflegt, ist sein verdienstvoller Geist *dvihetuka-kusala-citta*. Zu

den zehn Arten verdienstvoller Taten zählt *Sammādiṭṭhi* (rechte Ansicht) d.h. der Glaube an und das Verständnis von *kamma* und seiner Folgen. Diese Weisheit nennt man auch *Kammassakatā-ñāṇa*.

Wenn ein Kind oder eine unwissende Person, die nichts von *kamma* und seinen Folgen weiß, etwas in Wohltätigkeit weggibt, fühlt sie eine gewisse Freude, so gehandelt zu haben. Aber diese Freude wird nicht von *Kammassakatā-ñāṇa* begleitet, weshalb kein *amoha* in ihrem *kusala-citta* ist. Es sind nur zwei Wurzeln vorhanden, *alobha* und *adosa*. Deshalb wird dieses *citta dvihetuka-kusala-citta* genannt.

Heutzutage praktizieren viele Buddhisten Wohltätigkeit und Almosengeben als Brauchtum ohne genaue Kenntnis von *kamma* und seinen Folgen. Eine solche Großzügigkeit ist *dvihetuka-kusala-citta*. Wenn die Gelehrten nachlässig gute Taten vollbringen, fällt ihr *kusala* in dieselbe Kategorie. Kurz gesagt, alle guten Taten, die ohne Weisheit vollbracht werden, klassifiziert man als *dvihetuka-kusala*.

### **Kusala Bewusstsein mit drei Wurzeln (*Tihetuka-Kusala-citta*)**

Ein guter Geist, der mit den drei Wurzeln *alobha*, *adosa* und *amoha* verbunden ist, wird *tihetuka-kusala-citta* genannt. Alle guten Taten, die in Begleitung von *Kammassakatā-ñāṇa* (Verständnis von *kamma* und seinen Folgen) begangen werden, fallen in diese Kategorie. Heute verrichten viele gebildete Anhänger gute Taten mit einer guten Einstellung dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha gegenüber als auch ihren Eltern und den Alten zuliebe. Da ihr Geist mit einem klaren Verständnis der im *samsāra* folgenden Vorteile erfüllt ist, werden ihre Taten *tihetuka-kusala*. Wenn die Wohltätigkeit mit dem *Vipassanā* Gedanken getätigt wird: „Diese materiellen Dinge sind wirklich materielle Gruppen (*rūpa-kalāpas*). Und sie sind vergänglich (*anicca*), unbefriedigend (*dukkha*) und ohne Selbst (*anatta*)“, ist es unnötig zu sagen, dass eine solche Einstellung auf jeden Fall *tihetuka kusala citta* in seiner besten Art ist. Es ist deshalb notwendig, dass Alte und Eltern ihre Kinder sowohl über *kamma* und seine Folgen als auch über das grundlegende Verständnis der *anicca*, *dukkha* und *anatta* Natur unterrichten, bevor sie verdienstvolle Taten begehen und bevor sie die Verdienste teilen, die sie erworben haben.

### **Besseres und schlechteres *Kusala***

Im *Pāli* bedeutet *ukkaṭṭha* besser und *omaka* schlechter. Mit beiden *dvihetuka-* und *tihetuka-kusala-cittas* wird die Tat als *ukkaṭṭha-kusala* (bessere gute Tat) eingeordnet, wenn sie zum Zeitpunkt der Entstehung von *pubba-*

*cetanā* oder *apara-cetanā* von heilsamen Zuständen umgeben sind. Wenn sie von unheilsamen Zuständen umgeben sind, wird die Tat als *omaka-kusala* (schlechtere gute Tat) eingeordnet.

Wenn man sagt, umgeben von heilsamen oder unheilsamen Zuständen, bezieht sich das nur auf solche Zustände, die direkt mit der vollbrachten guten Tat im Zusammenhang stehen. Wenn diese Zustände nicht mit der guten Tat, die man vollbracht hat, verbunden sind, kann man nicht sagen, dass es eine Begleitung von *kusala* oder *akusala* gibt. Nehmen wir an, dass ein Anhänger kurz bevor er ein großes *dāna* gibt, auf einen Schuldner wütend ist und ihn verklagt. Dies ist natürlich *dosa-akusala*. Aber wenn sein Zorn ihn hinsichtlich seines *dāna* nicht berührt und er sich erfreut fühlt, nachdem er seine verdienstvolle Tat begangen hat, wird sein *dosa-akusala*, das aus seinem Zorn entstanden ist, die Qualität seines *dāna-kusala* nicht ungünstig beeinflussen.

Zusammengefasst ist es also so: *Tihetuka-ukkaṭṭha* bedeutet das Vollbringen guter Taten sowohl mit *pubba-cetanā* als auch mit *apara-cetanā*. Wenn eine dieser *cetanās* fehlt, wird es *tihetuka omaka kusala*. Wenn beide *cetanās* fehlen, ist die Tat auf jeden Fall von der *tihetuka-omaka* Art. Ähnlich sollten *dvihetuka-ukkaṭṭha* und *dvihetuka-omaka* verstanden werden. Es gibt dieselben Kategorien von *pubba-*, *mūñca-* und *apara-cetanās*, von *dvihetuka* und *tihetuka* Arten und von *ukkaṭṭha* und *amoka* Arten bei *sīla* (Moral) und auch bei anderen verdienstvollen Taten.

Maxime:

- (1) Eine verdienstvolle Tat, die von einem Verständnis von *kamma* und seinen Folgen begleitet wird, ist *tihetuka-kusala*.
- (2) Wenn ein solches Verständnis fehlt, wird sie *dvihetuka-kusala*.
- (3) Wenn einer guten Tat *kusala-cittas* vorausgehen und nachfolgen, ist sie *ukkattha-kusala*.
- (4) Wenn *akusala-citta* vor und nach einer guten Tat entsteht, handelt es sich um *omaka-kusala*.

## Eine andere Methode der Klassifikation

*Dāna* kann in drei Stufen klassifiziert werden: *Hīna-dāna* (gering), *Majjhima-dāna* (mittel) und *Paṇīta-dāna* (groß). Diese Klassifikation hängt mit den gegebenen Spenden zusammen. Wenn die Spenden, verglichen mit dem, was man selber konsumiert, gering sind, handelt es sich um *Hīna-dāna* (geringe Wohltätigkeit). Wenn es sich um Dinge handelt, die von der gleichen Qualität sind wie die, die man selber benutzt, ist es *Majjhima-dāna* (mittlere Wohltätigkeit). Wenn man Spenden gibt, die besser sind als das, was man selber konsumiert, ist es *Paṇīta-dāna* (große Wohltätigkeit).

Auf andere Art kann *dāna* dreifach klassifiziert werden als *Dāsa-dāna*, *Sahāya-dana*, und *Sāmi-dana*. *Hīna-dāna* ist bekannt als *dāsa-dāna*, *dāna*, das von niedriger Klasse ähnlich einem Sklaven ist; *Majjhima-dāna* wird *Sahāya-dāna* genannt, *dāna* der mittleren Klasse wie ein Freund; und *Paṇīta-dāna* wird *Sāmi-dāna* genannt, *dāna* der höchsten Klasse wie ein Lord.

## Eine andere Methode

Schwaches Verlangen, schwache Anstrengung und schwaches Wollen machen *Hīna-dāna*. Mittleres Verlangen, mittlere Anstrengung und mittleres Wollen machen *Majjhima-dāna*; energischer Wille, energischer Fleiß und energisches Wollen machen *Paṇīta-dāna* aus.

## Eine andere Methode

Wohltätigkeit, die mit der Hoffnung auf Lob vollbracht wird, z.B. „Er ist der Spender von Klöstern oder Pagoden“, oder mit der Hoffnung auf Popularität, ist *Hīna-dāna*. Wohltätigkeit, die mit der Spekulation auf Vorteile in zukünftigen Existenzen den ganzen *samsāra* hindurch vollbracht wird, ist *Majjhima-dāna*. Wohltätigkeit ohne Abwägung der zukünftigen Vorteile, jedoch mit ernsthaftem Wohlwollen in Übereinstimmung mit dem Brauch der Tugendhaften und Weisen, ist *Paṇīta-dāna*.

**Beachte:** Gute Taten, die ohne irgendeine Hoffnung auf Vorteile vollbracht werden, sind weit edler als diejenigen, die mit der Hoffnung auf zukünftige Belohnungen vollbracht werden. Selbstloses, altruistisches Wohlwollen für das Wohlergehen anderer gibt es nur bei den edelsten Persönlichkeiten wie den Bodhisattas.

## Eine andere Methode

Wohltätigkeit, die mit der Hoffnung auf weltlichen Luxus vollbracht wird, ist *Hīna-dāna*; Wohltätigkeit, die mit der Intention vollbracht wird, dem *Samsāra* zu entfliehen, ist *majjhima-dāna*. Große Wohltätigkeiten von Bodhisattas, die sie als Erfüllung der *Dāna Pāramī* geben, in der Hoffnung, leidenden Wesen zu helfen sich selber aus dem *Samsāra* zu befreien, sind als *Paṇīta-dāna* zu bezeichnen. Deshalb sind die unterschiedlichen Grade guter Taten abhängig von den jeweiligen geistigen Haltungen. (Bei anderen guten Taten wie *sīla* etc. findet man ebenso unterschiedliche Grade guter Taten).



## Die Vorteile von *Dāna*

Die Vorteile von *dāna* müssen nicht besonders herausgearbeitet werden. Die gute Tat, ein kleines Tier nur einmal zu füttern bringt hervor: (a) langes Leben, (b) Schönheit, (c) Reichtum, (d) Stärke (e) Weisheit für die nächsten hundert Existenzen. Wenn jemand dank seines *dāna* in der menschlichen oder der *deva* Welt wiedergeboren wird, überstrahlt er andere Wesen.

Zur Zeit des Kassapa Buddhas gab es zwei Mönche, die gute Freunde waren. Einer von ihnen war ein großzügiger Spender, während der andere es nicht war. Weil beide *sīla* (Vorschriften) einhielten, wurden sie bis zur Zeit des Gotama Buddha als menschliche Wesen und *devas* wiedergeboren. In jeder Existenz überragte der Großzügigere den anderen an Status. In ihren letzten Existenzen wurden sie als menschliche Wesen am Hof von König Kosala wiedergeboren. Der Großzügige wurde ein Prinz und der andere der Sohn eines Ministers. Während der Prinz in einer goldenen Wiege unter einem königlichen weißen Schirm schlief, schlief der andere in einer hölzernen Wiege. Obwohl sie beide schließlich *Nibbāna* erreichten, waren die Vergünstigungen, deren sie sich in jeder Existenz erfreuten, ziemlich verschieden.

## Verlängert *Dāna Saṃsāra*?

Einige hegen den falschen Glauben, dass *Dāna* den Kreislauf der Wiedergeburten, *saṃsāra*, verlängert. In der Geschichte der zwei Freunde haben wir gesehen, dass der eine, der Almosen gab, *Nibbāna* nicht später erreicht hat. Deshalb ist es unlogisch zu behaupten, dass *dāna saṃsāra* verlängert. Tatsächlich ist die Unreinheit des Geistes eines Spenders verantwortlich für den Kreislauf der Wiedergeburten. Es ist die lustvolle Gier, sich an den Luxusgütern der Menschen und *devas* zu erfreuen, die Ursache dafür ist, dass man im Kreislauf der Wiedergeburten verweilt.

Irrtümlich sagen einige, dass der Buddha selber länger im *saṃsāra* zu kämpfen hatte, weil er in jeder Existenz *dāna* wertschätzte. Das ist absolut falsch. Dank der *Dāna Pāramī* (Vollkommenheit der Wohltätigkeit) hat eine unendliche Anzahl von Buddhas die höchste Erleuchtung erlangt, während wir alle noch im Strom von Tod und Wiedergeburt schwimmen. Können wir dies unseren *dānas* zurechnen, die von jenen der Buddhas bei weitem überstiegen werden? Der Bodhisatta Vessantara, der Wohltaten in beispiellosen Ausmaßen vollbrachte, erreichte die Buddhaschaft nach nur zwei Existenzen. Deshalb ist es offenkundig, dass *dāna* nicht der Grund für langes Verweilen im *saṃsāra* ist.

Wir haben jetzt gesehen, dass *dāna* nicht *saṃsāra* verlängert. Es ist nur unser mit *taṇhā* (Begehren) beschmutztes Bewusstsein, das großen Einfluss auf uns hat und den *saṃsāra* verlängert. Alle Bodhisattas kämpfen nur für

*Sabbaññuta-ñāna* (allwissende Weisheit) und müssen im *samsāra* umherwandern, bis alle wichtigen *Pāramīs* dafür erfüllt sind. Sie müssen die Weisheit ansammeln, die eines Buddha würdig ist. Man kann es mit einer Mango Frucht vergleichen. Sie ist nicht essbar, bevor sie reif ist.

## Zwei Arten von *Kusala* (Heilsame Taten)

Eine gute Tat, die nicht in der Hoffnung darauf vollbracht wird, aus dem *samsāra* zu entinnen, sondern um sich am Luxus der Menschen und *devas* zu erfreuen, ist bekannt als *vaṭṭanissita-kusala*. Eine gute Tat, die vollbracht wird, um *Nibbāna* zu erreichen, nennt man *vivaṭṭanissita-kusala*. Egal welches *vaṭṭanissita* von diesen beiden zwei Arten von *kusala* es auch ist, egal ob *dāna* oder *sīla*, es wird das Leiden im *samsāra* verlängern. Auf der anderen Seite werden alle Formen von *vivaṭṭanissita-kusala* einen vorwärtsbringen, um aus dem *samsāra* zu entinnen und einem helfen, sein edles Verlangen zu erreichen, das Erlangen von *Nibbāna*.

## Wie *Dāna* beim Erfüllen der Vollkommenheiten hilft

Großzüge Spender verfügen in ihren zukünftigen Leben gewöhnlich über Reichtum, sodass sie ein angenehmes Leben führen können. Die Wohlhabenden (die gütig sind und die im vergangenen Leben *vivaṭṭanissita-kusala* getan haben), können auf *Sīla* (Vorschriften) achten und *Uposatha sīla* einhalten. Die Armen und Bedürftigen, die um ihr Leben kämpfen müssen, können die Vorschriften nicht einhalten. Die Reichen haben auch die Möglichkeiten, an Bildung zu kommen. Ganz zu schweigen von den teuren Schulen, selbst in Klosterschulen, wo die Ausbildung kostenlos ist, erfahren die Kinder der Reichen mehr Aufmerksamkeit. So ist Bildung, wenn man in der Vergangenheit *dāna* gegeben hat, leichter zu erreichen.

Eine wohlhabende Person kann leicht die Tugend der Geduld praktizieren, wenn ihr Unverschämtheiten oder Beleidigungen begegnen, weil sie in der Lage ist, sie mit Hilfe ihrer Willenskraft und ihrem Selbstbewusstsein zu ignorieren. Wenn eine arme Person jedoch beleidigt wird, ist sie besessen von der Vorstellung, dass Armut zu Ungerechtigkeit und Beleidigungen einlädt und reagiert aus diesem Grund heftig. Da ein reicher Mensch sich gewöhnlich an Respekt von verschiedenen Seiten erfreut, zeigt er normalerweise liebende Güte und Mitgefühl für sie. Einem armen Menschen mangelt es gewöhnlich an Liebe und Respekt von Anderen, sodass er eher Ärger und falschen Stolz statt liebende Güte und Mitgefühl pflegt. Deshalb hilft *dāna* bei der Erfüllung der anderen *Pārimīs* wie *khanti* (Geduld) und *mettā* (Liebende Güte).

In dieser Welt ist es für die Armen schwierig, Versprechungen einzuhalten. Auch hier hilft *dāna*, ehrlich zu sein und Versprechen einzuhalten. Ohne *dāna* ist es schwierig, die *Pāramīs* zu erfüllen. Aus diesem Grund erfüllte jeder Bodhisatta zuerst die Vollkommenheit der *Dāna Pārimī*. *Dāna* steht an erster Stelle der zehn Vollkommenheiten. Unser Gotama Buddha erfüllte die geforderten *Pāramīs*, indem er mit *dāna* anging. Als Einsiedler Sumedha erfüllte er zuerst die *Dāna Paramī*. Und König Vessantara, unser Bodhisatta, erfüllte *Dāna Pāramī* als das letzte Stadium aller Vollkommenheiten.

## Diejenigen, die ohne *Dāna* auskommen

Es gibt eine Gruppe von Leuten, die keine Wohltätigkeiten vollbringen müssen. Sie sind die großen Yogis, die ernsthaft darum kämpfen, in der gegenwärtigen Existenz *samsāra* zu entinnen. Sie sind die ganze Zeit mit *Samatha* und *Vipassanā* Arbeiten beschäftigt. Wenn sie ihre Zeit damit verbringen würden, *dāna* zu praktizieren, wäre dies nur eine Verschwendung von Zeit und Mühe. *Dāna* ist für sie nicht nötig, da sie vollkommen danach streben, bald Befreiung zu erreichen. Sie müssen Tag und Nacht mit Eifer Meditation praktizieren. Eines Tages kam ein *bhikkhu* aus Mandalay, der immer eifrig *dāna* vollbracht hatte, um unter der Führung von Mahā Gandhāyon Sayadaw, der unser Vorsteher war, Meditation zu praktizieren. Eines Morgens sah der Sayadaw den *bhikkhu* wie er Blumen sammelte, um sie dem Buddha zu spenden. Der Sayadaw ermahnte den *bhikkhu* indem er sagte: „Wenn du Meditation praktizierst, kümmere dich nur um deine Praxis. Blumen kannst du später spenden.“

Der Mahā Gandhāyon Sayadaw selber kümmerte sich Tag und Nacht um die Praxis der Meditation, weil er fest entschlossen war, sich bereits in dieser Existenz aus *samsāra* zu befreien. Ich weiß nicht, ob er dieses edle Ziel erreichte oder nicht. Der Mahā Gandhāyon Sayadaw verbrachte seine ganze Zeit alleine meditierend in seiner Höhle. Trotzdem vergaß er nicht, *dāna* zu geben. Als er aus der Höhle kam, wo er zurückgezogen meditiert hatte, verteilte er Spenden aus seinem Besitz an andere *bhikkhus*. Deshalb besteht keine Notwendigkeit, *dāna* zu praktizieren, wenn man mit dem Ziel meditiert, die Erleuchtung bereits in der gegenwärtigen Existenz zu erreichen. Wenn man jedoch nicht in dieser Art engagiert ist, sollte man auf jeden Fall wie alle andere Menschen *dāna* geben.

## Die Freude des Gebens (*Dāna*)

*Dāna* zu geben macht wirklich Freude. Die Großzügigen und Wohltätigen verspüren immer Mitgefühl mit den Armen und Bedürftigen. Diesem folgt *mettā* (liebende Güte) gegenüber allen Wesen. Dann kultiviert man *mudītā* (Mitfreude)

denen gegenüber, die schon wohlhabend und erfolgreich sind. So erstrahlt sein Gesicht wie der volle Mond und seine Erscheinung vermittelt Ruhe und Positives.

Umgekehrt werden die Empfänger von Wohltaten liebende Güte zurücksenden und einem Glück wünschen. Je wohlhabender die Geber sind, umso größere *muditā* werden die Empfänger für sie entwickeln. So führt einen *dāna* zum Erblühen der *Brahmavihāras* (die erhabenen Zustände des Geistes). Auf diese Art bahnt ein erhabenes, tiefes *dāna* den Weg zu *mettā*, *karuṇā* und *muditā* und weiter zu *bhāvanā* (Meditation).

## Die Großzügigen sind die Wohlhabenden

Es gibt nur wenige wirklich reiche Personen, die sich keine Sorgen über den Lebensunterhalt machen müssen. Die Armen, Mittellosen und Bedürftigen sind vergleichsweise zahlreich. Die Armen sind zwangsläufig diejenigen, die kein Verdienst durch *dāna* aus ihren vorhergehenden Existenzen hatten. Und die Reichen waren definitiv großzügige Spender in ihren vergangenen Leben. Sollten diese reichen Menschen zufrieden sein, dass sie in dieser Existenz wohlhabend sind? Mit Sicherheit nicht, denn ihr Reichtum und ihre Besitztümer können ihnen nicht in ihr nächstes Leben folgen. Sie werden nicht mehr reich sein, wenn sie eines Tages sterben. Deshalb sollten die Wohlhabenden eine gewisse Menge ihres Besitzes ihren Erben geben und das übrige als Almosen an die Bedürftigen geben. Nur so werden sie in den nächsten Leben, bis hin zum Erreichen von *Nibbāna*, wohlhabend sein. Die goldene Regel besagt: „Wer im früheren Leben ein großzügige Geber war, ist der Wohlhabende in diesem Leben; der großzügiger Spender in diesem Leben wird der Reiche in den kommenden Existenzen sein.“

Reichtum ist nur ein vorübergehender Besitz. Reichtum besteht nur für eine Existenz, ein Leben. Wir sollten unseren Besitz nicht als „unseren“ betrachten. Es sollte besser heißen „unserer, zum Wohle der Bedürftigen“.

Wir sollten nicht zögern, unseren Besitz denjenige zu schenken, die ihn wirklich benötigen.

## Ein reicher Mensch ist wie ein Fluss, etc.

Im *Lokaṇīti* heißt es, ein tugendhafter, reicher Mensch kann mit einem Fluss, einem Baum oder mit Regen verglichen werden. Obwohl ein Fluss eine Menge Wasser enthält, trinkt er nicht einen Tropfen. Ein Fluss ist nur für die Anderen von Nutzen. Die Menschen kommen zum Fluss, um zu waschen, zu baden oder zu trinken. Ebenso verzehren die Bäume nicht die Früchte, die sie

tragen. Die Früchte werden für andere Menschen geschaffen. Regen fällt nicht nur in Flüsse und Brunnen, sondern auch auf unfruchtbare Ebenen und Wüsten.

Ähnlich rechtschaffen sammeln die reichen Leute ihren Besitz nicht nur für ihren eigenen Gebrauch, sondern helfen auch den Bedürftigen. Sie spenden ihren Besitz für die Wohlfahrt der Armen. Wenn sie *dāna* praktizieren, sollten sie es nicht nur für die wohlhabenden Sayadaws tun, die wie die Brunnen voll mit Wasser sind, sondern auch für die Armen, die wie die trockenen Ebenen sind.

Wie schon gezeigt wurde, steigert *dāna* (Großzügigkeit) die erhabenen Zustände von *mettā*, *karuṇā* und *muditā*. *Dāna* führt dazu, dass ein Mensch ein liebevolles, strahlendes Gesicht hat. Die Großzügigen sind in dieser Existenz mit *kusala* gesegnet und werden in zukünftigen Existenzen mit Wohlstand ausgestattet sein. Man sollte niemals die Tugend von *dāna* vernachlässigen, die so machtvoll ist, fühlende Wesen zu *Nibbāna* zu bringen.

Wie freudvoll würde es deshalb sein, wenn wir, entsprechend den Lehren des Buddha, die acht, zehn oder die *Ājīvaṭṭhamaka silas* (acht Vorschriften mit rechtem Lebenserwerb als achter) einhalten würden, baden und saubere Kleidung tragen würden, die drei edlen Zustände von *mettā*, *karuṇā* und *muditā* entwickeln würden und mit der Intention, *Nibbāna* zu erreichen, mit unerschütterlichem Geist erklären würden: „*Addhā imāya paṭipattiyā jarāmaraṇamhā parimuccissāmi* = Mit Sicherheit werden ich durch diese *dāna*-Praxis von Leiden wie Alter, Krankheit und Tod befreit“, wenn wir *dāna* mit freudvollem Geist allen gegenüber praktizieren würden, die zu uns kommen, egal ob rechtschaffen oder boshaft? Wie kann ein solches *dāna* jemand lange im Strom des *saṃsāra* halten? Wie es einen nicht schnell zur Erlangung von *Nibbāna* befördern?

## Ohne *Dāna* geht es nicht

Man sollte nicht annehmen, dass das bisher Gesagte alle Vorteile von *dāna* umfasst. Alle Vorteile von *dāna* aufzuzählen, würde in der Tat eine eigene Abhandlung erfordern. Wenn ein Mensch sich, entsprechend dem Glauben einiger böswilliger Kreise, von *dāna* distanziert, werden gesellige Beziehungen aufhören und *mettā* (liebende Güte) wird verschwinden. Die Reichen werden nicht länger wohl­tätig gegenüber den Mittellosen sein. Sie werden eine Haltung von Geringschätzung kultivieren und sagen: „Oh, lass sie sterben. Wen kümmert es?“ Humanität ohne *dāna* wird in Wirklichkeit sehr unzivilisiert sein. Und natürlich wird Unzivilisiertheit des Geistes schließlich zu Roheit in körperlichen Handlungen führen.

Der Bodhisatta erreichte Selbst-Erleuchtung und wurde der Tathāgata, nachdem er auf Reichtum, Macht und den Ruhm der Krone verzichtet hatte, und nur mit der Hilfe und Unterstützung zahlreicher Geber, die Almosen-Speise gespendet hatten.. Er war dann in der Lage, seinen edlen Dhamma zu lehren und den heiligen Orden des *Samṅha* zu begründen, um sein *Sāsana* mit Hilfe wohlhabender Anhänger wie Anāthapiṇḍika, Visākhā, König Bimbisāra etc. zu verkünden. Wenn es keine großzügigen Spender gegeben hätte, hätte es nie den Buddha geschweige denn sein *Sāsana* gegeben. Nicht nur unser Gotama Buddha, sondern auch zahllose frühere Buddhas hätten nicht die Allwissenheit erlangt, wenn es kein *dāna* in der Welt gegeben hätte. Deshalb wünsche ich dringend: „Möge es keine Menschen geben, die jetzt und für immer die verdienstvolle Tat von *dāna* herabsetzen und ignorieren.“

Es ist nicht möglich, vollständig die Vorteile aufzuzählen, die man durch Großzügigkeit, durch Wohltätigkeit hat. Hätte es kein *dāna* gegeben, würde es keine Buddhas geben, die uns den Weg zu *Nibbāna* zeigen. Man sollte sich bewusst sein, dass die Spitze der Gesellschaft, die luxuriösen himmlischen Wesen, alles ihrer Wohltätigkeit zuschreiben können. Die Armen und Notleidenden sind diejenigen ohne Großzügigkeit. Wenn man ernsthaft dem *samsāra* entfliehen will, sollte man seine Zuflucht zu *dāna* nehmen.

## 2. *Sīla* (Sittlichkeit)

Allgemein kann man sagen: „Sittlichkeit ist tugendhafter als Großzügigkeit.“ Es überzeugt einen vielleicht nicht sofort, dennoch ist diese Aussage von tiefer Bedeutung. Zu ihrem Verständnis bedarf es ernsthaften Nachdenkens. In dieser Welt ist es eine edle Tat, andere zu beschützen und von Leid fernzuhalten. Eine weitere edle Tat ist es, das Wohlergehen und den Wohlstand anderer zu fördern. *Dāna* hilft anderen zu Wohlstand zu kommen. *Sīla* (Sittlichkeit) schützt andere vor Elend und Leiden.

(*Sīla* bedeutet hier die Einhaltung der fünf Vorschriften und das Bekenntnis zu *Ajivatthamaka-sīla* (*sīla* mit rechtem Lebenserwerb als achte). Die Einhaltung der acht und der zehn Vorschriften wird gesondert unter einem anderen Gesichtspunkt behandelt werden.)

## Die Funktion von *Dāna*

Jeder ist verantwortlich für seine Taten. Nehmen wir an, ein Mensch leidet aufgrund seines eigenen *kamma* unter Armut. Es ist *dāna*, diesem armen Menschen Hilfe zu geben. *Bhikkhus* sind in einem tieferen Sinn keine armen Menschen, aber sie benötigen vier Dinge für ihren Unterhalt. So gesehen sind

sie bedürftige Menschen. Deshalb ist es *dāna*, *bhikkhus* Almosen und Bedarfsgegenstände zu schenken.

Einige *bhikkhus* oder Äbte empfangen eine Menge Spenden und werden gut erhalten. Trotzdem bedeutet es einem Bedürftigen zu spenden, wenn man ihnen gibt, was sie noch brauchen. Selbst wenn man ihnen Dinge spendet, die sie nicht benötigen, bedeutet auch dies, Bedürftigen zu helfen, weil die Empfänger die Spenden gewöhnlich an andere bedürftige *bhikkhus* und Laien weitergeben. *Dāna* ist edel, *dāna* ist tugendhaft, egal, ob man wenigen oder zahllosen Menschen hilft. Diejenigen, die wirklich die Vorteile von *dāna* verstehen, werden immer der Überzeugung sein, dass *dāna* eine richtige Handlung ist.

### **Nicht Töten (*Pāṇātipātā virati*)**

Die Funktion von *sīla* besteht darin, andere lebende Wesen vor Leiden zu schützen. Die erste der fünf Regeln heißt, das Töten jedweder lebender Wesen zu unterlassen. Wir wollen uns die schrecklichen Folgen eines Bruches dieser ersten Regel vorstellen. Man sollte das Leid bedenken, das ein Opfer überkommt. Man sollte sich die Anzahl der Wassertiere, der Rinder, des Geflügels etc. vorstellen, die aufgrund der Nichteinhaltung der ersten Regel von *sīla* getötet würden. Man sollte sich auch zügelloses Morden vorstellen, das letzten Endes zu Krieg mit weltweitem Blutvergießen führt. Es ist eine klare Tatsache, dass die erste Regel nicht gebrochen werden darf, weil dies eine Katastrophe für einen oder viele Bewohner dieser Erde verursachen würde.

Durch die Einhaltung der Regel des Nicht-Tötens rettet man das Leben von einem, zweien, dreien oder zahllosen anderen Wesen. *Sīla* sorgt für die Sicherheit aller Wesen und steigert das Erblühen von *mettā*, *karuṇā* und *muditā* gegenüber allen lebenden Wesen. Auf dieser Art wird die Erde ein glückverheißender Ort sein, an dem alle fühlenden Wesen für immer glücklich leben werden.

### **Ein Vergleich**

Nachdem man jetzt die Vorteile von *dāna* und von der ersten Regel gesehen hat, wird man überzeugt sein, dass *sīla* tugendhafter als *dāna* ist. Wir können das Ausmaß der Freude, die von dem Empfänger eines Geschenkes empfunden wird, mit der eines Mannes vergleichen, der dem Tode entkommen ist. Der letztere wird sich sicher tausendmal mehr freuen als der erste. Ebenso unterscheidet sich die Freude eines hungrigen Mannes, dem Essen gegeben wurde, erheblich von der Freude eines verurteilten Mannes, der von der Todesstrafe freigesprochen wurde. Den ersten kann man in keiner Weise mit dem letzteren vergleichen.

## **Nicht Stehlen (*Adinnādāna-virati*)**

Die Menschen erleben erhebliche Qualen, wenn ihre Besitztümer gestohlen oder geraubt werden. Der regierende Herrscher und die königliche Familie sind zusammen mit den Einwohnern eines Landes in erheblichem Maße bekümmert, wenn ihr Land eine Invasion erlebt und von anderen besiegt wird. Das besiegte Land wird ärmer und ärmer, weil die Bewohner des Landes nicht in vollem Maße über die Ressourcen ihres eigenen Bodens verfügen können. Deshalb bewirken Raub und Diebstahl Leiden und Unglück bei den Opfern. Wenn die Menschen jedoch das Stehlen unterlassen würden, wäre die Welt von solchen Qualen befreit. Deshalb ist *adinnādāna-virati*, das Unterlassen des Stehlens, *sīla* (Sittlichkeit), die alle menschlichen Wesen vom Leiden und Schmerz befreit und physischen wie auch geistigen Frieden fördert.

## **Kein sexuelles Fehlverhalten (*Kāmesu-micchācāra-virati*)**

Normale Weltlinge (*puṭhujjana*) lieben gewöhnlich die sinnlichen Freuden (*kāmaguṇa*) sehr, besonders die Freude der Berührung oder körperliche Lust. Kein vernünftiger Mensch würde die Quelle seiner sinnlichen Freuden, etwa seine Frau, teilen geschweige denn weggeben. Jeder Mann hängt sehr an seiner besseren Hälfte und zögert niemals, sie mit Macht zu verteidigen. Er mag in der Lage sein, den Verlust von materiellem Besitz bis zu einem gewissen Ausmaß zu tolerieren, niemals jedoch ein Vergehen an seiner Frau. Deshalb bedeutet von sexuellem Fehlverhalten abzustehen, davon abzusehen, anderen Schmerz und Leiden zu verursachen. Sich von Ehebruch und sexuellen Übergriffen zu enthalten, wird so Frieden und Ruhe für jeden in dieser Welt bringen.

## **Nicht lügen (*Musāvāda-virati*)**

Diejenigen, die die Erfahrung gemacht haben, betrogen, angeschwindelt oder belogen worden zu sein, werden, wenn auch subtil, unter einer Art Zorn leiden. Die nachteiligen Auswirkungen davon, dass man betrogen wurde, sind offenkundig. Einige Lügner sind derart versiert bei ihren Geschäften, dass sie sogar ein ganzes Land betrügen können. Heutzutage gibt es viele Sekten-Führer, die ihren Glauben zur absoluten Wahrheit erklären. Auf diese Art und Weise werden Millionen von Menschen vom rechten Weg abgebracht, um schließlich einer unendlichen Anzahl von Katastrophen zu begegnen. Das Lügen zu unterlassen, führt deshalb dazu, dass Menschen vor Leiden geschützt werden.

(Selbst unter Buddhisten gibt es einige falsche Lehrer, die sich daran götlich tun, falsche Ansichten zu propagieren; und die Ungebildeten haben,



traurig genug, großes Vertrauen in solche Menschen und halten sie in hohem Ansehen. Darüber sollte man nachdenken.)

### **Keine berauschenden Getränke zu sich zu nehmen (*Surāpānaviriti*)**

Jemand, der etwa berauschende Getränke konsumiert, wird natürlich in seinen nächsten Existenzen unter schlechten Folgen leiden. Wenn er jedoch nur alleine trinkt und anderen keinen Schaden zufügt, kann man es irgendwie tolerieren. Die meisten Trinker konsumieren jedoch alkoholische Getränke, und wenn sie betrunken sind, zögern sie nicht mehr, die anderen Regeln zu brechen. Sie sind bereit zu streiten, zu töten, zu stehlen oder Lügen zu verbreiten. Genauso wie der Bandenchef die kriminellen Taten nicht selber begeht, sondern seine Gangster dazu bringt, die üblen Taten zu vollbringen, so bringt der Alkohol oder die Rauschmittel die Süchtigen dazu, ungehemmt Grausamkeiten zu begehen. Sie halten sich nicht länger zurück, Mord, Raub, Brandstiftung, Diebstahl etc. zu begehen. Ein chronischer Alkoholiker zu werden bedeutet, sich aufzugeben und seiner eigenen Familie Leiden zu verursachen. Später bringt dieser Alkoholiker jedem in seiner Gemeinschaft Elend. Diejenigen, die sich der Rauschmittel enthalten, werden die Welt von solchem Elend und solcher Not befreien.

Nachdem man so die Vorteile der Einhaltung der Fünf Regeln verstanden hat, können wir ähnlich fortfahren, die Segnungen von *sammā-ājīva* (rechte Lebenserwerb) zu studieren. Bis hierher haben wir herausgefunden, dass die Einhaltung der Fünf Regeln die Welt vor Elend und Angst schützt. Jetzt werden wir voll verstehen, dass *sīla* (Sittlichkeit) besser ist als *dāna* (Großzügigkeit). In diesem Sinne sollte jeder sich achtsam sein, die Fünf Regeln einzuhalten. Mögen alle Leser in der Lage sein, die Fünf Regeln einzuhalten und *mettā* (Liebende Güte) und *karuṇā* (Mitgefühl) allen fühlenden Wesen gegenüber zu verbreiten.

### ***Uposatha-sīla* (*Uposatha* einhalten)**

*Uposatha* Regeln wie die edle Lebensführung (*Brahmacariya* oder Enthaltung von Sex) und nach dem Mittag kein Essen zu sich zu nehmen, sind keine *sīlas* wie die Fünf Regeln etc. um die es vorher ging, die man einhält, damit andere Menschen nicht verletzt werden; sie werden eingehalten, damit man seinen Geist veredelt. Genauer gesagt: Die Art von *Uposatha sīlas*, die man ernsthaft einhält und nicht diejenigen, die die Leute gewöhnlich einhalten, um die Aufmerksamkeit der Nachbarn zu bekommen, wird *Ariya Uposatha* genannt.

(Unterschiedliche Arten von *Uposatha* und wie man sie einhalten muss, sind im Detail in *Ratana Gon-yi* erläutert worden.)

Diejenigen, die *Ariya Uposatha* einhalten, sollten, nachdem sie sich zur Einhaltung der Regeln verpflichtet haben, eine Meditation praktizieren, die die Tugenden des Buddha, des Dhamma oder des Saṃgha betrachtet oder die Tugenden ihres eigenen *dāna* und *sīla*. Als Folge werden sie feststellen, dass in ihnen immer weniger *lobha*, *dosa*, *moha*, *māna* und andere unheilsame Zustände aufkommen. Ihr Geist wird von Tag zu Tag reiner und edler. Deshalb ist klar, dass *Uposatha sīla* nicht nur *sīla* ist, sondern auch ein Begleiter von *bhāvanā*; es bedeutet auch die Einhaltung der grundlegenden Fünf Regeln, angefangen mit der Enthaltung, lebende Wesen zu töten. Deshalb ist klar, dass es sich um eine viel bessere und edlere Praxis handelt, als die gewöhnlichen Fünf Vorschriften.

### 3. *Bhāvanā* (Meditation)

*Bhāvanā* bedeutet Entwicklung oder Kultivierung des Geistes. Es ist eine Art von *manokamma* (Arbeit des Geistes), die den Geist reinigt. Wenn man ernsthaft das Wohlergehen aller Wesen wünscht und liebende Güte an sie ausstrahlt, handelt es sich um das Praktizieren von *mettā-bhāvanā*. Zunächst muss man *mettā* in seinem Geist kultivieren und dann versuchen sie so zu entwickeln, dass man vollständig mit *mettā* durchtränkt ist.

Wenn *mettā* im Geist eines Menschen aufblüht, empfindet er Mitgefühl mit hilflosen und armen Wesen. Infolgedessen strahlt er mitfühlende Gedanken an die Notleidenden aus. Dies nennt man *karuṇā-bhāvanā*. Man hat dann einen starken Drang die Leiden der Armen und Unglücklichen zu lindern. Wenn sowohl liebende Güte und als auch Mitgefühl im Herzen eines Menschen erblüht, beginnt man *muditā* (Mitfreude) gegenüber den Wohlhabenden zu empfinden. Man fühlt echte selbstlose Freude ihnen gegenüber. Dies ist *muditā-bhāvanā*. Diese drei Arten von *bhāvanā* können von jedem Menschen mit einem tugendhaften Geist, selbst im Alltagsleben, entwickelt werden.

### *Buddhānussati-kammaṭṭhāna*

Im Hinblick auf *Buddhānussati-kammaṭṭhāna* (Erinnerung an die Tugenden des Buddha) muss man sich tief auf die drei Eigenschaften konzentrieren:

(1) Güte der vergangenen Ursache, (2) Güte der Folgen, (3) für alle Wesen von Nutzen sein.

## Güte der Ursache

Die Ursache bedeutet die Erfüllung der *Pāramīs* (Vollkommenheiten) in zahllosen vergangenen Leben. Er vollbrachte verdienstvolle Taten und praktizierte die *Pāramīs* mit größter Energie. Seine edlen Taten im Kreislauf von *samsāra* geschehen nicht für ihn, sondern für die Befreiung aller lebenden Wesen von den Leiden des *samsāra*. Man kann sich z.B. die Leistung der *Dāna Pāramī* durch König Vessantara, den Bodhisatta, ins Gedächtnis rufen.

Die meisten Menschen geben Almosen, um als große Spender berühmt zu werden. Sie sind sogar der Meinung, sie seien Wohltäter für die Empfänger, die ihnen dankbar sein sollten und ihre Dankbarkeit möglichst zeigen sollten. Sie hoffen auf eine Wiedergeburt in luxuriösen Bereichen. Sie wünschen nur oberflächlich *Nibbāna* zu erreichen. Was König Vessantara betrifft, so bat er kurz nach seiner Geburt seine Mutter, ihm etwas zum Spenden zu geben, indem er seiner Mutter seine offenen Hände darbot. Als Kind hatte er überhaupt keine selbststüchtigen Absichten. Er hatte nur ein brennendes Verlangen, in Übereinstimmung mit seiner *vāsanā*, Freigebigkeit zu praktizieren.

Deshalb verschenkte er seine Juwelen und seine Kleidung an seine Freunde. Als er König wurde, hat er viel Wohltätigkeits- Pavillons gebaut und täglich Feste gegeben. Seine täglichen Geschenke beliefen sich auf Unsummen. Er genoss die Wonne, die Menschen zu beobachten, wie sie gut gepflegt und bekleidet wurden. Auch hier hatte er kein selbststüchtiges Verlangen nach Ruhm oder guter Wiedergeburt. Seine einzige Absicht war, anderen zu helfen. Er war davon überzeugt, dass es die Pflicht der Reichen ist, sich um die Armen zu kümmern. Sein Verlangen, die Mittellosen zu retten, war wirklich groß.

Er verschenkte *Paccaya*, den Königlichen Weißen Elefanten, was zu heftigen Protesten der Bürger führte. Aber Vessantara war allem gegenüber gleichgültig, außer seinem Verlangen, Allwissenheit, *Sabbāññuta-ñāṇa*, zu erreichen. Man könnte argumentieren, dass dieses Ziel zu seinem persönlichen Nutzen sei. Aber die Erreichung der Allwissenheit bedeutete für ihn noch mehr schwere Arbeit, weil er tausende von Meilen unter wechselnden Bedingungen reisen musste, um sein Dhamma zu lehren. *Sabbāññuta-ñāṇa* zu erreichen, bedeutet, den leidenden Wesen zu dienen, nicht seinen persönlichen Vorteil zu gewinnen.

In seinem letzten Stadium der Erfüllung der *Pāramīs* als König Vessantara, gab er seinen Sohn, seine Tochter und seine Königin fort. Dies ist ein ausreichender Beleg seiner Selbstlosigkeit und seines Wohlwollens allen Wesen gegenüber. Das wollen wir herausarbeiten. Eine ehrenwerte Frau und ehrenwerte Kinder zu besitzen, ist der Höhepunkt der Freude in den luxuriösen Bereichen der Menschen und *devas*. Ohne eine Frau und Kinder wird selbst der

Herrscher der Welt überhaupt kein Glück finden. Aber der Bodhisatta, König Vessantara verzichtete auf die Schätze des Herzens, seine geliebten Kinder und seine Frau, und gab sie fort. Diese beispiellose Freigebigkeit geschah sicher nicht für Ruhm oder Reichtum, sondern zum Nutzen von Allwissenheit, durch die er lebende Wesen vom Leiden befreien konnte.

Mit solch einem edlen und selbstlosen Ziel opferte der Bodhisatta sein eigenes Leben durch viele Weltzyklen hindurch, *sīla* und *khanti* zuliebe. Er hatte auch die Leben anderer auf Kosten seines eigenen gerettet, um verschiedene *Pāramīs* zu erfüllen. Diese edlen Handlungen und Vollkommenheiten, die in den vergangenen Leben erreicht wurden, sind die Ursachen und Bedingungen dafür, in dieser Welt ein Buddha zu werden.

## Güte der Folgen

Wenn man derart edle Taten vollbracht und *Pāramīs* erreicht hat, sind die Folgen durch ihre eigene Natur mit Sicherheit gut und edel. Deshalb besaß er in dieser gegenwärtigen Existenz als ein Buddha die eleganteste und anmutigste Erscheinung, die höchste Weisheit, die größte Kraft und die tiefste Einsicht. Man sollte bei diesen Eigenschaften des Buddha im Detail verweilen, die die Folgen seiner verdienstvollen Taten sind, wenn man *Buddhānussatikammaṭṭhāna* praktiziert.

## Verdienste, deren sich föhlende Wesen erfreuen

Die edlen Taten, die der Buddha vollbracht hat und die *Paramīs*, die er erfüllt hat, brachten ihm einzigartige Folgen und trieben ihn schließlich an, *Sabbaññuta-ñāṇa* zu erreichen. Nachdem er der Buddha geworden war, gab er sich nicht mit seinem überragenden Erfolg zufrieden. 45 Jahre lang lehrte er den edlen Dhamma zum Wohlergehen und Nutzen in allen Bevölkerungsschichten. Selbst als er kurz davor war, ins *Mahāparinibbāna* einzutreten, ermahnte er seine Schüler so:

„*Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo,  
Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha.*“

„Seht jetzt, Bhikkhus, ich ermahne Euch.  
Alle bedingten Dinge haben die Eigenschaft zu verfallen und sich aufzulösen.  
Bemüht Euch mit Ernsthaftigkeit und Achtsamkeit.“

Seine Lehren zeigten den Weg, dem Leiden zu entfliehen und die Beendigung von *saṃsāra-vaṭṭa* zu erreichen. Deshalb sollte man mit tiefer Verehrung über die drei großen Merkmale im Leben des Buddha meditieren, nämlich: die gute Ursache, die großartigen Folgen und der Gewinn, der empfindenden Wesen

zukommt. Dann wird man sehen, dass man vollkommenes Vertrauen in den Buddha entwickelt hat, und man sucht Zuflucht zu ihm, indem man sagt: „*Buddho me saraṇaṃ, aññaṃ natthi* = der Buddha ist meine Zuflucht; es gibt keine andere Zuflucht.“ Als Folge wird die Verehrung und das Vertrauen mit vollem Verständnis für den Buddha Früchte tragen und im Geisteskontinuum erblühen. Die ist eine kurze Erklärung von *Buddhānussati-bhāvanā*.

So wird die Entwicklung von *mettā* oder *Buddhānussati* etc. im Geisteskontinuum generell *bhāvanā* genannt. Solche *bhāvanā* kann man im Alltag praktizieren. Man kann entweder mit *mettā-bhāvanā* oder mit *Buddhānussati* anfangen, je nachdem, was man für geeigneter hält. Für eine ernsthaftere und kontinuierlichere Übung von *bhāvanā* können mehr Einzelheiten verschiedenen Büchern wie dem *Visuddhimagga* entnommen werden.

#### 4. *Apacāyana* (Respekt zollen)

*Apacāyana* bedeutet, denen, die einem an Alter, Moral, Integrität, Weisheit, Tugend etc. überlegen sind, Respekt zu zollen. Älteren Menschen, wie Vater, Mutter, Onkel, Tante Respekt erweisen; seinen Sitzplatz anbieten und Platz machen für diejenigen, die Respekt verdienen; den Kopf senken und Demut zeigen, in Verehrung der *bikkhus* die Handflächen zusammenlegen, den Hut abnehmen, dem Brauch entsprechend grüßen etc., all das sind Zeichen von Respekt. Wenn man jedoch unfreiwillig einer mächtigen Person gegenüber aus Angst oder mit selbstsüchtigem Ziel Respekt zeigt, dann kann man dies nicht *apacāyana* nennen, weil es von Natur aus heuchlerisch ist. Es handelt sich nur um *māya* (Täuschung).

#### Nahrung für die Gedanken

Sich verbeugen und niederknien wird allgemein als Zeichen von Verehrung akzeptiert. In Myanmar stellen einige Leute jede Last, die sie gerade tragen, auf den Boden und werfen sich auf der Straße nieder, wenn sie *bhikkhus* treffen. Manche knien trotz ihrer neuen Kleidung auf staubigen Strassen nieder. Einige knien auf dem Bürgersteig oder dem Bahnsteig einer Eisenbahnstation nieder, um Mönchen oder älteren Personen Respekt zu zollen. Diese Handlungen, wenn sie ernsthaft begangen werden, sind nicht zu tadeln. Wenn die Leute aber heutzutage über belebte Plätze eilen müssen, erfüllen eine Verbeugung oder einige bescheidene Worte die Voraussetzungen von *apacāyana*. Es ist nicht wirklich notwendig, sich auf Strassen oder belebten Plätzen in Gegenwart fremder Menschen niederzuknien und sich niederzuwerfen.

## 5. *Veyyāvacca* (Dienen)

Anderen Menschen bei guten Taten zu helfen oder ihnen darin zu dienen ist bekannt als *veyyāvacca*. Man sollte seine Dienste bereitwillig anbieten, damit die Empfänger sich wohl fühlen, frei von Sorgen sind und die Wohltat erfolgreich vollbracht wird. Man sollte auch den Kranken, den Schwachen und den Alten helfen. Man sollte Menschen, die schwer zu tragen haben, Unterstützung anbieten und unseren Eltern und alten Menschen schwere Lasten abnehmen. Deshalb zählen alle Arten freiwilliger Dienste für andere (vorausgesetzt, die Handlungen sind nicht schlecht) zu *veyyāvacca-kusala*.

Wenn man guten Willen und echte *cetanā* beim freiwilligen Dienen hat, kann der eigene Nutzen größer sein als der des tatsächlichen Spenders. Z.B. gab es zur Zeit des Buddha einen Gouverneur namens Pāyāsi, der ein Ketzer war, aber dann, dank der Unterweisungen des Ehrwürdigen Kumāra Kassapa, ein Gläubiger des Dhamma wurde. Dieser Pāyāsi übte regelmäßig Wohltätigkeit aus und spendete Almosen. Er vollbrachte die guten Handlungen jedoch nicht persönlich. Stattdessen delegierte er das Almosengeben an die *bhikkhus* an den jungen Burschen Uttara. Obwohl Uttara im Auftrag des Gouverneurs handelte, legte er sein ganzes Herz und seine Seele in das Almosen-Geben. Als sowohl der Gouverneur als auch sein Diener starben, wurde der erstere in *Catumaharajika*, dem niedrigsten der sechs himmlischen Bereiche wiedergeboren, während der letztere im *Tāvātimsa*, der höher als *catumaharajika* ist, wiedergeboren wurde.

## 6. *Pattidāna* (Teilen von Verdienst)

Verdienste oder gute Taten mit anderen zu teilen, ist bekannt als *pattidāna* (*patti* = was man verdient hat; *dāna* = geben oder teilen). Ein Spender wird sich ohne Zweifel am Nutzen seines *dāna* erfreuen. Das Bedürfnis, die gewonnenen Verdienste mit anderen zu teilen, ist in der Tat großzügig. Wir alle sollten, nachdem wir eine gute Tat vollbracht haben, ausrufen: „Alle, die mich hören können, habt an meinen Verdiensten teil. Möget ihr alle soviel Gewinn davon haben wie ich“ und die erreichten Verdienste teilen. Dies ist *pattidāna*, das für sich genommen eine gute Tat ist.

**Achtung:** Einige Spender sagen zwar wörtlich: „teile meine Verdienste“, sie haben jedoch nicht den ernsthafte Wunsch es zu tun. Solch oberflächliches Teilen qualifiziert sich nicht als *pattidāna*.

Vor einiger Zeit lud ein Spender, nachdem er sich eine Summe Geldes geliehen hatte, viele Leute zur Novizen-Feier seines Sohnes ein und gab ein üppiges Fest. Spenden (der Eingeladenen) deckten nicht in dem Maße die

Ausgaben des Festes, wie er erhofft hatte. Nach der Zeremonie kam die Zeit, seine Verdienste zu teilen. Zu dieser Zeit rechnete er im Geiste aus, wie viel er schulden würde. Jemand neben ihm erinnerte ihn daran, Verdienste zu teilen. Er sagte sehr laut, niedergedrückt von dem Gedanken an seine großen Schulden “ich bin völlig gebrochen“ anstatt zu sagen „Teilt meine Verdienste“.

## **Verdienste teilen verringert nicht den eigenen Anteil**

Wenn man eine heilsame Tat vollbracht hat und die erworbenen Verdienste teilt, kann man auf den Gedanken kommen, dass sich die Verdienste verringern. Man sollte sich daran erinnern, dass Verdienste entsprechend der jeweiligen *cetanā* erworben werden. Wenn man eine Wohltätigkeit mit wirklich gutem Willen vollbringt, hat man schon eine gute Tat vollbracht und hat dafür schon gebührend Verdienste erworben. Wenn man also die erworbenen Verdienste mit anderen teilt, erwirbt man zusätzliche Verdienste für die Großzügigkeit. Es gibt keinen Grund, warum sich die Verdienste verringern sollten.

Verdienste teilen ist wie das Anzünden von Öllampen durch eine brennende Lampe. Die erste Lampe wird natürlich durch ein Streichholz angezündet. Aber diese erste Lampe kann benutzt werden, um viele andere Lampen anzuzünden; das Licht der ersten Lampe wird keineswegs verringert, egal wie viele Lampen man anzündet. Die vereinte Helligkeit aller Lampen wird viele Male heller sein. Die Verdienste zu teilen, die man durch *sīla-kusala* und *bhāvanā-kusala* gewonnen hat, ist auch *pattidāna*.

## **7. Pattānumodana (Sich an Pattidāna erfreuen)**

Sich zu freuen, wenn ein Spender seine Verdienste teilt, ist bekannt als *pattānumodana*. Man sollte es würdigen, wenn jemand die gewonnenen Verdienste teilt, und dreimal ausrufen „*sādhu*“ (Gut gemacht). Es ist lobenswert sich über die guten Taten anderer zu freuen. Es hat die Natur von *muditā* (Mitfreude). Es ist jedoch ziemlich schwierig, echtes *pattānumodana* Verdienst zustande zu bringen. Ein gewohnheitsmäßiger und unabsichtlicher Ausruf von „gut getan“, ohne aufrichtige Freude, ist nicht *pattānumodana* sondern nur Formalität. Und manchmal freut man sich nicht wirklich über die verdienstvollen Taten der Anderen. Stattdessen entwickelt man sogar Neid und Eifersucht, die auf *issā* hinausläuft.

## Der unmittelbare Vorteil von *Pattānumodana*

Die Menschen vollbringen gewöhnlich Wohltätigkeiten und geben Almosen, die verstorbenen Familienmitgliedern gewidmet sind. Wenn die Verschiedenen, die in leidvollen Bereichen wiedergeboren sind, die geteilten Verdienste von ihrem nächsten Leben aus mit Freude empfangen, werden sie sofort von ihren Leiden befreit. Den Texten zufolge wird der Verstorbene, wenn man Verdienste nach der Gabe von Almosenspeise teilt, durch das Aussprechen von „*Sādhu*“ unmittelbar von seinem Hunger befreit; wenn die Spende aus Gewändern und Roben bestand, wird der Verstorbene gut gekleidet werden, wenn er „*Sadhu*“ sagt. Es ist von äußerster Bedeutung beim Almosengeben für den Verstorbenen, dass der Empfänger der Almosen wert ist. Vor langer Zeit luden Mitglieder einer Familie, die einen Trauerfall hatte, einen *dussīla-bhikkhu* (unmoralischen Mönch) ein und spendeten Almosen in Widmung an den Verstorbenen. Selbst als die Verdienste dreimal geteilt wurden, empfing der Verschiedene, der inzwischen ein *peta* war, seinen Teil nicht. So rief er seinen Verwandten zu: „Der schlechte Mönch raubt meinen Teil der Verdienste.“ Deshalb mussten die Verwandten die Wohltätigkeit an einem tugendhaften Mönche wiederholen. Erst dann empfing der *peta* seinen Teil der Verdienste und wurde aus seiner schrecklichen Existenz befreit. (Siehe auch den Kommentar zum *Dakkhiṇavibhaṅga Sutta*, *Uparipannāsa*).

Das Beispiel oben gibt uns eine Lektion. Wenn man seine Wohltätigkeit einem verschiedenen Freund oder Verwandten widmet, muss man sich zunächst von seinen seelischen Schmerzen und seiner Trauer befreien. Nur dann sollte man den Mönchen Nahrung, Kleider, Regenschirme, Sandalen, Klöster etc. spenden. (Ein Kloster zu spenden bedeutet für den *peta* einen Wohnort zu bekommen.) Für das Almosen-Geben sollte man einen Mönch einladen, der äußerst rein in *sīla* ist; oder wir sollten *Samghika-dāna* ausüben, das für den gesamten Orden oder *Samgha* bestimmt ist. Vor diesem *dāna* sollte man die Verschiedenen dazu einladen, bei dem Teilen der Verdienste anwesend zu sein (Sie werden kommen, wenn sie können.) Dann sollten wir die Verschiedenen laut und deutlich beim Namen rufen und die gewonnenen Verdienste teilen.

## Das heutige Ritual

Die meisten Leute machen sich heutzutage nach einem Trauerfall wenig Mühe, gute *bhikkhus* zu suchen. Auch überwinden sie ihren seelischen Schmerz und ihre Sorgen nicht. Sie spenden den Mönchen auf dem Friedhof Almosen oder sogar Geld als eine Routine Pflicht, nur um Vorwürfen zu entgehen und um Lob von anderen zu bekommen. Und dann teilen sie die Verdienste, die sie gewonnen haben, ohne tief über die Vorteile für den Verstorbenen nachzudenken. Es ist viel besser zuhause Almosen zu spenden, mit einem Geist der frei von Kummer ist, als dies auf dem Friedhof zu tun, wo man von



Wehklagen und Trauer geplagt wird. Aber gute Taten und Almosen, die man auf dem Friedhof gibt, werden auch Verdienste schaffen, wenn sie ohne Trauer und Wehklagen dargebracht werden. (Für weitere Erklärungen zu diesem Thema sei der Leser auf „*Die Zukunft von Sāsana*“ verwiesen).

## **Wer empfängt die geteilten Verdienste?**

Die verstorbenen Personen, die *petas* (hungrige Geister) geworden sind, können nur Nutzen von *pattidāna* (Teilen von Verdienst) haben, wenn sie in der Nähe gegenwärtig sind. Wenn sie als menschliche Wesen, als Tiere oder als *petas* in abgelegenen Dschungeln wiedergeboren werden, können sie die geteilten Verdienste nicht empfangen. Es können sich jedoch andere tote Verwandte, die jetzt *petas* in der Nachbarschaft sind, an diesen Segnungen erfreuen und in anderen guten Existenzebenen wiedergeboren werden. Deshalb ist das Teilen der Verdienste mit Verstorbenen eine verdienstvolle Tat und sollte aktiv praktiziert werden.

## **8. Dhammasavana (Die Lehre hören)**

*Dhammasavana* bedeutet, den Dhamma des Erleuchteten zu hören. Die fünf Vorteile von *dhammasavana* sind (1) neues Wissen erwerben, (2) schon bekannte Wahrheiten genauer verstehen, (3) Skeptizismus und Zweifel aufzulösen, (4) richtige Ansichten und (5) Klarheit des Geistes durch die Entwicklung von Vertrauen und Weisheit zu erwerben.

### **Falsche Methode, die Lehre zu hören**

Echtes *Dhammasavana* bedeutet den Dhamma mit dem Blick auf die Erreichung der fünf Vorteile zu hören. Einige besuchen die Dhammavorträge, weil sie mit dem Lehrer befreundet sind, einige wegen der Scherze und der humorvollen Geschichten, einige weil sie Angst haben, dass ihnen vorgeworfen wird, sie seien zu faul; einige, um selber die Fähigkeiten des Lehrers zu erreichen. Man kann keine Vorteile aus dem Hören des Dhamma mit derart niedrigen Absichten gewinnen. Einmal überquerte ein Chinese einen Fluss in einem Ruderboot als der Bootsmann ihn warnte, dass es ein wenig leck sei. Der Chinese dachte, dies bedeute, dass das Wasser von innen aus dem Boot lecke und in den Fluss sickere, deshalb sah er keinen Anlass sich Sorgen zu machen. Nach einer Weile bemerkte er, dass sein Hosenboden nass wurde. Er war alarmiert und rief aus: „Dieses Boot ist nicht leck, es lässt sogar Wasser herein.“ Das wahre Ziel beim Hören des Dhamma ist es unsere schlechten Gedanken

ausströmen zu lassen. Wir sollten genau aufpassen, damit wir nicht noch mehr schlechte Gedanken in unseren Geist lassen.

## Die Vorteile des Lesens

Heutzutage gibt es viele Bücher, die uns Weisheit und Wissen vermitteln können. In Myanmar, einem buddhistischen Land, liegen Hunderte von buddhistischen Werken an den Buchständen aus. Durch das Lesen dieser Bücher hat man denselben Nutzen wie beim Hören des Dhamma. Deshalb ist es weit vorteilhafter, solche Bücher zu lesen als die zeitgenössischen Diskurse zu hören. Selbst wenn man nicht lesen kann, kann man jemand fragen, einem laut vorzulesen. Dies bedeutet den Dhamma zu hören. (Empfehlenswerter Lesestoff zu euerm Nutzen sind *Jinatha-pakāsanī*, *Buddhavaṃsa*, Fünfhundertundfünfzig *Jātakas*, *Samvega-vatthu-dīpanī* und andere Werke, die von berühmten, gebildeten Mönchen geschrieben wurden.)

## 9. *Dhammadesanā* (Lehrendes Dhamma)

*Dhammadesanā* bedeutet, den Dhamma zu predigen oder zu lehren. Den Dhamma zu lehren übertrifft alle Formen von *dāna*, wenn es mit Aufrichtigkeit und Großmut geschieht. Der Buddha selber sagte: „*Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jināti* = das Geschenk des Dhamma übertrifft alle anderen Geschenke.“ Um wirklich wahre *Dhammadesanā-kusala* zu erreichen (die gute Tat den Dhamma zu lehren) darf der Lehrende keine Geschenke, Spenden, Ruhm oder falschen Stolz erwarten. Wenn es so ist, verunreinigt und schmälert die Gier (*lobha*) nach solchem materiellen Gewinn die Verdienste, die durch das Lehren erworben wurden. Dann wird der Lehrende wie ein Narr sein, der Sandelholz im Wert von Hunderttausend gegen einen Krug von abgestandenem Weinessig eintauscht.

**Maxime:** Wie der Narr Sandelholz im Wert von Hunderttausend gegen einen Krug Essig eintauscht, so unterrichtet der unedle Lehrer den unbezahlbaren Dhamma für einen unbedeutenden materiellen Vorteil.

## Die Qualifikation eines Predigers

Ein qualifizierter Prediger ist kein gewöhnlicher Redner. Er muss eine klare und starke Stimme besitzen; er muss die Fähigkeit besitzen, andere dazu zu bringen, dass sie ihn deutlich verstehen. Solch ein Prediger ist schwer zu finden. Obwohl es in einer Ranch tausend Kühe gibt, wird nur eine von ihnen ein makelloses Bullen-Kalb austragen. Ebenso scheitern tausende von Müttern,

einen großen Prediger zur Welt zu bringen. Ein großer Prediger ist tatsächliche eine Seltenheit.

## **Die Nachteile eines unpassenden Tonfalls**

Ein qualifizierter Prediger sollte sich seines tugendhaften *kamma* aus früheren Leben bewusst sein. Wenn er den edlen, vom Buddha gelehrt Dhamma rezitiert, muss der Prediger mit klarer, männlicher Stimme sprechen. Er darf nicht absichtlich versuchen, seine Stimme durch unpassenden Akzent, Betonung, Tonfall oder unangemessene Vortragskunst angenehm zu machen.

Der Buddha selber hat auf die Nachteile einer unangemessenen Manipulation des Klangs der Sprache hingewiesen, wenn man ihn süßlich wie Gesang gestaltet während man den Dhamma predigt. Es sind dies (1), man findet lustvollen Gefallen an der eigenen Stimme; (2) die Zuhörer finden sinnliches Vergnügen an der Stimme des Predigers; (3) dem Prediger wird vorgeworfen, wie Laien zu singen; (4) der Prediger verliert die Konzentration, während er sich bemüht, eine süße Stimme hervorzubringen; (5) die nächste Generation von Mönchen wird diesem unziemlichen Stil nacheifern. Heutzutage kann man diese Nachteile bei vielen Gelegenheiten erleben. Die jüngeren Mönche folgen schon dem falschen Beispiel, das von unziemlichen Predigern gegeben wurde. Fromme Menschen findet man selten bei Vorträgen, die von solchen Schwindel-Predigern gehalten werden. Diejenigen, die den Vorträgen beiwohnen, spenden ihnen nur oberflächlich Aufmerksamkeit. Menschen der gebildeten Klasse schämen sich dafür, bei der Rede eines derart vulgären Predigers anwesend zu sein, obwohl sie sich danach sehnen, den Dhamma zu hören.

Es ist zwingend notwendig, dass Prediger über genügend Anstand verfügen, um aus dem kostbaren Dhamma keine Melodien zu machen. Es ist eine beschämende Art von Redestil.

## **Einfache Arten zu predigen**

Dhamma zu predigen bedeutet nicht nur, vor einem großen Publikum in einer Vortragshalle Lehrreden zu halten. Einfache Diskussionen zwischen zwei oder drei Personen sind auch *Dhammadesanā*, wenn der Prediger nicht von der Hoffnung geleitet wird, Geschenke oder Spenden zu bekommen. Die Anhänger, egal ob jung oder alt, zu ermahnen, akademische Themen, Handwerk oder Technik harmloser Natur zu lehren oder die Lehren des Buddha vorzulesen, all das qualifiziert sich als *Dhammadesanā*. Die heutigen *Bhikkhus* sollten sich

darin üben, gute Prediger zu sein; zusätzlich sollten sie öffentliches Sprechen, richtiges Lesen und Schreiben studieren.

### 10. *Diṭṭhijukamma* (Rechte Ansicht)

Die rechte Ansicht, die rechtschaffen und aufrecht ist, zu besitzen, wird *diṭṭhijukamma* genannt. (*diṭṭhi* = Ansicht und *ujukamma* = aufrecht). Ansicht ist die Sicht der Dinge eines Menschen basierend auf seiner Intelligenz. Wenn die Ansicht wahrhaftig oder rechtschaffen ist, wird sie *sammādiṭṭhi* genannt (rechtes Verstehen). Wenn es sich um eine falsche Ansicht handelt, wird sie *micchādiṭṭhi* (falsches Verstehen) genannt.

Man sollte in voller Tiefe das Folgende bedenken:

- (1) Gute Taten und schlechte Taten
- (2) Die guten und schlechten Folgen solcher Taten
- (3) Die gegenwärtige Existenz und die nachfolgenden verursacht durch die eigenen guten und schlechten Taten
- (4) Die *devas* und *brahmas*
- (5) Diejenigen, die den edlen Weg praktizieren und *jhānas* und *abhiññās* erreichen oder *arahants* werden.

Wenn man nach tief greifender Überlegung der Ansicht ist, dass die oben beschriebenen fünf Punkte Realitäten sind, dass sie tatsächlich existieren, dann besitzt man *sammādiṭṭhi* (rechte Ansicht). Dies ist auch bekannt als *diṭṭhijukamma* und *kammassakata-ñāṇa* (*kamma* = *kamma*; *saka* = jemandes eigener Besitz; *ta* = sein; *ñāṇa* = verstehen; verstehen, dass nur heilsame oder unheilsamen Taten, die man ausführt, im eigenen Besitz sind, der einem folgt.)

Wenn man alle oder einen der oben genannten fünf Punkte ablehnt, indem man sie als nicht real ansieht, dass sie nicht wirklich existieren, dann besitzt man *micchādiṭṭhi* (falsche Ansicht). Aufgrund der Ansicht, dass es kein *kamma* und dessen Folgen gibt, realisieren Menschen nicht, dass Tiere eine Art von Wesen sind, die als Folge von *kamma* wiedergeboren wurden. Deshalb zögern sie nicht, anderen Wesen ohne Bedenken das Leben zu nehmen. Weil Leute glauben, dass dieses oder das zukünftige Leben nicht als Folge von *kamma* existiert, tendieren sie zu glauben, dass die Welt samt ihrer Wesen durch eine „machtvolle Wesenheit“ geschaffen wurde. Wir besitzen eine Menge geschichtlich bewiesener Zeugnisse vom Leben des Buddha. Gibt es irgendeinen Beweis einer Person, die „Machtvolle Wesenheit“ genannt wird?

## Ein Buddhist sein

Gerade wurde dargelegt, dass *diṭṭhijukamma* (aufrechte Ansicht) auch *sammādiṭṭhi* (rechte Ansicht) ist. Trotzdem kann man nicht sagen, dass jeder der *sammādiṭṭhi* besitzt, ein Buddhist ist. Hindus glauben auch an *kamma* und seine Folgen. Trotzdem sind sie keine Buddhisten. Nur diejenigen, die Zuflucht finden im Buddha, im *Dhamma* (seiner Lehre) und im *Samgha* (sein heiliger Orden) sind wahre Buddhisten. Man muss entweder in *Pāli* oder einer anderen Sprache erklären: „Ich nehme Zuflucht zum Buddha, zum Dhamma und zum Saṃgha.“ Nur nachdem man Zuflucht zu den drei Juwelen genommen hat, kann man sich selber einen Buddhisten nennen. Diejenigen die *Tisaraṇagamana* (die drei Zufluchten nehmen) nicht voll verstanden haben, wie zum Beispiel Kinder, können als Buddhisten angesehen werden, wenn sie sich, der Tradition folgend, ganz den drei Juwelen hingegeben haben (für weitere Details sei auf *Ratana Gon-yi* verwiesen).

## Wie man sich *Diṭṭhijukamma* aneignet

*Sammādiṭṭhi* und *kammasakata-ñāṇa* sind Synonyme von *diṭṭhijukamma*. Wenn man selber über *kamma* und seine Folgen, und über die Wirklichkeit vergangener und zukünftiger Existenzen nachdenkt, erreicht man *diṭṭhijukamma*. Wenn man sich, direkt bevor man *dāna* und *sīla* praktiziert, bewusst ist, dass verdienstvolle Taten, wie *dāna* und *sīla*, gute Folgen in kommenden Existenzen haben werden, entwickelt man *diṭṭhijukamma*. Dasselbe trifft zu, wenn man die gute Taten tatsächlich vollbringt. Die Güte aller Arten guter Taten wird erheblich durch die Begleitung von *diṭṭhijukamma* verstärkt.

## Die vierzig heilsamen Taten

Diese guten Taten sind nicht nur verdienstvolle Taten, wenn man sie tatsächlich ausübt, sondern auch, wenn man andere dazu bringt, gute Taten zu vollbringen, wenn man anderen die guten Folgen guter Taten erklärt und wenn man wertschätzende Freude an den verdienstvollen Taten anderer empfindet. Sie verdienen genauso verdienstvolle Taten genannt zu werden. Die zehn *puñña-kiriya-vatthus* (zehn verdienstvolle Taten), die schon diskutiert wurden, multipliziert mit vier Faktoren, nämlich (1) tatsächliche Leistung, (2) andere ermahnen, (3) die Tugenden erklären, und (4) wertschätzende Freude fühlen, ergeben vierzig heilsame Taten, die als *puñña-kiriya-vatthus* bekannt sind.

## Schlussfolgerung

In diesem Kapitel habe ich detailliert die zehn heilsamen Taten erläutert, die mit gutem *citta* (Bewusstsein) und gutem *cetanā* (Wille) vollbracht werden. Mögen durch dieses *puñña* (verdienstvolle Handlung) alle Leser fähig sein, ihre Neigung, Heilsames zu tun, mehr denn je zu entwickeln. Mögen sich alle meine Gefährten heilsamen Taten zuwenden mit der Absicht, die äußerste Glückseligkeit von *Nibbāna* zu erreichen.

Möge ich in der Lage sein, fest auf den Fundamenten von *dāna*, *sīla* und *bhāvanā* (Wohltätigkeit, Sittlichkeit und geistige Kultur) zu stehen. Möge ich in der Lage sein, den Widerstand gegenüber guten Taten, die der Weg zu *Nibbāna* sind, zu überwinden. Möge ich in der Lage sein, die fünf Kräfte (*balas*) auf meinem Weg zu dem endgültigen Ziel zu entwickeln. , nämlich *saddhā* (Vertrauen), *virīya* (Anstrengung), *samādhi* (Konzentration), *sati* (Achtsamkeit) und *paññā* (Weisheit).

**Ende der zehn heilsamen Taten**

## KAPITEL SIEBEN

### Verschiedene Anmerkungen zu *Kamma*, Handlung oder Tat

#### Was ist *kamma*?

*Kamma* bedeutet Tat oder Handlung. Es gibt drei Arten von Handlungen, geistige, sprachliche und physische Handlungen. Alles was man mit seinen Gliedmaßen macht, ist eine physische Handlung. Beispiele sind, jemanden zu töten oder eine Wohltätigkeit vollbringen, etc..

Sprachliches *kamma* sind die Worte, die man spricht. Befehle wie „töte das Tier“ oder „spende dem Mönch Almosen“ sind sprachliches *kamma*. Andere Arten von Ermahnungen, lügen, predigen, all das fällt in diese Kategorie. Geistiges *kamma* sind die Gedanken, die im Geist vorkommen, abgesehen von physischen Handlungen und mündlichen Äußerungen. Schlechte Gedanken wie etwa „wie sehr wünsche ich, dass all sein Besitz mir gehört“ sind geistiges *kamma*. Mitgefühl, Mitleid, Anteilnahme, teilnehmende Freude, Meditation praktizieren sind auch verschiedene Arten von geistigem *kamma*.

#### Derjenige der verantwortlich ist

Die drei Formen von *kamma* entstehen nicht automatisch. So ergreift zum Beispiel bei dem Akt des Tötens die Hand den Dolch. Es muss eine antreibende Kraft für den Dolch geben, um das Opfer anzugreifen. Dieselbe antreibende Kraft bringt einen dazu, bestimmte Worte zu äußern. Während man schläft, kommen keine geistigen Handlungen vor, obwohl viele Bewusstseinsseinheiten entstehen. Wir kommen deshalb jetzt zu dem Schluss, dass es eine Kraft geben muss, eine Macht, die verschieden ist von dem grundlegenden Geist; und dies ist die Kraft, die für die drei Handlungen verantwortlich ist. Genauso wie es bei jedem Verbrechen einen Schuldigen gibt, so gibt es eine Macht oder Kraft, die die drei Arten von Handlungen verursacht.

#### *Cetanā* ist das, was verantwortlich ist, *cetanā* ist *kamma*

Was die drei *kamma* Handlungen veranlasst, ist nichts als der geistige Begleiter *cetanā-cetasika*, der im Geist der Wesen vorkommt. Diese *cetanā* ist das lebhafteste, das aktivste aller *cetasikas*. *Cetanā* wird gewöhnlich *kamma* genannt, weil *cetanā* einen dazu antreibt, eine bestimmte Tat zu begehen, weil *cetanā* verantwortlich ist für die Vollendung jeder *kamma* Handlung. (Die hervorgehobene Rolle von *cetanā* unter den *cittas* und *cetasikas* und die Rolle

von *cetanā* als Verantwortliche aller *kamma* Handlungen kann im Kapitel über *Cetasika* nachgelesen werden, wo *cetanā* im Detail erklärt wird.)

## **Bewusstsein das nicht wahrnehmbar ist**

Durch praktische Erfahrung findet man heraus, dass einige *cittas* und *cetasikas* hervorstechend sind, während andere das nicht sind. Einige *cittas* zeigen sich nicht, während man schläft, selbst wenn das Bewusstseinkontinuum in Gang ist. Auch wenn man ganz wach ist, ist das entstehende Seh-Bewusstsein, Hör-Bewusstsein, etc. nicht klar wahrnehmbar, wenn man unachtsam sieht, hört, riecht oder etwas berührt; wenn man über dies und das geistesabwesend nachdenkt, kommen die Sinnesobjekte nur unwissentlich in den Geist. Veranlasst durch heilsamen oder unheilsamen Willen (*cetanā*) finden physische oder verbale Handlungen statt. Wenn jedoch die antreibende Kraft der *cetanā*, die das entstehende Bewusstsein begleitet, schwach ist, folgt keine Handlung. Solche Willensäußerungen, ohne die Kraft des Antriebs (*javana*) zum Abschluss bestimmter Handlungen, treten ziemlich häufig im Laufe des Tages auf.

## **Auffallende *Akusala Cetanā***

Wenn man einen starken Willen hat, jemand zu töten, wird das *dosa-javana-citta* und die *cetanā* auch sehr kräftig und überwältigend. Die Gedanken sind mit Plänen über die Ausführung des Mordes erfüllt. Ähnlich wenn man zu sehr mit schlechten Gedanken an sinnliche Vergnügen ausgefüllt ist, dann entwickelt man im Geist intensive Gier und Lust und der Körper wird erregt und aktiv. In solchen Zeiten, wenn alle Handlungen, Worte und Gedanken auf schlechte Handlungen ausgerichtet sind, ist der innere Wille auch sehr machtvoll böse. Diese schlechten Willensformen sind sehr dynamische Impulse, die als *akusala-javana-cetanās* bekannt sind. Sie stechen hervor und sind gut wahrnehmbar, wenn man sorgfältig gegenüber dem normalen Gedankenstrom beobachtet.

## **Auffallende *Kusala Cetanā***

Sittliche und tugendhafte Willensformen, genannt *kusala-cetanās* sind sehr aktiv, wenn man *dāna* praktiziert, *Uposatha-sīla* einhält, sich um ältere Personen kümmert, den Dhamma diskutiert, Meditation praktiziert und von unmoralischen Handlungen absieht. Diese *kusala-javana-cetanā* ist sehr kräftig und dynamisch und deshalb werden die Handlungen, Worte und Gedanken entsprechend aktiv und dynamisch.



## Der bleibende Effekt der Macht von *Kamma* auf das Kontinuum der Gruppen

Diese hervorstechenden *akusala-* oder *kusala-javana-cetanās* (Impulse) werden zusammen *kamma* genannt. Sie entstehen und verschwinden wieder, aber ihr gewaltiger Einfluss und ihre Eigenschaften verschwinden nicht. Sie verbleiben gleichsam wie eingelagert in dem Kontinuum der Gruppen, um jetzt oder später Folgen zu bewirken. In dem Kontinuum der Gruppen entstehen und vergehen unaufhörlich zahllose Bewusstseinsseinheiten. Von diesen werden die schwachen, unauffälligen *cittas* oder *cetanās* überhaupt keinen Eindruck hinterlassen, während die starken, herausragenden *cetanās* ihr Potential in dem Kontinuum hinterlassen. Beispielsweise spüren Kinder einfacher, gewöhnlicher Eltern nicht die fortbestehenden Einflüsse ihrer Eltern nach deren Tod, während Kinder bemerkenswerter Eltern dies tun. Wenn beachtenswerte, würdige Eltern sterben, stehen ihre Kinder weiterhin unter dem starken Einfluss ihrer verstorbenen Eltern.

## Die Kraft des *Kamma* setzt sich im Kontinuum der Gruppen fort

Im Pflanzenreich kann man beobachten, dass die Samen der Früchte hervorbringenden Pflanzen eine genetische Kraft haben, die Blumen und Früchte der selben Art erzeugt. Dieses Gen, das die Frucht hervorbringt, ist in jedem Stadium der Spezies, also z.B. im Sämling, im Spross, im ausgewachsenen Baum, in den Früchten und in dem Samen präsent. Obwohl man diese genetische Kraft nicht beschreiben kann, steht ihre Anwesenheit außer Frage. Ähnlich erscheinen und verschwinden *rūpa* und *nāma* in ständiger Folge im Kontinuum der fünf Gruppen bis zum Zeitpunkt des Todesbewusstseins. Die Kräfte von *kamma* folgen die ganze Zeit in wilder Jagd bis zum Zeitpunkt des Todes. Selbst nach dem Tod fahren die Kräfte von *kamma* fort, sich auf das nächste Leben auszuwirken. Diese latenten Kräfte folgen bis zum nächsten Leben, das mit der Konzeption beginnt, und weiter bis zu einer anderen Existenz. (Hier bedeuten die Kräfte der *kamma* Handlungen ausdrücklich die dynamischen Kräfte vergangener Taten und nicht irgendetwas Materielles).

## Der Handelnde empfängt die unmittelbaren Folgen

Wir haben gesehen, dass die Wesen in einer nach der anderen neuen Existenzen wiedergeboren werden. Da die Kräfte vergangener Taten, die man im vorherigen Leben mit *avijā* (Unwissenheit) und *taṇhā* (Gier) begangen hat, einen in das nächste Leben treiben, ist das neue Wesen kein anderes als

dasjenige des vergangenen Lebens. *Cetanā* (Wille) in diesem Leben verschwindet bald wieder, aber die Wirkung, der Einfluss jener *cetanā* folgt dem Kontinuum, bis sich die Auswirkungen ganz manifestiert haben. So folgt einem der segensreiche Effekt guter Taten, indem er ausgezeichneten Schutz bietet, wie der Schatten einer Gestalt; und die schlechten Effekte der unheilsamen Handlungen folgen einem genauso beständig, wie das Rad eines Karrens einem Ochsen folgt, während sie auf eine Gelegenheit für Vergeltung warten. Deshalb muss man erkennen, dass die schlechten Folgen der Missetaten direkt zu dem Handelnden gehen und nicht zu irgendjemand sonst. Man kann nicht sagen, „Ich bin in diesem Leben und will es deshalb genießen; ein anderes Wesen wird in der nächsten Existenz dafür leiden.“ Eine Person ist direkt für ihre Missetaten, ihre schlechten Handlungen verantwortlich. Man muss sich gut klarmachen, dass man es selber ist, nicht jemand anders, der unter den schlechten Folgen der Missetaten, die man in diesem Leben getan hat, leiden wird.

### **Dieselbe Wirkung von *Kamma***

In den *Jātakas* findet man zwei Personen, die bestimmte Handlungen zusammen ausgeführt haben und sich so an den gleichen Folgen in ihren nächsten Existenzen erfreut haben. Diejenigen, die zusammen Wohltätigkeiten vollbracht und zusammen die Regeln beachtet haben, die Mitfreude gefühlt haben, selbst wenn sie die heilsamen Taten nicht zusammen getan haben - wie der Ehemann Geld verdient und die Frau Wohltätigkeit mit diesem Geld vollbringt – sie alle erfreuen sich zusammen an den guten Folgen. Zwei Personen, die zusammen gute Taten vollbringen, können Anhaftung aneinander entwickeln und sich wünschen die gute Begleitung zu genießen und gute Worte voneinander zu hören - dies ist ein heilsamer Wunsch, *sammā-chanda*; Oder die Anhaftung kann sich aufgrund der intimeren Gefühle zueinander entwickeln – dies ist ein unheilvoller Wunsch, *taṇhā-chanda*. Diese zwei Wünsche können sowohl vor als auch nach einer gemeinsamen verdienstvollen Tat im Bewusstsein aufkommen. Wenn sich solche verdienstvollen Taten auswirken, treffen sich die Wesen gewöhnlich in zukünftigen Existenzen wieder und erfreuen sich an den gleichen guten Folgen ihrer vergangenen Taten in Erfüllung von *sammā-chanda* und *taṇhā-chanda*. Dies wird gewöhnlich „gleiche *kamma* Auswirkungen“ genannt.

Menschen, die sich an den gleichen *kamma* Auswirkungen erfreuen, kann man im Leben der Bodhisattas und ihrer Frauen beobachten. Solche Paare haben sich gegenseitig geschworen, bei den edlen Bemühungen Partner zu sein. So waren z.B. der Bodhisatta (später Gotama der Buddha) und Yosodharā, der Ehrwürdige Mahākassapa und Bhaddā, König Mahākappina und seine Königin Anojā, etc., in zahllosen Leben Partner auf der Suche nach den *Pāramīs* (Vollkommenheiten). Mit ihnen zusammen kamen der Ehrwürdige Sāriputta, der

Ehrwürdige Moggallana, der Ehrwürdige Anurudha und der Ehrwürdige Rahula; und die Therī Khemā, Uppalavaṇṇā, Gotamī (Buddhas Tante und Pflegemutter) und der große König Suddhodana, die in ihren vergangenen Leben beim Vollbringen guter Taten eng miteinander verbunden waren.

### ***Akusala kamma* Partner**

Andererseits gibt es auch Kompagnons beim Vollbringen schlechter Taten. Wenn unheilsame Taten zusammen vollbracht werden, werden sie mit schlechten Folgen wiedergeboren. Vor langer Zeit erlitten ein Ehemann und sein Frau Schiffbruch und strandeten auf einer Insel. Weil sie hungrig waren, töteten sie zusammen Vögel und aßen sie. Sie litten zusammen in der Hölle. In der Zeit von Gotama Buddha wurden sie Prinz Bodhi (der Sohn von König Utena), und seine Gemahlin. Da sie in ihrem vergangenen Leben zusammen getötet und die Vögel gegessen hatten, waren sie beide unfruchtbar und hatten deshalb keine Kinder.

Falls der Ehemann oder die Ehefrau dem Töten der Vögel nicht zugestimmt hätten, könnte der eine oder andere von beiden mit der Zeugungsfähigkeit gesegnet sein. Da sie jedoch beide bei den Missetaten zusammenarbeiteten, erlitten sie dasselbe Schicksal der Kinderlosigkeit. Die unheilsamen Taten, die zusammen ausgeführt wurden, führen zu denselben schlechten Folgen in zukünftigen Leben. Ehemänner und Ehefrauen sollten sich gegenseitig daran hindern, schlechte Taten zu vollbringen. Anderenfalls werden sie zusammen unter den Folgen leiden.

### **Die Vorteile guter Taten an denen man sich gemeinsam erfreut**

Den Nutzen guter Taten, an denen man sich zusammen erfreut, kann man in Familien, Gemeinschaften oder Gesellschaften beobachten, deren Mitglieder in der Vergangenheit gemeinsam gute Taten vollbracht haben. In Sri Lanka wurden z.B. unter der Herrschaft von König Bhātika die Esser von Rindfleisch zu Geldbußen verurteilt. Diejenigen, die die Geldstrafen nicht aufbringen konnten, mussten als Kehler im Palast dienen. Unter ihnen gab es ein schönes Mädchen, in das sich der König verliebte. Deshalb gab man ihr den Namen Sāmadevī und behielt sie als persönliches Dienstmädchen des Königs. Ihren Verwandten wurde die Strafe erlassen und sie wurden mit königlichem Rang versehen. Dies ist ein Beispiel dafür, wie man sich gemeinsam an Vorteilen aufgrund der guten *kamma* Folgen eines Mitglieds erfreut. (Einige mögen an dieser Stelle geltend machen, dass die Mitglieder der Gruppe auch eigene gute *kamma* Folgen haben müssen. Ihr vergangenes *kamma* hatte jedoch nur

schwache Auswirkungen, die ohne die guten Resultate von Sāmadevīs *kamma* keine Früchte hätten tragen können .)

## **Indirekte Konsequenzen von *Akusala Kamma***

Manchmal können unheilsame Taten indirekt schlechte Auswirkungen auf andere Menschen hervorrufen. Zurzeit von Kassapa Buddha kam ein Arahant in ein Kloster, das von einem Apt geführt wurde, um dort abzusteigen. Der wohlhabende Spender des Klosters war dem besuchenden Arahant sehr gewogen und zollte ihm großen Respekt, was den Abt jedoch eifersüchtig machte. Der Spender lud sowohl den Abt als auch den Arahant zum Frühstück und der Abt ging aus purem Neid alleine zu dem Haus des Spenders. Er schlug absichtlich die Klosterglocke nur mit seinen Fingerspitzen an, um den Arahant nicht aufzuwecken. Er sagte sogar dem Spender, dass der Gast so gerne schlief, dass es ihm nicht gelang, ihn aufzuwecken. (Man achte auf die Anzeichen von Geiz, *macchariya* in seinen Worten und Handlungen). Der Spender las jedoch die Gedanken des Abtes und gab ihm eine Schüssel mit Essen für den Arahant mit. Der Abt warf aus Eifersucht das Essen an den Straßenrand. Er dachte, wenn der Gast so gutes Essen bekäme, würde er (der Gast) für immer in seinem Kloster bleiben.

Aber der Gast, der ein Arahant war, erkannte den Geist des Abtes und verschwand durch die Luft (mit Hilfe seiner *abhiññā*), bevor er ankam. Als der Abt seinen Gast nicht fand, fühlte er schließlich Gewissensbisse, Angst und Sorge. Er hatte aufgrund seiner extremen Selbstsucht dem Mönch großes Unrecht getan. Während er unter großen körperlichen und geistigen Gewissensbissen litt, starb er bald darauf, nur um in der Hölle wiedergeboren zu werden.

Nach dem Leiden in der Hölle hatte er fünfhundert Wiedergeburten als Dämon, weitere fünfhundert als Hund; und in all diesen Existenzen hatte er nie genug zu essen.

Zurzeit des Buddha Gotama wurde er in einem Fischer Dorf im Schoß einer armen Frau empfangen. Da sein vergangenes Übel so stark war, litt das ganze Dorf unter wachsender Armut. Schließlich litt das Dorf unter sieben großen Feuern und wurde sieben Mal vom König bestraft.

Endlich fanden die Einwohner mit Hilfe der Methode des sukzessiven Ausschlusses heraus, dass es der Haushalt des ungeborenen Kindes war, der all das Unglück gebracht hatte, und trieben die Familie davon. Die Mutter kümmerte sich einige Jahre um den Jungen und verließ ihn dann, indem sie ihm zu seinem Gebrauch eine Bettelschale zurückließ.

Im Alter von sieben Jahren traf er, als er um Essen bettelte, den Ehrwürdigen Sāriputta, der ihn als *sāmaṇera* ordinierte. Zur gegebenen Zeit wurde er ein Mönch mit dem Namen Losaka Tissa. Daraufhin praktizierte er mit Eifer *samatha* (Konzentration) und *vipassanā* (Einsicht) bis er ein Arahant wurde, weil er als Abt in seinem vergangenen Leben die *sīlas* eingehalten hatte.

Die Macht seiner vergangenen Missetat war jedoch so stark, dass er selbst als *Arahant* leiden musste. Er bekam niemals genug Almosen-Speisen. Als sein Lehrer, der Ehrwürdige Sāriputta, seine Misere sah, begleitete er ihn auf seinen Almosen Runden. In seiner Begleitung bekam selbst der Ehrwürdige Sāriputta kein Almosen Essen, sodass er noch mal alleine für die Almosen Runde herausgehen musste. Nach der Einnahme eins Mahles bat der Ehrwürdige seinen Spender eine Schüssel mit Essen an Losaka Tissa Thera zu schicken. Die Diener, die mit der Schüssel losgeschickt wurden, aßen die Mahlzeit unterwegs. Als der Ehrwürdige Sāriputta erfuhr, dass das Essen den Mönch nicht erreicht hatte, nahm er von König Kosala eine Schale mit „vier süßen Dingen“ (eine Mischung aus Ghee, Öl, Honig und Melasse) an und verpflegte den Arahant aus der Schale, die er in seiner (Sāriputtas) Hand hielt, damit sie nicht verschwand. Der Mönch nahm zu seiner Zufriedenheit die Mischung zu sich und trat auf der Stelle ins *Parinibbāna* ein.

**Beachte:** In dieser Geschichte beeinflusste die Missetat einer einzelnen Person zurzeit von Kassapa Buddha die ganze Gemeinde, als er in einem Fischerdorf wiedergeboren wurde. Selbst sein Lehrer, der Ehrwürdige Sāriputta bekam kein Almosen Essen, als er von Losaka Tissa Thera, dem Vollbringer unheilsamer Taten in der Vergangenheit, begleitet wurde. Dies belegt hinreichend, dass die Folgen von Missetaten nicht nur auf den Täter wirken, sondern indirekt auch auf die Gefährten, die ihn in den Serien von Existenzen begleiten. Deshalb sollte jeder über sein Wohlergehen im *samsāra* nachdenken und falls man auch unter indirekten schlechten Folgen leidet, sollte man sich möglichst, von schlechten Individuen, distanzieren wenigstens geistig, wenn nicht körperlich, , selbst wenn es sich um Verwandte handelt. Nur dann wird man frei sein von der schlechten Aura unheilsamer Taten und in den kommenden Existenzen eine tugendhafte Person werden.

## Schlechte Wirkungen auf andere

Es gibt Fälle, in denen jemand unglücklicherweise die schlechten Auswirkungen anstelle des Handelnden erleidet. In solchen Fällen entkam der Handelnde den schlechten resultierenden Folgen dank einer bestimmten Art von Protektion, jemand anders jedoch, der ihm sehr nahe steht, wie seine Eltern, Lehrer, Kinder, Diener, Schüler oder Spender, musste an seiner Stelle leiden. (*Anm. Vom Standpunkt der Astrologie leidet der Übeltäter, wenn er sich unter*

einer günstigen Konstellation befindet, nicht unter den schlechten Folgen, die auf bestimmte Verwandte, Diener oder Familienmitglieder gelenkt werden.) Die Leute würden dann sagen „die arme Kreatur wurde das Opfer von *kamma*.“ Der wirkliche Täter, der verantwortlich für das Böse ist, wird das arme Opfer auch bedauern, obwohl er den schlechten Folgen seiner eigenen Missetaten entkommen ist. Man sieht also, dass er nicht ganz frei von Leiden ist.

## **Gleiches *kamma*, verschiedene Folgen**

In dieser Welt gibt es sowohl gute, tugendhafte Personen, als auch schlechte, bössartige. Angenommen, eine gute Person und eine schlechte begingen die selbe geringfügige schlechte Tat. Die gute wird nicht viel leiden, weil ihr gutes *kamma* die Oberhand über die vereinzelte Missetat gewinnt. Die schlechte Person wird jedoch voll von den üblen Folgen getroffen, da sie nicht über gutes *kamma* verfügt, das sie schützt.

Zum Beispiel streiften eines Nachts der Sohn eines reichen Mannes und ein Opium Abhängiger herum, um einige Hühner zu fangen. Tatsächlich stahl der Sohn des reichen Mannes eine Henne und rannte davon, wurde jedoch von dem Besitzer festgehalten. Als der Besitzer den Sohn des reichen Mannes sah, ließ er ihn laufen, da er nicht wagte, ihn als Dieb anzuklagen; er entschuldigte sich sogar bei dem Jungen. Er beschuldigte jedoch den Opium-Abhängigen des Diebstahls und brachte ihn ins Gefängnis.

Wenn man einen Behälter Salz in den Ayeyarwaddy Fluss schüttet, bleibt der Geschmack des Wassers unverändert. Genauso wird, wenn man eine geringfügig schlechte Tat begeht, während man viele gute *kammas* angesammelt hat, die kleine schlechte Tat keine erkennbar schlechten Auswirkungen haben. Wenn man jedoch einen Behälter Salz in einen Wasser-Topf schüttet, wird das Wasser salzig werden. Ähnlich wird eine entsprechende Menge Böses, wenn man nur wenig *kusala* (Verdienst) angesammelt hat, die guten *kamma* Folgen zunichte machen.

*Kusala-kamma* und *akusala-kamma* können sich gegenseitig unwirksam machen. Ein kleines Übel kann keineswegs eine große Menge gutes *kusala-kamma* beeinträchtigen. Wenn man jedoch nur eine geringe Menge *kusala* hat, wird ein kleines Übel das gute *kamma* aufheben und zunichte machen. Die moralische Lektion für die Rechtschaffenen ist, soviel gute Taten wie möglich zu begehen und soviel *kusala* anzusammeln wie man kann.

***Sampatti*: Bedingung für Auskommen, Wohlstand**  
***Vipatti*: Bedingung für Mangel, Unglück**

Wenn die Bedingungen ausreichend und gegeben sind, nennt man das *sampatti*. Wenn die Bedingungen mangelhaft sind, nennt man das *vipatti*. Während des ganzen *samsāra* hat jedes fühlende Wesen im Verlauf zahlreicher Existenzen viele Taten, *kamma*, begangen und dabei zahllose geistige Impulse, *javana cittas*, angesammelt, die in der Zukunft Folgen schaffen müssen. Sie sterben nicht aus und verschwinden nicht, ohne Folgen zu bewirken, sondern warten, bis geeignete Bedingungen für ihr Auswirken in irgendeiner zukünftigen Lebenszeit entstehen. Es gibt für alle Wesen im *samsāra* (ihren Kreisläufen der Existenzen) vier Bedingungen für Auskommen, *sampatti*, genauso wie es vier Bedingungen für Mangel, *vipatti*, gibt. Unter *sampatti* Bedingungen hat *kusala-kamma* die Gelegenheit, gute Ergebnisse zu bewirken, während unter *vipatti* Bedingungen *akusala-kamma* die führende Rolle spielt, um schlechte Ergebnisse zu bewirken.

**Die vier *Sampatti* Bedingungen**

- |                           |   |  |
|---------------------------|---|--|
| 1. <i>Gati-sampatti</i>   | = | In einem guten Existenzbereich wiedergeboren zu sein |
| 2. <i>Upadhi-sampatti</i> | = | Erfreuliche körperliche Merkmale haben               |
| 3. <i>Kāla-sampatti</i>   | = | In einer passenden Zeit geboren zu werden            |
| 4. <i>Payoga-sampatti</i> | = | Mittel, Werkzeuge, Wissen, Fleiß haben               |

**Die vier *Vipatti* Bedingungen**

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| 1. <i>Gati-vipatti</i>   | = | In einem leidvollen Existenzbereich wiedergeboren zu werden |
| 2. <i>Upadhi vipatti</i> | = | Unerfreuliche körperliche Merkmale haben                    |
| 3. <i>Kāla vipatti</i>   | = | In einer unpassenden Zeit geboren zu werden                 |
| 4. <i>Payoga vipatti</i> | = | Keine Mittel oder Werkzeuge, Wissen, Fleiß haben            |

## ***Gati-sapatti***

Alle höheren Existenzbereiche wie die menschliche Welt, die Welt der *devas* und die Welten der *brahmas* werden *gati-sampatti* genannt. Durch die Wiedergeburt in solchen Bereichen wird dem *kusala-kamma* Gelegenheit geboten, wünschenswerte Folgen zu erzeugen. Der menschliche Existenzstufe ist nicht völlig frei von Leiden und in den *deva* und *brahma* Welten gibt es wenig Not und Leiden. Diese Wesen mit einer guten Bestimmung erfreuen sich eines angenehmen Lebens mit erfreulichen Sinnesobjekten. Diejenigen Wesen, die im *gati sampatti* wiedergeboren werden, sind vor den Folgen ihrer vergangenen Missetaten geschützt. Ihr schlechtes *kamma* aus der Vergangenheit wird nicht viel Gelegenheit haben, üble Folgen zu bewirken.

Obwohl die menschliche Welt nicht frei von Leiden ist, ist sie immer noch *gati-sampatti*, weil sie im Vergleich zu den vier *apāya* (leidvollen) Bereichen wesentlich komfortabler ist. Die menschliche Welt bietet für *kusala-kamma* Folgen Gelegenheit, Früchte zu tragen, die Gelegenheit, schlechte Sinnesobjekte zu meiden und erfreulichen Sinnesobjekten zu begegnen.

## ***Gati-vipatti***

*Gati-vipatti* bedeutet die vier leidvollen Bereiche der Existenz, das sind Hölle, Tierreich, die Welt der hungrigen Geister und der Bereich der Dämonen. Wesen in der Hölle und *petas* (elende Geister) leiden die ganze Zeit unter großen Schmerzen und Hunger. Deshalb sind sie ständig den schlechten Folgen ihres üblen *kamma* ausgesetzt. Ihre Leben sind immer elend, weil sich für die vergangenen Handlungen viele Gelegenheiten bieten, unheilsame Früchte hervorzubringen. Im Tierreich, das nicht so leidvoll wie die beiden oben genannten Bereiche ist, leiden die Wesen unter Hunger und Durst. Sie sind ständig dem Wetter ausgesetzt und leben in unaufhörlicher Furcht vor Jägern und Raubtieren. Diese *dukkhas* zeigen, wie die Wesen dem Leiden unterworfen sind, wenn Gelegenheiten dafür entstehen, dass schlechtes *kamma* zu schlechten Folgen führt. Kleine Insekten werden von Menschen oder von Fahrzeugen jeden Tag verletzt oder zu Tode getreten. Obwohl diese Lebewesen in ihren vergangenen Leben *kusala-kammas* getan hatten, können diese *kammas* sie keineswegs retten, weil sie sich in den niedrigen, leidvollen Bereichen, den *gati-vipatti*, befinden, wo die Gelegenheiten eher so sind, dass ihre vergangenen Misstaten Früchte tragen.



## ***Upadhi-sampatti***

Für Lebewesen, die in *gati-sampatti* (besonders in der menschlichen Welt) wiedergeboren werden, ist es wichtig, dass sie auch über *upadhi-sampatti*, über lebenswürdige Charakterzüge oder eine gute Persönlichkeit verfügen. Wenn man *upadhi-sampatti* hat, wird man von anderen Hilfe bekommen und im Leben erfolgreich sein, selbst wenn man in eine niedrige Klasse geboren wurde oder arm ist. Gutes *kamma* aus der Vergangenheit wird die Gelegenheit bekommen, gute Folgen zu produzieren. Ein gutes Aussehen ist ein großer Gewinn. Das arme Mädchen Samadevi, das vorhin erwähnt wurde, stieg aufgrund ihres *upadhi-sampatti* zur wichtigsten Dienerin des Königs auf, genauso wie Mrs. Simpson das Herz von König Edward VIII. gewonnen hat.

Nicht nur die Menschen, auch einige Lebewesen im *gati-vipatti*, wie die Tiere, empfangen Schutz, Essen und Unterkunft, wenn sie gut aussehen. Hübsche Vögel, nette Hunde und farbenfrohe Fische werden von reichen Leuten in ihren Häusern als Haustiere gehalten. Deshalb ist es so wichtig und segensreich, ein gutes Aussehen und einen guten Charakter, d.h. *upadhi-sampatti* zu haben.

## ***Upadhi-vipatti***

Hässliche Tiere, verunstaltete Tiere etc. sind sowohl *gati-vipatti* als auch *upadhi-vipatti* unterworfen. Sie haben keine Chance, dass ihre guten Taten aus der Vergangenheit unter derartigen Bedingungen Früchte zu tragen. Wenn menschliche Wesen hässlich und verunstaltet sind, können sie sich nicht an den Folgen ihres *kusala-kamma* erfreuen, obwohl sie im *gati-sampatti* sind. Selbst wohlhabende Personen der höchsten Gesellschaftsschicht können keine Bewunderung erringen, wenn sie hässlich sind. So weigerte sich z.B. Prinzessin Pabhāvatī, die Schöne, König Kusa, den Hässlichen zu sehen oder mit ihm zu sprechen. *Upadhi-vipatti* bahnt den Weg für schlechtes *kamma*, sodass es schlechte Folgen hervorruft. König Kusa, der Hässliche, musste als Koch, als Töpfer, als Matten-Weber arbeiten, um die Sympathie und die Liebe der schönen Prinzessin zu gewinnen. Wenn ein Partner eines Paares hässlich ist, sieht er oder sie wie ein Diensthote und nicht wie ein Ehepartner aus. Das sind die Nachteile von *upadhi-vipatti*.

## ***Kāla-sampatti***

Die Herrschaft der edlen, weisen Führer nennt man *kāla-sampatti*. Unter der Führung weiser Herrscher, die sich um das soziale Wohlergehen ihres

Volkes kümmern, indem sie seinen Wohlstand, seine Gesundheit und seine Erziehung fördern, haben *kusala-kamma* Folgen die Gelegenheit zu wirken. Deshalb erfreuen sich die Leute eines guten Lebens. Sie sind frei von Sorgen und Furcht und leben in Ruhe. Solch eine Periode ist *kāla-sampatti*. In solchen Zeiten können schlechte Taten der Vergangenheit, die zu Armut und Hungersnot führen können, keine unmittelbare Wirkung hervorrufen. Alle Formen von *akusala* haben keine Chance, während der Zeit von *kalā-sampati* wirksam zu werden.

### ***Kāla-vipatti***

Die Herrschaft inkompetenter, böser Führer nennt man *kāla-vipatti*. Zeiten von Krieg und landesweiten Unruhen sind ebenfalls *kāla-vipatti*. In solchen Zeiten führt *akusala-kamma* leicht zu schlechten Folgen. Folglich leiden die Menschen unter Armut und Hungersnot. Selbst diejenigen, die mit *kusala-kamma* ausgestattet sind, können sich in solch schlechten Zeiten nicht an den guten Folgen erfreuen. Die Menschen leben in einer Katastrophe; die Kranken sterben aus Mangel an medizinischer Hilfe. Dergestalt sind die Übel von *kāla-vipatti*.

### ***Payoga-sampatti***

*Payoga-sampatti* bedeutet die kombinierte Wirkung von *sati* (Achtsamkeit), *virīya* (Wachsamkeit) und *ñāṇa* (Wissen). Hier bedeutet Wissen unschädliches Wissen sowie *vitakka* (vernünftiges Denken). Wachsamkeit, Anstrengung, Bereitschaft, Einsicht, Weisheit, Intelligenz und Achtsamkeit, sie alle laufen auf *payoga-sampatti* hinaus. Im Reich der *devas* und *Brahmas* spielt *payoga-sampatti* eine weniger bedeutsame Rolle. Aber in dieser menschlichen Welt ist es von herausragender Bedeutung.

Menschliche Wesen haben kein derart starkes *akusala-kamma*, um unmittelbare Folgen zu bewirken. Die Kraft vergangener Taten hängt davon ab, ob es *payoga-sampatti* zur Erzeugung von Folgen gibt oder nicht und von dem Ausmaß von *payoga-sampatti*.

Kurz und gut, die Menschen sollten sich für ihr Wohlergehen nicht nur auf ihr vergangenes *kusala-kamma* verlassen. Sie müssen auch auf die Anstrengungen bauen, die sie in diesem Leben machen. Dieses *payoga-sampatti* kanalisiert vergangenes *kusala-kamma* so, dass es in die richtige Richtung fließt. Natürlich bewirken einige heilsame Taten, die in der Vergangenheit vollbracht wurden, gute Folgen in der Gegenwart, wie den Gewinn in einer Lotterie oder die Ausgrabung eines Gefäßes mit Gold. Solche Ereignisse sind jedoch selten.

Im Handwerk und im Handel bewirken die Folgen vergangenen *kusala kamma* höchstens ein Viertel des erreichten Wohlstandes; die verbleibenden Dreiviertel gehen auf das Konto von *payoga-sampatti* in diesem Leben.

### ***Payoga-sampatti* kann *Akusala Kamma* beenden**

*Akusala kamma* gibt es in zwei verschiedenen Graden: (1) Starkes oder großes *kamma*, (2) schwaches oder geringes *kamma*. *Payoga-sampatti* kann die schlechten Wirkungen von *akusala-kamma* des ersten Grades nicht verhindern. Es kann nur den Schicksalschlag bis zu einem gewissen Grad abmildern. König Ajatasattu z.B. tötete seinen Vater. Für dieses schwere Verbrechen des Vatersmordes musste er in der *Avīci* Hölle leiden. Obwohl sein *payoga-sampatti* stark war, konnte es sein Schicksal nicht abwenden. Trotzdem wurde er wegen seiner Reue und seiner Verehrung des Buddha in einer *Ussada Niraya* (einer geringeren Hölle) wiedergeboren und litt weniger als er verdient hätte. So kann selbst *Garū Akusala-kamma* (das größte Böse) durch ausreichend *payoga-sampatti* abgemildert werden.

Wenn deshalb die bösen Taten nicht so schlecht wie die von Ajatasattu sind, ist es möglich, die aufkommenden schlechten Folgen abzumildern oder abzuwenden. Wenn man schlechte Taten, wie seine Lehrer beschimpfen, Eltern oder Älteren gegenüber keinen Respekt zeigen oder tugendhafte Personen verleumden, begangen hat, kann man die aufkommenden schlechten Folgen durch Achtsamkeit und ernsthafte Reue abwenden. Man kann die schlechten Folgen annullieren, indem man sich zur Entschuldigung vor ihnen niederwirft, oder, wenn sie schon gestorben sind, dasselbe an ihren Gräbern macht. Das *payoga-sampatti* wird einen vor den drohenden schlechten Folgen schützen.

Ähnlich kann schwaches oder geringes schlechtes *kamma* durch größeres gutes *kamma* hier und jetzt aufgehoben werden. Mönche, die mindere Vinaya Regeln verletzt haben, können ihre schlechten Taten korrigieren, indem sie den von dem Buddha entwickelten Buß-Verfahren folgen. So können sogar die Folgen von einigem weniger schlechten *kamma* durch *payoga-sampatti* abgewendet werden.

### ***Payoga-sampatti* bringt Wohlstand**

Menschen, die kein Vertrauen in das *Ti-ratana* (drei Juwelen) haben, haben auch Verdienste angesammelt, da sie sicher in ihren vergangenen Existenzen gute Taten begangen haben. Ihr Wissen, ihre Beharrlichkeit und ihr Fleiß müssen gelobt werden. Zusätzlich zu der Freigebigkeit dem Einzelnen gegenüber, unternehmen sie große Anstrengungen, ihr Land durch Wissenschaft

und Hochtechnologie zu schützen. Niemand kann leugnen, dass diese Anstrengungen ökonomischen Wohlstand und soziale Entwicklung mit sich bringen (obwohl einige Buddhisten ihre Bemühungen als *akusala* kritisieren).

Solche Fremden, die in unser Land kommen, um Reichtum und Glück zu suchen, sind sehr umsichtig, arbeitsam, geschickt, intelligent und klug. Ihr Know-how ist unserem weit überlegen. Mit Voraussicht wählen sie passende Lagen und Orte (*paṭirūpa-desa*) für ihre Unternehmen, weil sie über viel Wissen und Erfahrung verfügen. Mit so viel *payoga-sampatti* hat ihr vergangenes *kusala-kamma* sehr gute Chancen wirksam zu werden und dementsprechend werden sie sprunghaft reicher. Wenn wir, die buddhistischen Einwohner von Myanmar, den Weg des Fleißes, *sampatti*, der Anstrengung gehen würden, würden wir wie sie zu Wohlstand und Fortschritt kommen. Wir alle sollten für unsere nationale Entwicklung nach Wissen und Erfahrung zusammen mit unserem *payoga-sampatti* suchen.

## Gesundheit durch *Payoga-sampatti*

Menschliche Wesen, die in diese Welt geboren werden, sind begleitet von *kusala-kamma*, das zu guter Gesundheit führt, und von *akusala-kamma*, das zu schlechter Gesundheit führt. Richtige Gesundheitserziehung, persönliche Hygiene, regelmäßiger Sport, ausreichend Ruhe und Schlaf, sowie angemessene ärztliche Versorgung laufen alle auf *payoga-sampatti* hinaus, das zu guter Gesundheit führt. Für Menschen mit solchem *payoga-sampatti* wird ihr vergangenes *kusala-kamma* Wirkung zeigen und ihr körperliches Wohlbefinden verbessern.

Folglich ist *payoga-sampatti* der wichtigste Faktor, damit *kusala-kamma* gute Früchte trägt. Dank *payoga-sampatti* kann man Wissen erwerben, einen würdigen Partner heiraten, gute Freunde und Lehrer bekommen und Wohlstand und Status erwerben. Es kann auch helfen, die *Pāramīs* (Vollkommenheiten) zu erfüllen, die den Weg zu *Nibbāna* bahnen. Bei der Herausbildung von *payoga-sampatti* kommt Wissen die größte Bedeutung zu. An zweiter Stelle steht Achtsamkeit und an dritter Stelle Wachsamkeit bei allem, was wir machen.

## *Payoga-vipatti*

Trägheit, Faulheit, Mangel an Wissen, Vergesslichkeit, Neid, Eifersucht, hitziges Temperament und falscher Stolz sind alle *payoga-vipatti*. Sie stehen dem Erfolg und dem Wohlstand im Wege. In dem Kontinuum der Wesen haben *akusala kammās*, die schwerwiegend genug sind, um zu Folgen zu führen, sich schon ausgewirkt, obwohl nicht jeder derart gewichtige *kammās* hat. Kleinere

Übel sind jedoch immer in jedem präsent und warten darauf, mit dem Auftreten von *payoga-vipatti* Folgen zu erzeugen.

So führen z.B. Kinder aus guten Familien ein gutes Leben, indem sie nach Bildung und dem richtigen Lebensunterhalt streben und die Fünf Vorschriften einhalten; diese heilsamen Handlungen halten die schlechten Folgen der Vergangenheit davon ab, Wirkung zu zeigen. Wenn Kinder faul und undiszipliniert sind und der falschen Lebensweise folgen und die Fünf Vorschriften brechen, entwickeln sie *payoga-vipatti*. Dies wiederum lädt das frühere *akusala-kamma* ein, Wirkung zu zeigen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es außer bei sehr starkem *kusala-* und *akusala-kamma*, bei normalem *kamma* von *payoga-sampatti* oder *payoga-vipatti* abhängt, ob es gute oder schlechte Auswirkungen hervorruft oder nicht. Für Menschen mit *payoga-sampatti*, wird nur *kusala-kamma* vorherrschen und *akusala-kamma* wird keine Chance haben, Auswirkungen zu zeigen. Andererseits haben für diejenigen mit *payoga-vipatti* gute *kamma* Folgen keinen Platz; nur schlechtes *akusala-kamma* wird vorherrschend sein. Menschen, deren Leben durch ihr *akusala-kamma* aufgrund des Vorherrschens von *payoga-vipatti* ruiniert wurde, sind nicht selten. Sie können in fast jeder Gemeinschaft gefunden werden.

## **Kann man sich verbessern oder nicht?**

Von den vier *vipatti* Bedingungen können einige richtig gestellt werden und einige nicht. Man kann nichts dagegen tun, in welchem Bereich der Existenz man geboren wird. Das bedeutet, *gati-vigatti* kann nicht korrigiert werden. Einige *vipatti* Bedingungen können jedoch verbessert oder korrigiert werden. Wenn man z.B. in einer armen, unwissenden Umgebung geboren wurde, kann man sich an *paṭirūpa-desa* (günstige Orte) begeben. Man kann viele Ausländer beobachten, die auf der Suche nach Wohlstand in unser Land ziehen. Weiterhin ziehen Leute aus dem gleichen Grund aus dem oberen Myanmar südwärts in das untere Myanmar. Es ist bekannt, dass Studierende an Orte gehen, wo bessere Bildung verfügbar ist. Trotzdem muss man gewisse grundlegende Qualifikationen wie Intelligenz und Fleiß besitzen, um an einem anderen Ort erfolgreich zu sein. Ohne sie bringt der Umzug an einen anderen Ort nichts.

Im Fall von *upadhi-sampatti* oder *upadhi-vipatti* können die körperlichen Merkmale, über die man von Geburt an verfügt, nicht verändert werden. Aber man kann sein Äußeres durch geeignete und passende Kleidung verbessern. Die Bedeutung eleganter Bekleidung kann man an den Unterschieden zwischen städtischer und ländlicher Bevölkerung beobachten. Mütter können auf

vielfältige Weise den Knochenbau ihrer kleinen Kinder verbessern und kleine Missbildungen berichtigen. Selbst einige Schönheitsfehler im Gesicht oder Asymmetrien der Glieder können durch richtige Pflege und geeignete Mittel verbessert werden, und die Gesundheit kleiner Kinder kann durch richtige Ernährung und Diät gefördert werden. Unwissenheit und Nachlässigkeit von Müttern verursacht sowohl kleinere Entstellungen als auch eine schlechte Gesundheit ihrer Kinder. Durch die Abwesenheit von *payoga-sampatti* wird Gelegenheit geschaffen, dass sich *akusala-kamma* auswirken kann. *Payoga-sampatti* beinhaltet Wissen, Intelligenz und rechte Anstrengung, also eine Kombination, die in der Lage ist, gewisse Fehler zu korrigieren.

Im Fall von *kāla-vipatti* kann eine einzelne Person nicht viel tun, um die Verhältnisse zu ändern. Nur die Herrscher sind in der Lage, dies zu tun. Trotzdem kann man sich, außer in Zeiten großer Unruhe, an Orte begeben, an denen sich fähige Führer befinden. Örtliche Führer wie etwa der Dorfvorsteher, Gemeindevorsitzende oder Äbte können die Verhältnisse an ihren jeweiligen Orten bis zu einem gewissen Grad verbessern. Man kann zu diesem Zeitpunkt festhalten, dass die drei *vipatti* Bedingungen, nämlich *gati*, *upadhi* und *kāla* bis zu einem gewissen Ausmaß verbessert und aufgehoben werden können.

Am leichtesten kann *payoga* richtig gestellt werden. Wenn man faul ist, kann man sich anstrengen, um fleißig zu werden. Wenn man vergesslich ist, kann man sich zusammennehmen, um achtsam zu werden. Wenn man unbeherrscht ist, kann man sich in Geduld üben und eine liebevolle Person werden. Wenn man von eitlen Stolz erfüllt ist, kann man sich ermahnen, nicht so zu sein. Wenn es einem an Wissen und Bildung fehlt, kann man von den Weisen lernen. In kurzer Zeit wird man Wissen und Weisheit ansammeln. Diejenigen, die an sich arbeiten, um ihre Fehler zu verbessern, werden davon nicht nur in diesem Leben profitieren, sondern auch in zahllosen kommenden Existenzen, d.h. im *samsāra*.

## **Man sollte sich nicht immer vom *Kamma* abhängig machen**

In dieser Welt gibt es vier große Religionen: Den Hinduismus, den Buddhismus, das Christentum und den Islam. Der Hinduismus und der Buddhismus glauben an *kamma* und seine Folgen. Das Christentum und der Islam glauben an einen Schöpfer des Universums. Der Glaube an einen Schöpfer des Universums soll hier nicht im Detail abgehandelt werden. Dass dies eine falsche Ansicht ist, wird für den Leser dieses Buches leicht zu verstehen sein. Diejenigen, die glauben, dass ausschließlich vergangenes *kamma* oder Taten und ihre Folgen das Schicksal der Wesen bestimmen, akzeptieren ebenso einen falschen Glauben, der als *Pubbekatahetu-dit̐hi* bekannt ist. Dies ist ein falscher

Glaube, weil er lehrt, dass alle guten oder schlechten Folgen, die alle fühlenden Wesen erfahren, die ausschließlichen Folgen von guten oder schlechten Taten sind, die in den vergangenen Existenzen vollbracht wurden.

Buddhisten, die glauben, dass alleine frühere *kamma* Handlungen das gegenwärtige Leben festlegen, überlassen sich deshalb *Pubbekatahetu-ditt̃hi*. Wenn man sich an die vier *sampattis* und die vier *vipattis* erinnert, kann man sicher sein, dass die Folgen des guten oder schlechten früheren *kammas* einem immer folgen. Aber die Folgen von schlechten Taten können sich nur auswirken, wenn *vipatti* Verhältnisse vorherrschen. Und die Folgen vergangener guter Taten können einen nur erreichen, wenn einen *sampatti* Verhältnisse umgeben. Dies ist der rechte Glaube oder die rechte Ansicht.

Selbst wenn man in der Vergangenheit schlechte Taten vollbracht hat, werden sie keine schlechten Folgen haben, wenn man eifrig *payoga-sampatti* kultiviert. Wenn man sich in diesem Leben bemüht, die *Pāramīs* (Vollkommenheiten) wie *dāna*, *sīla*, etc. zu erfüllen, wird man in einem luxuriösen Bereich wiedergeboren werden. Wenn man in jeder Existenz fortfährt, *payoga-sampatti* zu kultivieren, wird man sich immer an *gati-sampatti* erfreuen. Dann wird das eigene schlechte *kusala-kamma* nie eine Chance haben, einem zu schaden bis man *Nibbāna* erreicht. Deshalb sollte man sich keine Sorgen um frühere *kamma* Taten machen, die man nicht sehen kann oder an die man sich nicht erinnern kann. Man sollte versuchen, in diesem Leben rechtschaffen erfolgreich zu sein, an sich zu arbeiten und möglichst viel *payoga-sampatti* zu entwickeln, um im Kreislauf der Geburten höher und höher aufzusteigen.

## Ähnliche Folgen

Sowohl *kusala-kamma* als auch *akusala-kamma* führen zu entsprechenden Folgen. Jemand, der ein Leben zerstört hat, wird in einer seiner nächsten Existenzen getötet werden; oder er wird von Krankheiten heimgesucht.

(siehe auch *Ratana Gon-yi* für weitere Einzelheiten)

## Ähnliche Folgen von *Dāna*

Großzügigkeit, Almosen spenden, Wohltätigkeit und der gute Wille, anderen zu helfen, sie sind alle *dāna*. Die Folge von *dāna* ist, dass der Spender in der nächsten Existenz immer wohlhabender wird. Wenn es einem jedoch nicht gelingt, gute *apara-cetanā* zu haben, d.h. wenn man nach einer Wohltätigkeit Geiz oder Bedauern verspürt, wird man im nächsten Leben,

obwohl man reich ist, nicht glücklich sein. Man wird seine Tage wie ein Mittelloser verbringen, obwohl man reich ist.

## Die Geschichte eines reichen Mannes

Vor der Zeit von Gotama Buddha lebte ein reicher Mann, an dessen Türe ein Paccekabuddha kam und um Almosen Essen bat. Zuerst gab der reiche Mann seinen Dienern die Anordnung, dem Paccekabuddha Almosen Speisen anzubieten. Später hielt er es jedoch für eine Verschwendung von Essen, Almosen Speisen angeboten zu haben; er scheiterte darin, gute *apara-cetanā* zu haben und war unglücklich.

Er wurde zurzeit von Gotama Buddha wegen seiner wohlthätigen Spenden von Almosen-Speisen als ein reicher Mann wiedergeboren. Aber aufgrund seiner schlechten *apara-cetanā* fühlte er sich nie so, als ob er ein reiches Leben führte. Er trug grobe, billige Kleidung und ernährte sich von gebrochenem Reis und Weinessig. Er lebte wie ein armer Mann; weil er keine Erben hatte, wurde sein ganzer Reichtum nach seinem Tod von dem König eingezogen.

**Die Lehre:** Man sollte intensiv über diesen reichen Mann nachdenken. Heutzutage gibt es auch viele geizige Personen, die nicht so leben, dass sie ihren Reichtum genießen. Sie haben keinen Mut, gute Kleidung zu tragen oder gute Speisen zu verzehren. Wenn sie ihr Geld und ihren Besitz den Armen und Bedürftigen spenden, wird dies ihre Sparsamkeit rechtfertigen. Aber reiner Geiz ist schlecht. In den nächsten Existenzen wird ihr Geiz ihnen in Form von *vipāka* folgen. Sie werden ihr Leben als reiche aber geizige Menschen beenden.

## Das Beste

Man sollte daran denken, dass die Reichen in Übereinstimmung mit ihrem Status und ihrem Reichtum leben sollten. Sie sollten bequem leben, einen Teil als Nachlass bewahren und auch für wohlthätige Zwecke spenden. Nur dann kann man davon sprechen, dass sie ein wertvolles Leben führen, das Vorteile sowohl für dieses als auch für die kommenden Leben bringt. Dipeyin Saydaw ermahnte folgendermaßen: „Die verzehrten Speisen werden zu Exkrementen; sieh, dass du den Reichtum zurücklässt, wenn du stirbst; pflanze den Wunsch-Baum von *kusala-kamma*; während du in den wertvollen Bereichen der menschlichen Wesen bist, iss, was du verdienst; aber bewahre auch einen Teil, um ihn zu vererben und spende einen Teil für wohlthätige Zwecke. Dies ist der Weg der Tugendhaften.“



## Ähnliche Folgen von *Sīla*

Es nutzt allen Wesen, wenn man die Fünf Vorschriften oder die *Uposatha-sīla* einhält. *Sīla* ermöglicht einem auch, ein friedvolles Leben zu führen, das frei von Angst und Sorgen ist. Die guten Folgen von *sīla* mögen einen nicht reich machen, sie führen jedoch mit Sicherheit zu geistigem Frieden. *Dāna* bringt Wohlstand in zukünftigen Leben. „*Dānato bhogavā*.“ *Sīla* bringt Gesundheit des Körpers und Frieden des Geistes. „*Sīlato sukhitā*.“

## Ähnliche Folgen von *bhāvanā*

Wer den Wunsch hat, *kammaṭṭhāna-bhāvanā* zu praktizieren, sollte dies an abgelegenen, waldreichen Orten tun und ein einsames Leben führen. Wenn man *bhāvanā* praktiziert, um *jhānas* zu erreichen, wird man dies nur schaffen, wenn man ganz klar die Fehler sinnlicher Vergnügen sieht. Wenn man praktiziert, um *Magga* und *Phala* zu erreichen, muss man weiter gehen und während des ganzen *samsāra*, dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, Abneigung und Ekel gegenüber den Gruppen von *rūpa* und *nāma* (Körper und Geist) entwickeln.

Wenn man Meditation praktiziert und *jhānas* erreicht, wird man in der Welt der *Brahmas* wiedergeboren, wo man nicht nach einer weiblichen Gefährtin suchen wird. Dort wird man ein Leben als Einsiedler führen und *mettā*, *karuṇā* und *muditā* entwickeln. Man wird in Würde und Ruhe wie ein Yogi in einem großen himmlischen Wohnhaus leben. Wenn man jedoch schon *Magga* und *Phala* erreicht hat, wird man nicht mehr an Wohnungen etc. anhaften, sondern auch nicht mehr an dem eigenen *nāma* und *rūpa*, da man sich vor allen Formen von *nāma* und *rūpa* ekelt und sich von ihnen abgewendet hat. Wenn man *Nibbāna* erreicht, wird nur ein bestimmtes Element bleiben, das nichts mit *nāma* und *rāpa* zu tun hat.

Deshalb führt jede Art heilsamer Taten (*dāna*, *sīla*, *bhāvanā*, etc.) in gleichem Maß zu entsprechenden Folgen. Alle Arten von *kusala-kamma* haben nützliche Folgen. Deshalb muss man, wenn man das hohe Ziel hat, *Nibbāna* zu erreichen, zuerst alle schlechten Gedanken loswerden. Dann muss man sich den edlen Weg entlang *samsāra* bahnen, indem man soviel gute Taten wie möglich vollbringt.

## Schlussfolgerung

Hier endet das Kapitel über *kamma*, seine Macht und seine Folgen. Mögen sich alle Leser aufgrund meiner guten Tat, dieses Buch zu schreiben, mit gereiftem Wissen über die Folgen von *kamma* zum wahren Glauben bekennen. Möge ich zusammen mit meinen Bekannten in allen zukünftigen Existenzen den rechten Glauben erlangen und mich anstrengen *Nibbāna* zu erreichen.

Hier endet das Kapitel über das Wesen von *Kamma*.

## KAPITEL ACHT

### Der Geistesprozess unmittelbar vor dem Tod

Die vorangehenden Kapitel handelten von Klassen des Bewusstseins (Arten des Geistes) und dem Wesen von Handlungen (*kamma*), die man normalerweise ausführt. Der Mensch ist ständig mit diesen guten oder schlechten Gedanken und mit diesen heilsamen und unheilsamen Taten beschäftigt. Während er derart engagiert ist, klopft der Tod ihm auf die Schulter und er muss für immer seinen Reichtum, seinen Besitz und die geliebten Menschen zurücklassen und für immer von diesem Leben Abschied nehmen. Deshalb sollte man die Bedeutung der Zeit unmittelbar vor dem Tod kennen und wie man dem Kommen des Todes begegnet.

### Die vier Gründe des Todes

Der Tod geschieht aus vier Gründen, nämlich, (1) dem Ablauf der Lebensspanne, (2) dem Aufhören der *kammischen* Kräfte, (3) einer Kombination der beiden genannten Gründe, (4) vorzeitiger Tod aufgrund einer unterbrechenden *kammischen* Kraft, *upacchedaka-kamma*. Eine passende Analogie für die vier Ursachen des Todes ist das Auslöschten der Flamme einer Öllampe. Die möglichen Gründe sind (1) das Ende des Brennstoffs, (2) das Abbrennen des Doctes, (3) einer Kombination von (1) und (2), und (4) eine äußere Ursache wie ein plötzlicher Windstoß oder das absichtliche Ausblasen durch jemand.

### 1. Der Ablauf der Lebensspanne

Unterschiedliche Existenzebenen haben unterschiedliche Lebensspannen. In dieser menschlichen Ebene variiert die Lebensspanne gemäß dem jeweiligen *kappa* (Welt Zyklus). Wenn das Weltsystem sich gerade schrittweise vergrößert, nimmt auch die menschliche Lebensspanne unendlich zu, während sie sich in einem abnehmenden Welt Zyklus auf zehn Jahre verkürzt. Als Gotama Buddha in der Welt erschien, soll das Höchstalter im Schnitt einhundert gewesen sein. Heute ist es ungefähr fünfundsiebzig. Personen mit gewöhnlichem *kamma* können diese Maximalgrenze nicht überschreiten; nur solche Personen, die mit besonders kräftigem, heilsamen *kamma* geboren wurden, können älter als fünfundsiebzig werden. Sie verdanken ihr langes Leben dem guten früheren *kamma* und wirkungsvoller Medizin wie „*rasayana*“.

Während der Zeit von Gotama Buddha wurden die Ehrwürdigen Mahākassapa, Ānanda und Visākḥā, die Spenderin des Klosters, bis zu 120 Jahre alt; der Ehrwürdige Bākula Mahāthera wurde sogar 160. Diese Personen hatten ein außerordentlich edles früheres *kamma*. Gewöhnliche Menschen ohne ein derartiges *kusala-kamma* werden eine Lebensspanne von 75 Jahren nicht überschreiten. Den Tod dieser Art nennt man „der Ablauf der normalen Lebensspanne“, genauso wie das Ende des Öls die Flamme der Öllampe auslöscht, obwohl der Docht noch vorhanden ist.

## 2. Der Tod durch das Aufhören der *kamma* Kräfte

Die *kammischen* Kräfte, die das Leben eines Menschen leiten, unterstützen das Leben vom embryonalen Stadium bis zu dem Tag, an dem die Kräfte aufhören zu existieren. Es gibt noch andere Arten von *kamma*, die das hauptsächlich lebenserhaltende *kamma* verstärken, und wenn diese *kamma* Kräfte erschöpft sind, stirbt eine Person, obwohl ihre Lebensspanne noch nicht abgelaufen ist. Wenn also die *kammischen* Kräfte im Alter von 50 Jahren erschöpft sind, stirbt die Person, trotz ihrer Lebensspanne von 75 Jahren. Dies ist analog zu der Flamme zu sehen, die verlischt, weil der Docht ausgebrannt ist, obwohl noch Öl in der Lampe ist.

## 3. Der Tod der durch beide Faktoren verursacht wird

Einige fühlende Wesen sterben aufgrund des Ablaufs der Lebensspanne und aufgrund der Erschöpfung der *kamma* Kräfte, so wie eine Flamme verlischt, weil sowohl das Öl als auch der Docht gleichzeitig zu Ende gehen. Deshalb können manche Menschen 75 Jahre alt werden, wenn sie bis zu diesem Alter die Unterstützung der *kammischen* Kräfte haben. Die oben genannten drei Todesarten nennt man *kāla-maraṇa* (Tod zur rechten Zeit).

## 4. Vorzeitiger Tod

*Upacchedaka* Tod bedeutet vorzeitiger Tod oder unnatürlicher Tod. Einigen fühlenden Wesen ist es vergönnt, weiterzuleben, weil ihre Lebensspanne und ihre *kamma* Kräfte ihnen dies erlauben. Wenn jedoch einige schlechte Taten, die man in der Vergangenheit vollbracht hat, plötzlich Früchte tragen, bewirken die schlechten Folgen von *kamma*, dass sie einen vorzeitigen Tod sterben. Diese Art Tod ähnelt dem Verlöschen der Flamme durch einen Windstoß, obwohl Docht und Öl noch vorhanden sind, oder dem absichtlichen Ausblasen durch jemand. Ein derartiger Tod ist bekannt als Tod aufgrund von

*Upacchedaka-kamma*, einer massiven Unterbrechung durch einen starken schlechten *kamma* Effekt.

Der Ehrwürdige Mahā-Moggallāna tötete in einer seiner früheren Existenzen seine Mutter. Dieses große Übel führte während seiner Existenz als Mahā Moggallāna zur Auswirkung; er hatte aus diesem Grund vor seinem Eintritt ins *parinibbāna* unter dem Angriff von fünfhundert Räufern zu leiden. König Bimbisara ging in einem seiner früheren Leben mit Schuhen über eine Pagodenplattform. Wegen dieses schlechten *kamma* starb er an Wunden, die ihm von seinem Sohn an den Sohlen seiner Füße zugefügt worden waren. Sāmāvati und ihr Gefolge hatte in einem früheren Leben einen Busch von Gräsern in Brand gesetzt, in dem ein Paccakabuddha saß und ganz in *samapatti* (*jhāna-Erreichung*) vertieft war. Als das Grass niedergebrannt war und die Asche heruntergefallen war, entdeckten sie, dass sie einen Paccakabuddha angezündet hatten. Um ihre schlechte Handlung zu verheimlichen (sie glaubten fälschlicherweise, dass sie den Paccakabuddha verbrannt hätten, der jedoch eigentlich nicht verbrannt oder verletzt werden konnte, während er in *sampatti* war), häuften sie noch mehr Holz über dem Paccabuddha an, zündeten ihn an und dachten, „jetzt wird er verbrennen.“ Als der Paccakabuddha nach sieben Tagen aus dem *sampatti* erwachte, stand er auf und ging unverletzt davon. Das schlechte *kamma* bekam die Gelegenheit sich auszuwirken und so starben sie vorzeitig, indem sie verbrannt wurden. Dies sind Beispiele in denen starkes *akusala-kamma* einen vorzeitigen Tod verursachte.

Es gibt sehr gravierend schlechtes *kamma*, das unmittelbare Folgen haben kann. Dūsī, der Māra, warf Steine gegen den Kopf von Kassapa Buddhas höchstem Schüler. Nanda, der Dämon, schlug auf den frisch rasierten Kopf des Ehrwürdigen Sāriputta ein. Der Einsiedler Bodhisatta Khantivādī wurde auf Befehl des Königs Kalābu getötet. Sie alle, Dūsī, Nanda, und König Kalābu wurden aufgrund ihres schlechten *kamma* in ihren gegenwärtigen Leben von der Erde verschluckt, weil ihre abscheulichen Taten sofort schlechte Folgen hervorriefen. Diejenigen, die Eltern, Ältere und Höhergestellte beleidigen und demütigen, müssen ebenso unter den schlechten Folgen ihres *akusala-kamma* leiden und einen vorzeitigen Tod, genannt *akāla-maraṇa*, sterben, ohne ihre Lebensspanne ausgefüllt zu haben.

## Fälle von vorzeitigem Tod

Das Geist-Körper Kontinuum jedes fühlenden Wesens wird von schlechten *kamma* Kräften aus der Vergangenheit begleitet. Diese schlechten *kamma* Kräfte selber können keine Folgen hervorrufen, die stark genug sind, um für das Wesen tödlich zu sein. Wenn jedoch ein derartiger Schurke, der nicht über die Intelligenz und das Wissen verfügt, wie man auf für sich selber sorgen kann, gegenüber seiner Gesundheit und in seinem alltäglichen Leben nicht

achtsam ist, wird diesen *kamma* Kräften Gelegenheit gegeben, für den Einzelnen gefährlich oder sogar tödlich zu sein. Wenn man in der Vergangenheit andere hat verhungern lassen, gefoltert, geschlagen, angezündet, ertränkt oder gequält hat, dann erwartet einen dasselbe Schicksal. Diejenigen, die in der Vergangenheit andere gefoltert haben, leiden unter chronischen Erkrankungen wie Asthma, Lepra, Schwäche, etc. und sterben am Ende ihres erbärmlichen, unglücklichen Lebens an diesen Leiden. Nachlässigkeit in den Lebensgewohnheiten lädt schlechtes *kamma* aus der Vergangenheit dazu ein, sich auszuwirken. Die Weisen vergangener Zeiten haben viele Redensarten hinterlassen: „Das Leben wird durch Voraussicht und Weisheit beschützt. Es reicht ein einziger Augenblick, um ein Unglück zu verursachen; das Leben eines Menschen kann durch einen Happen schlechten Essens in Gefahr geraten. Die Dummheit, an einen Ort zu gehen, der häufig von Tigern aufgesucht wird, führt zu einer Gefährdung, die nicht mehr durch Glück abgewendet werden kann. Man sollte nicht im Vertrauen auf sein *kamma* ins Feuer springen, das einen nicht davor schützt, zu verbrennen.“

Diese alten Weisen wollten uns folgendes sagen: „Bei jedem gibt es eine Anhäufung schlechter *kamma* Kräfte aus der Vergangenheit; wenn sie nicht zu stark sind, haben sie nicht von sich aus die Gelegenheit, sich auszuwirken. Sie haben nur bei denjenigen Gelegenheit zur Aufwirkung, die in ihrer Lebensführung nachlässig, unachtsam und leichtsinnig sind. Wenn man deshalb seinem Leben und seiner Gesundheit gegenüber nachlässig ist und es einem an Voraussicht und Vorsicht mangelt, um auf sich selber zu achten, bekommen selbst kleine *kammas* die Gelegenheit, Folgen hervorzurufen und so ist der Tod für einen solchen Menschen immer nah (auch vor Ausschöpfung der Lebensspanne und der *kamma* Kräfte). Dies ist die Ermahnung der Weisen für die nachfolgenden Generationen.

Kurz gesagt ist folgendes gemeint: Unter den vier Klassen des Todes ist die letzte Kategorie heute besonders verbreitet, weil die meisten Leute leichtsinnig leben. Nachlässigkeit in der Lebensführung ist der Hauptgrund für einen vorzeitigen Tod. Wer gerne seine ganze Lebensspanne leben möchte, muss mit Achtsamkeit und Wissen sein Leben schützen.

## Die Bedeutung der letzten Minute

Wenn ein Mensch sich wegen einer der genannten Gründe dem Tod nähert, ist es wichtig, dass er ungefähr eine halbe Stunde vorher gute *javana-cittas* (heilsame Impulse) hat. Wenn diese *kusala* Gedanken bis zum letzten Atemzug vorherrschen, wird das Wesen in glücklichen Bereichen wiedergeboren. Wenn er *akusala-javana-cittas* (unheilsame Impulse) vor dem Tod hat, wird er mit Sicherheit in leidvollen Bereichen wiedergeboren. Genauso wie für ein Rennpferd die letzte Runde besonders wichtig ist, sind die letzten

Momente für eine Lebewesen besonders wichtig, um eine gute Wiedergeburt zu erreichen. Ob eine Person gute oder schlechte Gedanken hat, hängt von der Art des Objektes ab, das sich seinem Geist darbietet.

## Die drei Typen von Objekten

Unmittelbar vor dem Tod sieht ein Mensch eines von drei Objekten, nämlich *kamma*, *kamma-nimitta* und *gati-nimitta*. Hier bedeutet *kamma* gute oder schlechte Taten oder *cetanās* aus der Vergangenheit. *Kamma-nimitta* bedeutet Geräte oder Instrumente mit denen die guten oder schlechten Taten vollbracht wurden. *Gati-nimitta* ist die Vision des Bereiches oder Ortes an dem man wiedergeboren wird.

## Wie Kamma als Objekt erscheint

*Kamma* oder Taten aus der Vergangenheit, die einige Sekunden vorher, eine halbe Stunde oder eine Stunde etc. vorher ausgeführt wurden, oder vor vielen Geburten oder vielen Weltzeitaltern, die im nächsten Leben die Gelegenheit Wiedergeburt zu erzeugen erhalten, erscheinen gegenwärtig dem Geist der sterbenden Person. Wenn man etwa die Erscheinung vergangenen *kammas* ansieht, das sich auf *dāna* oder die Einhaltung der Vorschriften bezieht, erscheint es wie eine Erinnerung oder zeigt sich so, als ob *dāna* oder die Einhaltung der Vorschriften sich genau zu diesem Zeitpunkt wie in einem Traum ereignen würden. Deshalb gibt es zwei Arten der Erscheinung von heilsamem *kamma*. Wenn das *kamma* von unheilsamen Taten herrührt, wie etwa dem Töten eines Wesens, wird es erinnert oder zeigt sich so, als ob das Töten genau in diesem Augenblick stattfindet. Deshalb gibt es zwei Arten der Erscheinung, wenn man unheilsames *kamma* betrachtet. Die Erscheinung von anderem heilsamen und unheilsamen *kamma* sollte auf die gleiche Art verstanden werden.

## Wie *Kamma-nimitta* erscheint

Diejenigen, die andere getötet haben, werden die Waffen, die sie benutzt haben - Schwerter, Dolche, Netze, Pfeile, Stöcke etc.-, als Todes-Vision sehen. Von einem Metzger etwa sagt man, dass er prophetische Bilder eines großen Haufens Rinderknochen sieht. Wer unmoralische Taten wie stehlen, ehebrechen etc. vollbracht hat, wird Visionen haben, die seinen schlechten Taten entsprechen.

Wer verdienstvolle Taten, wie die Errichtung von Pagoden und Klöstern vollbracht hat, wird kurz vor seinem Tod Bilder der Pagoden und Klöstern sehen. Oder sie sehen vielleicht die Spenden, die sie zusammen mit ihren

verdienstvollen Taten beim Bau der Pagoden und Klöster gemacht haben, also z.B. Roben, Almosenschalen, Blumen, Öllampen und Weihrauch. Wer *sīla* eingehalten hat oder Meditation praktiziert hat, wird Bilder von Mala-Perlen, sauberer Kleidung, von Meditationszentren, waldigen Zufluchtsorten etc. sehen. Wer anderen fromme Dienste erwiesen hat, wird entsprechende Bilder sehen.

## Wie *Gati-nimitta* erscheint

Wenn der Zeitpunkt des Todes nah ist, erscheinen prophetische Zeichen, die auf das nächste Leben hinweisen. Wenn man in der *deva*-Welt wiedergeboren wird, erscheinen einem himmlische Nymphen, herrschaftliche Wohnhäuser, Gärten, etc.. Wenn man als menschliches Wesen wiedergeboren wird, erscheint einem die rote Farbe der Gebärmutter der zukünftigen Mutter. Wenn die Hölle das Schicksal ist, wird man schwarze Hunde, Höllenfeuer oder Höllenwächter sehen. Diejenigen, die *petas* (hungrige Geister) werden, sehen ihre zukünftigen Wohnorte, wie große Wälder, Gebirge, das Wasser von Flüssen und die Küste des Ozeans.

## Gesichtsausdrücke

Der Gesichtsausdruck einer sterbenden Person gibt Hinweise auf seine nächste Wiedergeburt. Wenn sein Gesicht klar und heiter ist, ist es sicher, dass er in einem höheren Bereich wiedergeboren wird. Ein schwermütiges, sorgenvolles oder ernstes Gesicht deutet auf eine Wiedergeburt in niedrigeren Bereichen hin. (Einige lächeln aufgrund vergangener sinnlicher Freuden wie in Ekstase. Solch ein Lächeln kann nicht als gutes Zeichen gewertet werden).

## Hinweise durch Murmeln

Manchmal murmelt eine sterbende Person unbewusst undeutliche Worte. Vor langer Zeit wurde ein alter Mann, der Vater des *Arahant* Sona, der in seiner Jugend Jäger gewesen war, im hohen Alter als Mönch ordiniert. Als er im Begriff war, zu sterben, sah er schwarze Hunde, die ihn in seinen Todesvisionen attackierten. Immer wieder schrie er: „Oh, mein Sohn! Verscheuche die Hunde.“

Der *Arahant* Sona wusste, dass sein Vater schlechte Zeichen sah und in der Hölle wiedergeboren würde. Nachdem er schnell Blumen geholt und sie auf der Terrasse der Pagode ausgestreut hatte, trug er seinen sterbenden Vater mit seinem Lager zu der Pagode und sagte zu ihm: „Oh alter Mönch, freue Dich. Ich habe Blumen für deinen Namen gespendet.“ Der Vater kam zu sich und spendete die Blumen in voller Konzentration auf den Buddha, bis er schließlich erneut das Bewusstsein verlor. In seinen Todesvisionen sah er jetzt himmlische Nymphen und murmelte deshalb: „Oh Sohn, biete ihnen Sitzplätze an; deine



Stiefmütter kommen.“ Während der Sohn bei sich dachte „Jetzt sind die Zeichen des *deva*-Reiches erschienen“, verstarb der alte Mönch und wurde im *deva*-Reich wiedergeboren.

### **Eine andere Art von *Gati-nimitta***

Bei einigen Personen ist es so, dass sie auf ihrem Todeslager tatsächliche Szenen ihrer nächsten Wiedergeburt sehen. Zurzeit von Gotama Buddha war Revatī, die Frau des reichen Mannes Nandiya, eine hochmütige, zänkische Frau. Sie hatte kein Vertrauen in den Buddha und pflegte die *bhikkhus* zu beschimpfen. Ihr Ehemann dagegen war ein glühender Anhänger. Als er starb, wurde er ein *deva*. Als Revatī im Begriff war zu sterben, brachten zwei Wächter aus der Hölle sie hoch in den himmlischen Bereich und zeigten ihr den Luxus, an dem sich Nandiya erfreute. Anschließend zertraten sie sie hinunter in die Hölle, um sie für ihre schlechte Haltung zu bestrafen.

Zur Zeit des Buddha nahm ein frommer Anhänger, Dhammika genannt, Zuflucht zu den Drei Juwelen. Er stand einer Gruppe von Anhängern vor und führte ein moralisches Leben. Als seine Zeit näher kam, hörte er die Predigten der *bhikkhus* an seinem Totenbett an und sah sechs himmlische Triumphwagen über ihm warten, um ihn zu den *Deva Lokas* zu bringen. Er sah und hörte auch, wie die *devas* darüber diskutierten, wer ihn in seinem Wagen mitnehmen sollte. Bald darauf verstarb er und wurde in dem *Tusitā* Triumphwagen in den himmlischen Bereich gebracht, wo er ein *deva* wurde.

Diejenigen jedoch, die wegen ihrer sehr schlechten Taten von der Erde verschluckt worden waren, fühlten direkt die Hitze der *Avīci*-Höllenfürer. Daher sieht man also, dass *gati-nimitta* in verschiedener Weise erscheint. In unseren Tagen kommt es vor, dass einige sterbende Menschen Musik hören und süße Düfte riechen, die auch von den Menschen in der Nähe gehört und gerochen werden. Diese *gati-nimittas* mit *kamma* und *kamma-nimitta* erscheinen als Vorstellungen. Dies geschieht aufgrund der Kraft des vergangenen *kamma*, dem Gelegenheit gegeben wird, sich auszuwirken.

### **Helfen damit gute Visionen erscheinen**

Wenn Menschen, die unter einer schlechten Gesundheit leiden, langsam eines natürlichen Todes sterben, können Lehrer, Freunde und Verwandte ihnen dabei helfen, dass gute Objekte in der Vorstellung der sterbenden Person erscheinen. Wenn sie sicher sind, dass die sterbende Person sich nicht mehr erholen wird, sollten sie dafür sorgen, dass der Raum und der umgebende Bereich ganz sauber gehalten werden und dass duftende Blumen für den Buddha gespendet werden. Nachts sollte der ganze Raum gut beleuchtet sein. Sie sollten der sterbenden Person sagen, dass sie die Blumen und Kerzen visualisieren soll,

die zu ihren Gunsten gespendet wurden, und sie auffordern, sich über die gute Tat zu freuen. Sie sollten auch zu einer Zeit *Parittas* (Sutten) rezitieren, in der ihr Geist noch die heiligen Inhalte aufnehmen kann. Der Patient sollte sich nicht entmutigt fühlen und die Menschen, die sich um ihn kümmern, sollten keine Trauer zeigen. Rezitationen und ehrerbietige Spenden sollten nicht erst im letzten Moment vor dem Tod erfolgen, sondern bereits viele Tage vorher. Nur auf diese Art und Weise wird der sterbende Mensch in Gedanken von *kusala* Handlungen erfüllt, die dem Buddha und dem Dhamma gewidmet sind, indem er tagelang den süßen Duft der Blumen riecht und den Klang des Dhamma und die Worte des Buddha hört.

Wenn der Zeitpunkt des Todes näher kommt während der sterbende Mensch die Lichter und die Blumen sieht, die süßen Düfte riecht und die Dhamma Worte hört, wird das Todesbewusstsein noch bevor diese Objekte verschwinden entstehen. Als Folge dieser kleinen, heilsamen Gedanken an *kusala* Handlungen in diesen letzten Augenblicken, wird er gewiss in guten Bereichen wiedergeboren. Deshalb sind Lehrer, Freunde und Verwandte dafür verantwortlich, mitzuhelfen, dass dem sterbenden Menschen gute Objekte erscheinen, während er noch in der Lage ist, seinen Geist auf diese Objekte zu richten. Man sollte sich daran erinnern, wie der Ehrwürdige Sona seinem Vater dabei half, dass schlechten Zeichen verschwanden und gute erschienen.

## Wie das Wiedergeburtsbewusstsein erscheint

Unmittelbar nach dem Todesbewusstsein des einen Lebens entsteht das Wiedergeburtsbewusstsein in dem neuen Leben. Beide stehen gegenseitig miteinander in Beziehung. Zwischen ihnen gibt es keine Zwischenzeit. Ein neues Leben, eine Wiedergeburt, geschieht augenblicklich. Jemand der gerade vom menschlichen Bereich verstorben ist, wird unmittelbar in irgendeinem Bereich der Existenz wiedergeboren, sei es Hölle oder Himmel. Direkt nach dem Tod entsteht das Wiedergeburtsbewusstsein und führt zur Bildung eines neuen Wesens, einer neuen Existenz.

## Zwei falsche Sichtweisen

Man sollte sorgfältig aufpassen, dass man Tod und Wiedergeburt nicht im Lichte der zwei falschen Ansichten betrachtet: *sassata-dit̄ṭhi* und *uccheda-dit̄ṭhi*. Der Glaube, dass es eine Seele gibt, die im Körper wohnt, und dass diese Seele sich in einen neuen Körper begibt, um ein anderes Wesen zu werden, ist *sassata-dit̄ṭhi* (*sassata* = dass die Seele ewig ist und *dit̄ṭhi* = falsche Sichtweise). Der Glaube, dass *nāma* und *rūpa* des vorausgehenden Lebens (einschließlich der vermeintlichen Seele) keine Kontinuität in dem neuen Leben haben, dass beim Sterben eines Wesens alle Dinge des vorausgegangenen Lebens vernichtet werden, und dass vielleicht ein neues Wesen durch Gott

erschaffen wird, all das ist *uccheda-dit̥ṭhi* (*uccheda* = am Ende eines Lebens werden alle *nāma* und *rūpa* jenes Lebens vernichtet und es gibt keine Fortsetzung, plus *dit̥ṭhi* = falsche Sicht).

## Die richtige Ansicht

Damit die Wesen in einer neuen Existenz wiedergeboren werden, sind drei Dinge von größter Bedeutung: *avijjā* (Unwissenheit), *taṇhā* (Durst) und *kamma*. Wenn der Tod näher rückt, verbirgt *avijjā* die Unvollkommenheit der Anhäufungen von *nāma* und *rūpa* in der nächsten Existenz. *Taṇhā* ist jetzt begierig auf diese Existenz. Obwohl schlechte und furchterregende Zeichen für das nächste Leben erscheinen, denkt es, ein Leben frei von ihnen zu bekommen. Da *taṇhā* also nicht die Unvollkommenheit (der Anhäufungen) sieht, weil *avijjā* sie verschleiert hat, fühlt sie sich zu dem neuen Leben hingezogen und greift danach. In jenem neuen Leben werden *nāma* und *rūpa*, die Wiedergeburt genannt werden, unmittelbar durch die Kräfte von *kamma* erzeugt.

Weil *nāma* und *rūpa* im Augenblick der Wiedergeburt in einer neuen Existenz als Folge von *avijjā*, *taṇhā* und *kamma* der vorausgehenden Existenz geschaffen werden, ist die Vernichtungs-Ansicht „die Lebewesen erscheinen (dank der Schöpfung eines Gottes) neu, also ohne jede Beziehung zu der vorausgehenden Existenz“ nicht richtig. Noch ist die Ewigkeits- Ansicht, dass „die Seele der vorausgehenden Existenz in die neue Existenz wandert“ richtig. Ganz zu schweigen davon, dass *nāma* und *rūpa* aus der früheren Existenz in die neue Existenz wandern, selbst in einem Leben bewegen sich *nāma* und *rūpa*, die an einem Ort entstehen, nicht an einen anderen Ort. Sie verschwinden unmittelbar nachdem sie entstanden sind. Was man „die ewige Seele“ nennt, existiert im Grunde nicht.

Deshalb muss man sehr aufpassen, um nicht durch die zwei falschen Ansichten irreführt zu werden. Man muss begreifen, dass in einer neuen Existenz, Empfängnis, die Bildung von *rūpa* und *nāma* die Folge von *avijjā*, *taṇhā* und *kamma* aus der vorausgehenden Existenz ist. Dies ist die einzig richtige Ansicht. Wenn man in der Nähe eines Berges laut ruft, hört man ein Echo. Dieses Echo ist nicht der ursprüngliche Laut desjenigen, der gerufen hat, aber ist auch nicht unabhängig von dem Originalton. Wenn eine Kerze mit der Flamme einer ersten Kerze angezündet wird, ist die neue Flamme nicht die der ersten; genauso wenig ist sie unabhängig von der Flamme der ersten Kerze. Ebenso entsteht die neue Existenz weder durch Weiterwanderung der alten, noch ist sie unabhängig von der alten. Man sollte sich jedoch daran denken: Wenn das frühere *kamma* heilsam ist, wird das gegenwärtige Leben geistig und körperlich gut sein. Wenn das *kamma* aus der Vergangenheit schlecht ist, wird das gegenwärtige Leben auch schlecht sein. Die guten und schlechten Erfahrungen des gegenwärtigen Lebens sind das Ergebnis von zwei Faktoren:

Die Taten, die in der Vergangenheit begangen wurden, und das Wissen und der Fleiß in diesem Leben.

### Schlussfolgerung

Wenn man sagt, „jemand stirbt“, bedeutet das nicht, dass das alles für ein Lebewesen ist; da man nach dem Tod in einer neuen Existenz wiedergeboren wird, ist es wichtig, dass man in einer guten Existenz wiedergeboren wird. Und eine Vorbereitung auf eine gute Gemütsverfassung vor dem Tod ist nur möglich, wenn man mit so wenig Schmerzen wie möglich stirbt, wenn das Leiden so gering wie möglich ist und wenn man gute Freunde hat (die wissen, wie man einem an seinem Totenbett hilft). Deshalb ist es besser und nützlicher, wenn sich diese Person rechtzeitig selber auf das zukünftige Leben vorbereitet, als wenn sie bis zum letzten Augenblick wartet. Man sollte ein moralisches Leben führen und sich auf seine Sterbe-Tage vorbereiten, um eine gute Wiedergeburt im *samsāra* bis zur Erreichung von *Nibbāna* zu haben.

Hier endet der Bericht darüber, was passiert,  
wenn der Tod näher kommt.

## Kapitel Neun

### Die Natur von Wiedergeburt, *Paṭisandhi*

Nach dem Tod, der sich entsprechend dem in Kapitel acht beschriebenen Prozess ereignet, entstehen *citta*, *cetasikas* und *rūpas* in Übereinstimmung mit dem *kamma* zum ersten Mal in einer Existenz. Diese *citta*, *cetasikas* und *rūpas*, die zum ersten Mal entstehen, nennt man *paṭisandhi*, was verbundene Erscheinung bei der Beendigung einer alten Existenz bedeutet.

### Die vier Arten von *Paṭisandhi*

Weil diese *cittas*, *cetasikas* und *rūpas*, die im Augenblick von *paṭisandhi* entstehen, die Folgen von unterschiedlichem *kamma* sind, gibt es vier Arten von *paṭisandhi*, nämlich *Opapātika-paṭisandhi*, *Saṃseda-ja-paṭisandhi*, *Aṇḍaja-paṭisandhi* und *Jalābujja-paṭisandhi*.

#### 1. *Opapātika-paṭisandhi*, Spontane Wiedergeburt (Wiedergeburt als ein gänzlich ausgereiftes Wesen)

*Devas*, *Brahmas*, Sünder in der Hölle, *petas* (hungrige Geister) und *asurakāyas* (Dämonen) werden als ausgereifte, erwachsene Wesen wiedergeboren, ohne durch fötale und kindliche Stadien gegangen zu sein. Sie kommen nicht aus Bäuchen von Müttern. Sobald *paṭisandhi-cittas*, *cetasikas* und *rūpas* entstehen, erscheinen sie direkt in ihren Wohnstätten, d.h. in himmlischen Palästen, Wäldern, Gebirgen, Flüssen und Ozeanen in ihrer normalen Größe. Die ersten menschlichen Wesen wurden so geboren als sich dieses *kappa* (Welt-Zeitalter) formierte. Sie nahmen unmittelbar ihre menschliche Form an, ohne die Notwendigkeit der Empfängnis in den Bäuchen ihrer Mütter. Dies ist bekannt als *Opapātika-paṭisandhi*

#### 2. *Samedaja-paṭisandhi*, Feuchtigkeits- geborene Wiedergeburt

Einige empfindende Wesen sind an Orten wiedergeboren worden, wo der Fötus sich festklammern konnte. Diejenigen, die diese Art von *paṭisandhi* haben, müssen sich schrittweise von einer winzigen Größe aus entwickeln. Larven entwickeln sich und wachsen in einer faulenden, organischen Materie auf. Königin Padumavatī wurde in einer Lotus Blüte empfangen, und Königin Veluvatī in der Aushöhlung einer Bambus Pflanze. Ciñcamāṇavikā, die den Buddha verleumdete, wurde in einem Tamarinden-Baum wiedergeboren. Die meisten Insekten gehören zu diesem Typ *paṭisandhi*, menschliche Ausnahmen sind jedoch nicht selten.

### , 3. *Aṇḍaja-pañsandhi*, Geburt aus einem Ei

Lebewesen wie Vögel, die in den Eiern im Bauch ihrer Mütter gezeugt werden, haben diese Art von *pañsandhi*. In den *Jātakas* und den Chroniken kann man von einigen männlichen menschlichen Wesen lesen, die weibliche Nāgas geheiratet haben, die menschliche Nachkommenschaft durch *Aṇḍaja-pañsandhi* zur Welt gebracht haben.

#### 4. *Jalābujapañsandhi*, aus einer Gebärmutter geboren (lebend gebährend)

Diese Klasse von *pañsandhi* schließt Menschen und andere Säugetiere ein. Sie werden alle aus dem Bauch ihrer Mütter geboren. Auch einige der niedrigen *devas*, wie Erdgottheiten (*bhumma-devas*) und Baum Gottheiten nehmen *Jalābujapañsandhi*. (Die *Aṇḍaja* und *Jalābujaja* Arten nennt man zusammen *Gabbha-seyyaka* (*Gabbha* = im Bauch der Mutter und *seyyaka* = jemand der liegt))

#### Die drei Bedingungen für *Pañsandhi*

Lebende Wesen, die aus *Samsedaja-* und *Opaṇḍika-pañsandhi* geboren werden, haben überhaupt keine Eltern. Sie werden nur durch die Kraft ihres eigenen *kamma* geboren. Für die *gabbhaseyyaka* Wesen, die nur geboren werden, nachdem sie im Bauch der Mutter empfangen wurden, stellt sich die Frage: „Wie findet die Empfängnis statt?“

Die drei notwendigen Bedingungen für eine Empfängnis sind (1) die zukünftige Mutter muss kürzlich ihre Menstruation gehabt haben, (2) eine sexuelle Vereinigung muss stattfinden, und (3) das zukünftige Kind muss in seiner früheren Existenz verstorben sein. Zu einer Schwangerschaft kommt es gewöhnlich zwischen sieben und fünfzehn Tagen nach der sexuellen Vereinigung der Eltern.

#### Einige seltene Fälle

Obwohl es keine sexuelle Vereinigung zwischen den Eltern gab, kann es in seltenen Fällen zu einer Schwangerschaft kommen. Der Bodhisatta Suvāṇṇasāma nahm *pañsandhi* im Bauch seiner Mutter als sein Vater nach ihrer Menstruation ihren Nabel mit seiner Hand streichelte. Die Mutter von König Caṇḍapajjota empfand sexuelles Vergnügen, als kurz nach ihrer Menstruation ein Tausendfüßler über ihren Bauch kroch und war später schwanger. Fischreier oder Rohrdommeln, die aufgrund der südlichen Brise des beginnenden Monsuns Freude empfinden, werden schwanger. Zur Zeit Buddhas wurde eine *bhikkhuni*

schwanger, als sie die Samenflüssigkeit von der Mönchs Robe ihres eigenen Ex-Ehemanns schluckte. Ein Reh wurde schwanger, nachdem es Urin, der den Samen eines Einsiedlers enthielt, getrunken hatte, und gebar einen Sohn, Isisinga, einen Menschen. Dies sind einige außergewöhnlich seltene Fälle von Schwangerschaft.

## Die klare *Kalala* Flüssigkeit

Zusammen mit dem *paṭisandhi-citta* und *cetasikas* entstehen winzige körperliche Elemente. Man nennt sie „*kalala* oder klare Flüssigkeit“. Diese klare Flüssigkeit nimmt die Form eines Tröpfchens an, das so groß ist wie ein Öltropfen, der an der Spitze eines Haares eines jungen Mädchens vom nördlichen Kontinent hängt. Dieses *kalala* Tröpfchen (das allererste Stadium in der Bildung eines Fötus) wird durch die *kammischen* Kräfte der vergangenen Taten geformt. Es ist weder der Samen noch das Ei seiner Eltern, sie sind nur die unterstützenden Urheber dieses *kalala*.

## Der Träger von Samen und Ei

Das *kalala* Tröpfchen entsteht durch das frühere *kamma* eines Kindes, Samen und Ei sind jedoch wichtige Träger, damit es zu einer Schwangerschaft kommt. Das *kalala* Tröpfchen ist wie Saatgut; Samen und Ei sind wie der feuchte Boden oder Sumpf; vergangenes *kamma* ist wie der Bauer. Deshalb sind ein einwandfreier Eierstock, gesunder Samen und ein gesundes Ei unbedingt notwendig. Sonst kann sich der Fötus nicht zu einem gesunden Baby entwickeln.

Reptilien, besonders Leguane, die in Bauten aus roter Erde leben, sind rot und diejenigen, die in Bauten aus schwarzer Erde leben, sind schwarz. Auf ähnliche Art erbt das Baby die genetischen Merkmale der Eltern, die durch den Samen und das Ei, auf denen der Fötus während seiner ganzen Entwicklung aufbaut, übertragen werden; deshalb die Ähnlichkeit zwischen den Nachkommen und den Eltern. Selbst Mentalität und Charakter einschließlich Intelligenz können an das Kind weitergegeben werden.

Diese Gleichartigkeiten oder Ähnlichkeiten sind Folge des genetischen Transfers während der fötalen Phase (Transfer materieller Eigenschaften, die aus *utu* oder Temperatur erzeugt sind, bedingt durch den Geist). Weiterhin gibt es sie dadurch, dass das Kind, das in derselben familiären Umgebung aufwächst, das Verhalten, die Mentalität und den Stil der Eltern nachahmt. Deshalb kommen gute, zivilisierte Kinder in ehrenwerten und tugendhaften Familien zur Welt, während boshafte Kinder aus gemeinen und verdorbenen Familien

kommen. Deshalb müssen beide Eltern von tugendhaftem Blut sein, damit das Kind ehrenwert wird. Das *kalala* Tröpfchen, das in reinem, gesundem Samen und einem reinem, gesunden Ei kultiviert wird, erzeugt die beste Nachkommenschaft.

## Die vier Arten von Individuen

### 1. *Duggati Ahetuka Puggala*

Einige Individuen nehmen *paṭisandhi* in unheilsamen, unglücklichen Ebenen, die man *apāya* nennt. Solche Wesen sind bekannt als *Duggati Ahetuka Puggalas*<sup>4</sup> (Wesen in unheilsamen Bereichen bei denen die Wurzeln Nicht-Gier, *alobha*, Nicht-Hass, *adosa*, und Nicht-Verblendung, *amoha*, ihr Geburtsbewusstsein nicht begleiten). *Ahetuka* Wesen kann man auch in der menschlichen Welt finden und auch in weniger bedeutenden *deva* Ebenen; man nennt sie *Sugati Ahetuka puggalas* (Wesen in guten Ebenen ohne die ihr Geburtsbewusstsein begleitenden Wurzeln Nicht-Gier, Nicht Hass und Nicht-Verblendung).

#### 2. (a) *Sugati Ahetuka* menschliches Wesen

In dieser Welt gibt es einige Personen mit *sugati-ahetuka-paṭisandhi-citta* (Geburtsbewusstsein von Wesen in guten Ebenen, das nicht von den Wurzeln *alobha*, *adosa* und *amoha* begleitet wird). Sie besitzen sehr schwaches *kusala* und werden deshalb blind, stumm, taub oder schwachsinnig geboren. Einige werden geschlechtslos geboren; einige als Hermaphroditen.

#### 2. (b) *Sugati Ahetuka* Gottheiten

Aufgrund ihrer wenig heilsamen Taten werden einige mit *sugati-ahetuka-paṭisandhi-citta* zwar als *devas* geboren, besitzen jedoch keine Kraft und haben keine vernünftigen Wohnstätten. Sie sind gezwungen, in der Nähe der Wohnstätten hoher *devas* wie *bhumma-devas* oder *rukkha-devas* Schutz zu suchen. Sie sind nie gut ernährt und müssen von Überresten, die die Leute wegwerfen, leben. Manchmal erschrecken sie Frauen und Kinder, um Nahrung von ihnen zu erpressen und leben von Essen, das ihnen angeboten wird, um sie günstig zu stimmen. Derart arme *devas* führen ein elendes Leben, obwohl sie zur *Cātumahārājika* Ebene gehören. Genauso wie es intelligente Individuen unter armen menschlichen Wesen gibt, so findet man sie auch unter armen *devas*, die

---

<sup>4</sup> *Hetu*: Sechs Wurzeln als moralische Bedingung guten und schlechten *kammas*; das sind *lobha*, *dosa* und *moha* für schlechte Taten; *alobha*, *adosa* und *amoha* für gute Taten. *A-hetuka*, *dvi-* oder *ti-hetuka*: keine Wurzeln, oder 2 oder 3 Wurzeln habend oder begleitend



nicht *Ahetuka* sondern *Dvihetuka* oder *Tihetuka* Individuen sind (wie weiter unten erklärt). Man weiß von einigen armen *devas*, dass sie zurzeit des Buddha *Magga* und *Phala* erreicht haben.

### 3. *Dvihetuka* Individuen

Im Kapitel über *dāna* wurde *dvihetuka-ukkattha-kusala* und *tihetuka-omaka-kusala* im Detail erklärt. Einige Personen werden wegen ihrer guten Taten als Menschen und *devas* wiedergeboren. Sie sind allerdings in ihren *paṭisandhi cittas* nur mit zwei Wurzeln, nämlich *alobha* und *adosa* ausgestattet, wenn sie diese verdienstvollen Taten ohne Begleitung von *amoha* (Wissen) begangen haben, oder wenn sie sie zwar mit Wissen aber mit schwacher *cetanā* begangen haben, oder wenn die *cetanā* stark war, es jedoch ein gewisses Bedauern hinsichtlich der guten Tat gab. Aus diesem Grund werden sie *Dvihetuka* Individuen.

Die zwei Arten von *Ahetuka Puggalas*, die oben erwähnt wurden, und diese *Dvihetuka Puggalas* haben nur sehr schwaches *paṭisandhi*, sodass sie keine Möglichkeit haben, *Jhāna*, *Magga* und *Phala* in der gegenwärtigen Existenz zu erreichen. Wenn sie jedoch Meditation praktizieren, wird diese Übung ein guter Grund für sie sein, in der Zukunft *Tihetuka* Personen zu werden; und sie werden mit Leichtigkeit *Jhāna*, *Magga* und *Phala* erreichen, weil sie über Meditationserfahrung aus der Vergangenheit verfügen. Deshalb sollten sie sich immer bemühen, in diesem Leben *bhāvanā* zu praktizieren, selbst wenn es ihnen nicht gelingt, in diesem Leben *Jhāna*, *Magga* und *Phala* zu erreichen.

### 4. *Tihetuka* Individuen

Aufgrund des *tihetuka-ukkattha-kusala-citta* (siehe frühere Erläuterung im Kapitel über *dāna*) kann man in der menschlichen Welt oder auch in der Ebene der *devas* als ein *Tihetuka* Individuum wiedergeboren werden, das intelligent und weise ist und *Jhāna* erreichen kann, wenn es sich anstrengt. Sie können ebenfalls *Magga* und *Phala* erreichen, wenn sie die *Pāramīs* (Vollkommenheiten) erfüllt haben. Heute kann man eine erhebliche Zahl von *Tihetuka* Personen finden. Nur Faulheit und Mangel an Disziplin verhindern, dass sie *Ariya* Personen werden. Deshalb gibt es also wegen der Unterschiede in ihren *paṭisandhi-cittas* vier Arten von *puthujjana* Personen: *Duggati Ahetuka*, *Sugati Ahetuka*, *Dvihetuka* und *Tihetuka*.

## Acht Typen von Ariyas

Jene *Tihetuka* Person wird (1) eine *Sotāpatti-maggaṭṭha* Person, wenn sie *Sotāpatti-magga* durch die Praxis der Meditation erreicht. Auf gleichem Wege wird sie, wenn sie *Sotopatti-phala* erreicht, (2) eine *Sotapatti-phalaṭṭha* Person. Wenn sie weitere Fortschritte macht, wird sie, entsprechend ihren anwachsenden Verdiensten eine:

(3) *Sakadāgāmi-magga* Person

(4) *Sakadāgāmi-phala* Person

(5) *Anāgāmi-magga* Person

(6) *Anāgāmi-phala* Person

(7) *Arahatta-magga* Person

(8) *Arahatta-phala* Person

Der achte Typ von Individuum wird *Arahant* genannt. Paccekabuddhas und Buddhas sind Arahants mit besonderer Weisheit (*ñāṇa*).

## Unsere wahren Eltern sind das *Kamma*

Unsere eigenen Taten bestimmen unser *paṭisandhi-citta* und damit auch unser Schicksal. *Kamma* bestimmt unsere nächste Existenz nicht nur durch unterschiedliches *paṭisandhi* zu Beginn, sondern auch in Bezug auf körperliche Erscheinung, elterlichen Stand, Höhe des Wohlstands etc.. Wir wollen zwei Personen vergleichen. Eine hat fleißig mit Intelligenz gute Taten vollbracht, während die andere dies nicht getan hat; oder wenn sie es getan hat, war sie nicht sehr willig. Wenn beide sterben und in der menschlichen Welt wiedergeboren werden, wird die erste im Bauch einer wohlhabenden Mutter empfangen werden, die sich in angemessener Art um ihre Schwangerschaft kümmert. Die letztere wird im Bauch einer armen Mutter empfangen werden, die nicht weiß, wie man sich um die Schwangerschaft kümmert. So gibt es also selbst in der Zeit der Schwangerschaft große Unterschiede zwischen den beiden Säuglingen. Auch zum Zeitpunkt der Geburt wird die erste problemlos und die andere mit viel Schmerzen und Schwierigkeiten geboren werden. Nach der Geburt werden die Unterschiede immer ausgeprägter. Die Ungleichheit wächst im Laufe der Zeit. Das reiche Kind wird gut erzogen und ausgebildet, während das mit Armut geschlagene Kind genau das Gegenteil erleben wird. Mit einem Wort, die erste wird ein Leben in Luxus leben (umsorgt und geliebt von

Großeltern und allen Verwandten) während die letztere heftig um ihr Überleben kämpfen muss.

### **Schlussfolgerung**

Wie eben beschrieben, beeinflusst das in der Vergangenheit angesammelte *kamma* das Schicksal einer Person von Kindheit an stark. In Kenntnis der unterschiedlichen Folgen von *kamma* sollte man Menschen nicht tadeln, die nur die Reichen und Machtvollen bevorzugen. Das Schicksal begünstigt die Wohlhabenden. Deshalb sollte man nur die eigene Unwissenheit und vergangene Missetaten tadeln und das Beste versuchen, um wohlhabend und tugendhaft zu werden, indem man heilsame Taten vollbringt.

Neidisch oder eifersüchtig auf Wohlhabende zu sein, ohne sich selber anzustrengen, ist fruchtlose Dummheit. Neid und Eifersucht werden nur dazu dienen, einen in den Abgrund des Leidens zu ziehen, sodass man in zukünftigen Existenzen noch mehr Elend erfährt. Mögen alle Leser dieses Buches und alle meine Freunde und Begleiter sofort mit ihren Bemühungen beginnen und eine gute Widergeburt auf dem Weg zum *Nibbāna* erreichen.

Hier endet das Kapitel über *Paṭisandhi*

## Kapitel Zehn

(Da derjenige materielle Körper, den man *Kalala* oder klare Flüssigkeit nennt, das Erscheinen des Geburtsbewusstseins, *paṭisandhi-citta*, begleitet, sollte man den Vorgang des Entstehens und Vergehens des materiellen Körpers das ganze Lebens hindurch verstehen. Deshalb wird vorgeschlagen, sich in diesem Kapitel damit zu beschäftigen, was man über *rūpa*, Materie wissen sollte.)

### **Rūpa, Materie**

*Rūpa* bedeutet wörtlich das was sich verändert. Die Gründe der Veränderung sind vielfältig; sie schließen Hitze und Kälte ein. In sehr kaltem Klima springt die Haut auf und die Pigmente ändern sich; man erkältet sich und wird krank. In der Gruppe der Fegefeuer, die man *Lokantarika* nennt, fallen die Sünder in sehr kaltes Wasser und werden zu Tode gequetscht. In heißem Klima wird die Haut entzündet und errötet; man zieht sich Verbrennungen und Verbrühungen zu; man bekommt einen Sonnenstich. Darüber hinaus kann man von Moskitos, Schädlingen, Hunden oder Schlangen gebissen werden; einige dieser Bisse können schwerwiegend sein. Hunger und Durst können einen auch töten. Dies sind Beispiele für die sich verändernde Natur von *rūpa* (Materie)

### **Klassen von Rūpa**

(Obwohl es insgesamt 28 Klassen von *rūpa* gibt, werden hier nur die 19 wichtigsten erwähnt)

#### **Die vier Grundelemente**

1. *Paṭhavī-dhātu*, Erd Element, das Element der Ausdehnung und Festigkeit
2. *Āpo-dhātu*, Wasser Element, das Element der Flüssigkeit, der Kohäsion
3. *Tejo-dhātu*, Feuer Element, das Element der Hitze und der Kälte
4. *Vāyo-dhātu*, Luft Element, das Element der Bewegung, der Unterstützung

#### **Die fünf Pasāda-rūpas, empfindende Teile der fünf Organe**

5. *Cakkhu-pasāda*, der empfindende Teil des Auges
6. *Sota-pasāda*, der empfindende Teil des Ohrs
7. *Ghāna-pasāda*, der empfindende Teil der Nase
8. *Jivhā-pasāda*, der empfindende Teil der Zunge
9. *Kāya-pasāda*, der empfindende Teil des Körpers

### Die fünf Objekte (*Ārammaṇas*)

10. *Rūpārammaṇa*, sichtbare Form
11. *Saddārammaṇa*, Ton
12. *Gandhārammaṇa*, Geruch
13. *Rasārammaṇa*, Geschmack
- *Phoṭṭhabbārammaṇa*, Berührung, fühlbarer Sinn
- 

Merke: *Phoṭṭhabbārammaṇa* ist nichts außer den drei Grundelementen, *Pathavī*, *Tejo* und *Vāyo*, weil sie berührt werden können. Deshalb ist es nicht nummeriert.

14. *Itthibhāva*, Weiblichkeit
15. *Purisabhāva*, Männlichkeit

(diese beiden werden *bhāvarūpas* genannt)

16. *Hadayavatthu*, Sitz oder Basis des Bewusstseins
17. *Jīvitarūpa*, die vitale Kraft, die Vitalität in der Materie
18. *Ojā*, nahrhafte Essenz, *āhāra*
19. *Ākāsadhātu*, inner-atomarer Raum

### Die vier Grundelemente

#### *Paṭhavī-dhātu*

Das Erd-Element nennt man auch das Element der Festigkeit. Als Fundament trägt die Erde alle anderen Dinge. Wegen seiner Härte, Festigkeit und Stärke wird es *paṭhavī* genannt. Die Erde, Felsen, Steine, Metall-Stücke sind alle Materie, in der *Paṭhavī-dhātu* vorherrschend ist.

#### *Āpo-dhātu*

So wie Wasser den Zusammenhalt von Staub und pulverisiertem Material erhöht, bildet auch *āpo-dhātu*, das Element der Kohäsion, Anhäufungen von winzigen Teilchen. Wenn *āpo-dhātu* vorherrschend ist, kann es andere Elemente auflösen und flüssig werden. Wasser, Urin, Nasenschleim, Schweiß, Speichel, Tränen etc. sind Materie, die von *āpo-dhātu* beherrscht wird.

### ***Tejo-dhātu***

So wie die Hitze der Sonne oder des Feuers in der Lage ist, nasse Dinge zu trocknen, so verhindert das *tejo* Element übermäßige Feuchtigkeit und Zähflüssigkeit der gesamten Materie und hält eine optimale Trockenheit aufrecht. Der Körper einer gesunden Person ist im Sommer gewöhnlich kühl. Diese Kühle ist auch *tejo-dhātu*. Es gibt zwei Arten von *tejo*: *uṅha-tejo* und *sīta-tejo*. *Utu* (Klima) ist ein anderer Name für *tejo*. Wenn der Körper und die Umgebung kühl sind, durchdringt *sīta-tejo* die gesamte Atmosphäre. Wenn sie heiß sind, macht *uṅha-tejo* das entsprechende. Wir haben ein gesundes Klima, wenn dieses *tejo-dhātu* heiß ist, wenn es heiß sein soll und wenn es kalt ist, wenn es die Zeit ist, kalt zu sein. Wenn *tejo* in unseren Körpern angemessen ist, sind wir gesund; wenn nicht, sind wir krank; wenn es übermäßig ist, sterben wir.

Deshalb sollten diejenigen, die sich nicht an ein sich veränderndes *tejo* anpassen können, vorsichtig leben. Sie sollten möglichst nicht bei starker Hitze oder extremer Kälte reisen; sie sollten vermeiden, zu heiße oder zu kalte Nahrung zu sich zu nehmen. Wasser und Eis sind Materie mit hohem *sīta-tejo*, Sonne und Feuer dagegen mit *uṅha-tejo*.

### ***Pācaka Tejo-dhātu***

Diese Art von *tejo* dient dazu, unsere Nahrung zu verdauen. Es entsteht unter dem Magen. Kräftiges *pācaka-tejo* hilft, die verzehrte Nahrung zu verdauen, wenn es jedoch zu schwach ist, kann man nicht richtig verdauen und der Magen gerät in Unordnung. Um gesund zu bleiben, sollte man leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen.

### ***Vāyo-dhātu***

*Vāyo-dhātu* ist das Element der Bewegung. Man kann es beobachten, wenn der Wind bläst und gegen die Gegenstände drückt. Dieses *dhātu* drückt oder bewegt andere Materieanhäufungen. In unserem Körper gibt es sechs Arten von Winden:

- (i) ***Uddhaṅgama***: Wind der sich aufwärts bewegt und Rülpsen, Husten, Niesen und verwandte Leiden verursacht. Wenn wir sprechen, bewegt sich dieser Luftstrom immer aufwärts und verursacht Unbehagen im Gedärm. Man sollte mit einem leeren Magen nicht sprechen.
- (ii) ***Adhogama***: Wind der sich nach unten bewegt und dadurch Stuhlgang und häufige Bewegungen verursacht.

- (iii) ***Kucchiṭṭha***: Wind der sich in der Bauchhöhle neben den großen und kleinen Därmen bewegt.
- (iv) ***Koṭṭhāsaya***: Wind der sich innerhalb der großen und kleinen Därme bewegt. Aufgrund dieses Windes in den Därmen, der die verzehrte Nahrung herabdrückt, muss alles, was man gegessen hat, durch das Rektum austreten.
- (v) ***Aṅgamaṅgānusārī***: Wind, der sich in den Gliedern bewegt. Wenn dieser Wind sich nicht frei bewegen kann, kommt es zu Krankheit. In unseren Körpern gibt es schmale Adern, an denen sich der Wind entlang bewegt. Wenn man lange Zeit in einer bestimmten Haltung verweilt, wird dadurch verhindert, dass sich der Wind frei bewegen kann, und es wird ein Blutstau an einer Stelle verursacht. Die führt zu Steifheit und Schmerzen. Um dieses Leiden zu verhindern, sollte man vermeiden, lange Zeit in einer Haltung zu verweilen, und man sollte Gehübungen machen.
- (vi) ***Assāsapassāsa***: Luft, die von uns ein- und ausgeatmet wird. Sie ist bekannt als *ānāpāna*.

## Grundlegende und sekundäre Materie

Die vier fundamentalen Elemente, *paṭhavī*, *āpo*, *tejo* und *vāyo* sind grundlegende Materie, während andere materielle Eigenschaften wie die fünf Empfindsamkeiten, die später erläutert werden, sekundär sind, d.h. sie sind von den vier Elementen abhängig. Weil die vier fundamentalen Elemente den harten Kern der grundlegenden Eigenschaften bilden, ist es so, dass Körper umso größer sind, je größer die Anhäufung dieser vier Elemente ist. Wie unermesslich groß anorganische Dinge wie Erde oder Felsengebirge auch sind, welche große Ausdehnung Wasser, großes Feuer oder Stürme, große lebende Organismen wie ein großer Mensch, ein großer *deva*, ein großer Fisch und eine große Schildkröte auch besitzen, es handelt sich immer um die Größe der Anhäufung dieser vier Elemente.

*Rūpas* wie Auge, Ohr, Sichtbares und Klang können nicht an Größe zunehmen. Wenn man zum Beispiel einem Stück Seife mehr Duftstoffe hinzufügt, nimmt es nicht an Größe zu, obwohl sein ein Geruch sich verbessert. Wenn man die Duftstoffe in einem Stück Seife verringert, wird in ähnlicher Weise der Geruch schwächer, während die Größe gleich bleibt. Deshalb sollte man im Gedächtnis behalten, dass nur die vier fundamentalen *dhātus* grundlegende Materie sind.

## Fünf Sinnesorgane

Radio- und Fernsehgeräte können sowohl akustische und als auch optische Signale empfangen. Auf gleiche Art gibt es in unseren Körpern sensitiven Teile der Sinnesorgane, genannt *pasāda-rūpas*, die in der Lage sind, die entsprechenden Sinnesobjekte zu empfangen.

### ***Cakkhu-pasāda* (der empfindende Teil des Auges)**

Der empfindende Teil im Auge wird *cakkhu-pasāda* genannt. Diese empfindenden Teilchen befinden sich im Auge in der Mitte der Pupille. Wenn unterschiedliche Farben und Lichter, genannt *rūpārammaṇa* oder das Sinnesobjekt des Sehvermögens, von diesem *cakkhu-pasāda*, ‚ergriffen‘ werden, entsteht das Augenbewusstsein (*cakkhu-viññāṇa*) genannte Bewusstsein, das sieht und dieses sichtbare Objekt erkennt.

### ***Sota-pasāda* (der empfindende Teil des Ohres)**

Innen im Ohr befindet sich der empfindende Teil, der einem (Finger-) Ring ähnelt. Die empfindenden Teilchen, die diesen Teil ausmachen, nennt man *sota-pasāda*. Wenn unterschiedliche Klänge (*saddārammaṇa*) von diesem *sota-pasāda* ‚ergriffen‘ werden, entsteht das Ohr-Bewusstsein (*sota-viññāṇa*) genannte Bewusstsein, das hört und Klänge erkennt.

### ***Ghāna-pasāda* (der empfindende Teil der Nase)**

Die zahlreichen empfindenden Teilchen, die eine bestimmte Stelle in der Nase bedecken, die dem Huf einer Ziege ähnelt, werden *ghāna-pasāda* genannt. Wenn verschiedene Gerüche (*gandhārammaṇa*) von diesem *ghāna-pasāda* ‚ergriffen‘ werden, entsteht das Nasen-Bewusstsein (*ghāna-viññāṇa*) genannte Bewusstsein, das riecht und Gerüche erkennt.

### ***Jivhā-pasāda* (der empfindende Teil der Zunge)**

Viele sensitive Teilchen, die an einer Stelle der Zunge eingelassen sind, die Lotus-Blütenblättern ähnelt, nennt man *jivhā-pasāda*. Wenn die Geschmacksstoffe (*rasārammaṇa*), die sich überall im Essen befinden, von diesem *jivhā-pasāda* ‚ergriffen‘ werden, entsteht das Zungenbewusstsein (*jivhā-viññāṇa*) genannte Bewusstsein, das die Geschmacksstoffe erkennt.



## ***Kāya—pasāda* (das Organ der Berührung)**

Viele sensitive Teilchen, die in den ganzen Körper bis auf die trockenen Zonen der Haut, etc., eingelassen sind, nennt man *kāya-pasāda*. Wenn irgendetwas, das berührt, gestoßen oder gefühlt wird, von diesem *kāya-pasāda* ‚ergriffen‘ wird, entsteht das Körperbewusstsein (*kāya-viññāṇa*) genannte Bewusstsein, das fühlt und erkennt.

Deshalb gibt es also fünf Arten empfindender Teile (*pasādas*) im Körper.

## **Die fünf *Ārammaṇas* im Detail**

### ***Ārammaṇas***

Das *Pāli* Wort *ārammaṇa* bedeutet der Aufenthaltsort des Bewusstseins. Bewusstsein entsteht nicht, wenn kein Kontakt zu einem der Sinnesobjekte besteht. Nur wenn es ein Objekt gibt, kann Bewusstsein entstehen. Deshalb sind die Sinnesobjekte die Aufenthaltsorte des Bewusstseins. Von Ihnen wird die sichtbare Form, die Materie ist, *rūpārammaṇa* genannt. Klang ist *saddārammaṇa*, Geruch ist *gandhārammaṇa*, Geschmack ist *rasārammaṇa*, und Berührung *phoṭṭhabbārammaṇa*. Diese fünf *ārammaṇas* sind die Aufenthaltsorte, die Wohnstätten von *citta* (Bewusstsein).

(*Dhammārammaṇa* setzt sich nicht nur aus einigem *rūpa* zusammen, sondern ebenfalls aus allen *cittas*, *cetasikas*, *Nibbāna* und *paññattis* (Konzepten).)

### ***Kāmaguṇa***

Angenehmes Sichtbares, angenehmer Klang, angenehmer Geruch, angenehmer Geschmack und angenehme Berührung nennt man die fünf *kāmaguṇa* (*kāma*=angenehm; *guṇa*=Bindung). Tatsächlich handelt es sich um die fünf Objekte (*ārammaṇas*) die gerade diskutiert wurden. Die körperliche Erscheinung, die Stimme und der Geruch einer Frau, der Geschmack des Essens, das sie hergestell hat, ihre körperliche Berührung, sie sind die bevorzugten sinnlichen Freuden für den Mann. Das trifft umgekehrt genauso auf die Frau zu.

## Die zwei Geschlechter, *Bhāvarūpas*

Schon vom ersten Augenblick der Empfängnis an besitzen lebende Wesen (verursacht durch *kamma*) eine Art von Materie, die sie als männlich und weiblich unterscheidet. Diese Materie-Teilchen sind über den ganzen Körper verstreut. Teilchen, die die Grundlage dafür bilden, eine Frau zu sein, nennt man *itthibhāva-rūpa*, und diejenigen, die die Grundlage dafür bilden ein Mann zu sein, nennt man *purisabhāva-rūpa*. Genauso wie Zweige, Blätter und Früchte eines Baumes gemäß ihrem Samen wachsen, so sind die physische Erscheinung, die Organe, das Verhalten und die Charakteristika bei Mann und Frau entsprechend von *itthibhāva-rūpa* und *purisabhāva-rūpa* abhängig.

## Die Herz-Grundlage

Diese materielle Eigenschaft durchdringt und liegt verteilt auf dem Blut im Herzen, das sich im Brustraum befindet. Viele Arten von Bewusstsein können nur abhängig von dieser materiellen Eigenschaft entstehen.

## Das *Jīvita-rūpa*

So wie es eine lebenswichtige Kraft bei den geistigen Zuständen gibt, *Jīvitindriya cetasika* genannt, so gibt es lebenswichtige materielle Kraft bei den materiellen Eigenschaften, die man Leben nennt. Aber dieses *jīvita* genannte Leben findet man nicht unter den materiellen Eigenschaften, die durch *citta*, *utu* (Klima oder Temperatur) und *āhāra* (Ernährung) verursacht werden; es findet sich nur bei denen, die durch *kamma* verursacht werden. Für Lebewesen sind geistige Vitalität (*nāma-jīvita*) und körperliche Vitalität (*rūpa-jīvita*) von zentraler Bedeutung. Ohne diese zwei *jīvitas* wird man zu einem Leichnam. Aufgrund der Existenz dieser *jīvita* genannten Vitalität bleiben die materiellen Bestandteile im Körper frisch und verderben nicht. Materielle Bestandteile in einem toten Körper verrotten aufgrund der Abwesenheit dieses *jīvita*. Dieses *jīvita* verteilt sich auch über den ganzen Körper.

## Das *Ojā-rūpa*

In gekochtem Reis gibt es eine nahrhafte Essenz. Diese nahrhafte Essenz nennt man *ojā* oder auch *āhāra*. Im Körper gibt es auch Teilchen nahrhafter Essenz. Geschmacksrichtungen wie süß, sauer, bitter, salzig, scharf und so weiter nennt man *rasa* (oder *rasārammaṇa*). *Ojā* ist die Essenz in diesen Geschmacksrichtungen. Es fördert das Wachstum neuer *rūpas* im Körper.

## Die *Ākāsa-dhātu*

*Ākāsa* bedeutet Raum (Zwischenraum). *Rūpas* können nicht in einzelnen Einheiten entstehen. Sie entstehen in Gruppen von wenigstens acht oder neun Einheiten u.s.w.. Eine solche Gruppe nennt man *kalāpa*. Zwei angrenzende Finger können zusammengehalten werden; trotzdem gibt es einen Raum, der sie trennt. Unsere Körper sind mit winzigen *kalāpas* angefüllt und trotzdem ist zwischen ihnen Platz. Dieser Raum wird als *ākāsa-dhātu* bezeichnet. Tatsächlich ist das kein reales *rūpa*, das in Wirklichkeit existiert. Es ist lediglich eine *paññatti* (ein gKonzept), die automatisch von Bedeutung ist, wenn zwei Gruppen von *rūpas* zusammen kommen.

## Wie ein *kalāpa* gebildet wird

Eine Gruppe von Leuten, die sich zusammengetan haben, nennt man einen Verein. In *Pāli* bedeutet *kalāpa* auch eine Gruppe. Wie vorher ausgeführt wurde, existiert *rūpa* (Materie) nicht isoliert. Einheiten von Materie, die zusammen entstehen können, schließen sich, um existieren zu können, als eine Gruppe zusammen. Solch eine Gruppe materieller Bestandteile, die zusammen entstehen und vergehen, wird „ein *kalāpa*“ genannt.

## Materie in Kombination

Die vier grundlegenden Elemente, *paṭhavī*, *āpo*, *tejo* und *vāyo*, zusammen mit *vaṇṇa* (Erscheinung), *ghānda* (Geruch), *rasa* (Geschmack) und *ojā* (Essenz oder Nahrung) bilden die acht Klassen von Materie, die man immer in Koexistenz vorfindet. Auch ein Klumpen Erde ist eine Anhäufung der acht Klassen Materie. Er hat ein bestimmtes Aussehen und einen spezifischen Geruch und Geschmack; er kann berührt und gefühlt werden. Dasselbe trifft zu auf Wasser, Wind, Feuer, Hitze, Licht, etc.. Sie alle bilden Anhäufungen der acht Klassen Materie.

## Die Größe eines *kalāpa*

Jeder *kalāpa* ist so winzig, dass man ihn mit dem bloßen Auge nicht sehen kann. Selbst das kleinste Staubteilchen ist eine Anhäufung einer sehr großen Zahl von *kalāpas*. Eine Bakterie, die man nur mit dem stärksten Mikroskop erkennen kann, setzt sich aus zahllosen *kalāpas* zusammen, die durch *kamma*, *citta*, *utu* und *āāra* gebildet wurden. Deshalb ist die Kleinheit eines *kalāpas* jenseits aller Beschreibung. (Empfehlenswert sind die Abhandlungen im *Abhidhamma* über die Klassen der *kalāpas* und ihre Namen.)

## Die vier Ursachen und Bedingungen

Wir wollen uns weiter in die Natur der vier *dhātus* vertiefen und darin, wie *rūpa* durch *kamma*, *citta*, *utu* und *āhāra* verursacht wird. Denken wir an eine irdene Puppe. Teilchen aus Staub und Erde können keine Puppe bilden, da die Teilchen nicht fest zusammenhalten, sondern weggeblasen werden. Deshalb fügt man etwas Wasser hinzu; aber die Puppe nimmt immer noch keine Gestalt an. Die Puppe muss in der Sonne gebacken werden. Dies ist ein Beispiel wie eine irdene Puppe von einem Handwerker mit Hilfe von Staub, Wasser, Wind und Sonne geformt wird.

### Wie *kamma* zu Folgen führt

Wie in dem Beispiel oben kann *paṭhavī-dhātu* alleine nicht den Körper ausmachen. *Āpo* befeuchtet *paṭhavī*, *tejo-dhātu* entfernt die überflüssige Feuchtigkeit und *vāyo* drückt und hält sie zusammen. In den Anhäufungen der vier Elemente gibt es physikalische Eigenschaften wie Aussehen, Geruch, Geschmack und nahrhafte Essenz. Die systematische Zusammensetzung der so geformten *kalāpas* nimmt dann, gesteuert durch das *kamma*, die Form eines menschlichen Wesens an.

*Kamma* legt, in Übereinstimmung mit den in der Vergangenheit vollbrachten Taten, das Geschlecht und die grundsätzlichen Züge des menschlichen Wesens fest. Einige werden wegen ihrer Untaten zu *petas*, Tieren etc.. *Kusala-* oder *akusala-kamma* schafft es, dementsprechend schöne oder hässliche Wesen zu formen. Schlechtes *kamma* macht einen zu einem Tier, ein bestimmtes gutes *kamma* sorgt jedoch dafür, dass es ein liebenswertes Tier ist. Entsprechend macht gutes *kamma* einen zu einem Menschen, schlechtes *kamma* macht ihn jedoch hässlich und beklagenswert. Auf diese Weise ist das Leben des Menschen vom Fötus bis zum Tod durch vergangene und gegenwärtige Handlungen, gute und schlechte, geleitet. (*Rūpa*, das von *kamma* verursacht wird, nennt man *kammaja-rūpa*).

### Wie *Citta Rūpa* bedingt

*Citta* (Geist) spielt eine Rolle bei der Entstehung von *rūpa*, das von *kamma* verursacht wird. *Rūpa* (der Körper) hat dem Willen des Geistes zu folgen. *Citta* befiehlt dem Körper, sich zu setzen, zu schlafen, zu stehen oder sich zu bewegen. Wenn der Wille sich zu bewegen aufkommt, durchdringt *cittaja-rūpa* den ganzen Körper. *Vāyo-dhātu* herrscht in *cittaja-rūpa* vor, d.h. es ist aktiver als gewöhnlich. So wird der Körper beweglich.

Die Anzahl der *kalāpas*, die von *vāyo-dhātu* beherrscht werden, wird schrittweise größer und bringt den Körper dazu, sich entsprechend den Befehlen des Geistes zu bewegen. Körperliche Bewegungen ähneln den Bildern in Filmen. Ein Bild zeigt einen stehenden Mann; das nächste zeigt, wie er ein Bein hebt; dann wie er das Bein senkt und so weiter. Die schnelle Bewegung von hunderten von Bildern nimmt man als einen gehenden Mann wahr.

Wenn wir also sagen „ein Mann geht“, dann gehen die Einheiten der Materie die zuerst vom Geist (Bewusstsein) verursacht wurden, noch nicht; sie stehen still. Durch die Kraft von *vāyo-dhātu* in der ersten Gruppe der Materie-Einheiten, werden sie jedoch lebendig und aktiv. Deshalb entsteht die zweite Gruppe Materie nicht an der Stelle der ersten Gruppe, sondern an einem zweiten Ort in direkter Nachbarschaft. Da die später entstehenden Gruppen von Materie nacheinander an verschiedenen Stellen entstehen, wird im Nu eine Gestalt (ein Mann) gehend offenbar. (Weil Trillionen von Gedanken-Momenten in einem Augenzwinkern entstehen können, entstehen immer wieder Trillionen von Materie-Einheiten, die durch den Geist (das Bewusstsein) verursacht werden.)

Man sagt, „Wer im Herzen jung ist, sieht auch jung aus“. Wenn man in einer glücklichen Stimmung ist, sind die *cittaja-rūpas* fröhlich. In einem freundlichen Gespräch hat man einen fröhlichen Gesichtsausdruck. Wenn man jedoch verzweifelt ist, wird das *rūpa* entsprechend niedergeschlagen. In einem Streitgespräch zeigt der Gesichtsausdruck Zorn.

Wenn ein Haus Feuer fängt, greifen die Flammen auf die Nachbarhäuser über. Wenn *cittaja-rūpa* voller Qual ist, leiden in ähnlicher Weise die verbundenen *rūpas*, nämlich *kammaja-*, *utuja-* und *āhāraja-rūpas* unter gleichen Qualen. Wenn also eine Person sehr entmutigt ist, sieht ihr Gesicht sehr gealtert aus; wenn der Schmerz extrem ist, stirbt sie gebrochenen Herzens. Zusammenfassend ist es also so, dass *citta* (Geist) den Körper bereits vom frühesten Beginn der Schwangerschaft an formt.

## Auswirkungen des Klimas

Das Klima beeinflusst *rūpa* ebenfalls. Unter angenehmen klimatischen Bedingungen sind die Bewohner liebenswert und gesund. Wenn man saubere Kleidung trägt und in sauberen Betten schläft, nehmen saubere *utuja-rūpas* zu; daher wird der Körper gesund und heiter. Deshalb ist Sauberkeit der Schlüssel zu guter Gesundheit. Das Gegenteil ist ebenso wahr. Wenn man schmutzige Kleidung trägt und in schmutzigen Betten schläft, nehmen schmutzige *utuja-rūpas* zu und es kommt zu Krankheiten. In der Regenzeit verursacht das günstige Klima das Aufblühen der Pflanzenwelt. Bei trockenem, heißen Wetter verwelkt und verdorrt die Pflanzenwelt. Auf die gleiche Weise beeinflusst *utu*

den Körper von Beginn der Schwangerschaft an. Veränderungen in der Pflanzenwelt sind Indikatoren klimatischer Bedingungen. Man sollte sich bewusst machen, wie sich *utuja-rūpa* mit den klimatischen Bedingungen verändert.

## Der Einfluss der Ernährung

Es gibt *ojā* (nahrhafte Essenz) in der ganzen Nahrung, die man zu sich nimmt, selbst im Wasser. Wenn man nahrhaftes Essen und die richtige Medizin zu sich nimmt, wird man ein langes, gesundes Leben führen. Falsche Ernährung und Medizin führen zu Krankheit. Die korrekte Wahl des Essens und der Medizin sind ganz klar förderlich für eine gute Gesundheit.

Im Bauch der Mutter empfängt der Fötus die Nahrung, die die Mutter zu sich nimmt. Auf diese Weise entwickelt er sich schrittweise zu einem Körper. Deshalb muss jede Mutter, die Wert auf die Gesundheit ihres Kindes legt, auf ungeeignetes Essen verzichten, das schädlich für ihre Schwangerschaft sein könnte. Das Baby im Bauch nimmt die Nährstoffe aus dem Essen, das die Mutter verzehrt hat, durch die Nabelschnur auf. Da die werdende Mutter dies weiß, muss sie sehr sorgsam mit ihrer Ernährung umgehen.

Es gibt einige nützliche Ratschläge für werdende Mütter. Iß nahrhaftes Essen; vermeide abrupte und ungeschickte Bewegungen; lass die Schwangerschaft durch einen Arzt kontrollieren; esse und schlafe regelmäßig. Nur mit einer derartigen Sorgfalt kann eine gesunde Mutter gesunde Kinder austragen. Es ist die Pflicht jeder Mutter, von den ersten Tagen der Schwangerschaft an sorgfältig auf ihre Ernährung zu achten.

## Schlussfolgerung

Hier endet das Kapitel über *rūpa*. Da es eine gute Tat war, dieses Kapitel zu schreiben, mögen alle Leser selber gute Taten vollbringen, die zu guter Gesundheit und physischer Fitness in diesem Leben führen, während sie auf dem Weg zu *Nibbāna* sind. Mögen meine nahen Freunde fit und gesund sein, damit sie verdienstvolle Taten vollbringen und die *Pāramīs* (Vollkommenheiten) erfüllen können, bis zu dem Tag, an dem sie *Nibbāna*, die höchste Seligkeit erreichen.

Hier endet die Erläuterung von *rūpa*

## KAPITEL ELF

### Ebenen der Existenz

Die Wohnstätten von Lebewesen sind bekannt als *bhūmis*. Es gibt 31 *bhūmis* (Ebenen der Existenz): Vier leidvolle Ebenen, sieben, die Sinne betreffende, selige Ebenen und zwanzig *brahma*-Ebenen.

Die vier leidvollen Ebenen sind: (1) *Niraya* (die Hölle), (2) das Tier Königreich, (3) die Ebene der *Petas* (hungrige Geister) und (4) die Ebene der *Asurakāyas* (Dämonen). Die sieben sinnlich seligen Ebenen sind die menschliche Welt und die sechs himmlischen Ebenen, nämlich die Reiche der Vier Könige, *Cātumāhārajika*; das Reich der dreiunddreißig Götter, *Tāvatiṃsa*; das Reich der *Yāmā*-Götter; das freudvolle Reich, *Tusitā*; das Reich der Götter, die sich an ihren eigenen Schöpfungen erfreuen, *Nimmānarati* und das Reich der Götter, die über die Schöpfung anderer herrschen, *Paranimmitavasavattī*. In zwanzig *Brahma* Ebenen gibt es sechzehn *Rūpa-Brahma* und vier *Arūpa-Brahma* Ebenen.

### Das Wesen der Hölle, *Niraya*

Jedes Land auf der Welt hat Gefängnisse oder Kerker, um Straffällige oder Kriminelle zu inhaftieren. Ebenso gibt es verschiedene Arten von Höllen für diejenigen, die unheilvolle Taten begangen haben. Diese Höllen sind *utajarūpa* oder Materie, die von *utu* verursacht wird, das durch eigenes schlechtes *kamma* bedingt ist. Die Höllen unterscheiden sich in Abhängigkeit von dem Grad und der Schwere der vollbrachten Übeltaten. In Den Büchern zufolge liegt die *Lokakumbhī* Hölle (die Hölle aus heißem, geschmolzenem Metall) unter der Erdkruste in unmittelbarer Nähe zum menschlichen Bereich.

Hier in diesem Buch sollen nur die acht großen Höllen, die normalerweise beschrieben werden, detailliert erklärt werden. Es sind (1) *Sañjīva*, (2) *Kālasutta*, (3) *Sanghāta*, (4) *Roruva*, (5) *Mahāroruva*, (6) *Tāpana*, (7) *Mahātāpana* und (8) *Avīci*. Jede große Hölle, so sagt man, ist wie von einer Feuer-Wand von fünf kleineren Höllen umgeben: (1) die Hölle der Ausscheidungen, (2) die Hölle heißer Asche, (3) die Hölle der Bombax Bäume, (4) die Hölle von Bäumen mit schwert-ähnlichen Blättern und (5) die Hölle aus geschmolzenem Metall. Diese fünf Höllen nennt man *Ussada* Höllen.

## **Yama, der König der Hölle**

Der König der *Vemanika-petas*, die zu den Göttern des *Cātumahārājika* Reiches gehören, wird König *Yama* genannt. Manchmal genießt er die Freuden der *devas* und manchmal leidet er unter den schmerzvollen Früchten schlechten *kammas* (wie gewöhnliche *petas*). Es gibt viele *Yamas*, die in ihren Amtssitzen, die an den vier Toren der Hölle gelegen sind, die Prozesse gegen die Sünder (also diejenigen, die schlechte Taten in ihren vorangegangenen Leben vollbracht haben) leiten. Ihre Pflichten entsprechen denen von Richtern in der menschlichen Welt. Jedoch werden nicht alle, die an den Toren ankommen, vor Gericht gestellt.

Diejenigen, die ein schweres unheilbares *kamma* getan haben und deshalb ganz offensichtlich Sünder sind, gehen direkt in die Hölle. Diejenigen mit geringem *akusala kamma* bekommen die Gelegenheit eines Prozesses durch die *Yamas* mit der Aussicht, der Hölle zu entkommen. Die geführten Prozesse sollen nicht dazu dienen, anzuklagen, sondern sie sollen ihnen die Gelegenheit geben, der Strafe zu entgehen, wenn sie es verdienen. Sie, die *Yamas*, sind wie die Richter des heutigen Berufungsgerichtes. Deshalb sollte zur Kenntnis genommen werden, dass *Yama*, der König der Hölle, ein gerechter und unparteilicher Monarch ist. (Siehe auch *Devadūta Sutta*, *Uparipaññāsa*.)

## **Die Wächter der Hölle**

Diese Höllen Wächter gehören auch zur Klasse der *Cātumahārājika-devas*. Sie sind entweder Ungeheuer oder Dämonen. Ihre regelmäßigen Pflichten bestehen darin, geringfügige Sünder für einen Prozess zu den *Yamas* zu schicken und bei ernsthaften Sündern grausame Strafen zu vollstrecken. Da das Höllen Feuer eine Form von *utuja-rūpa* ist, das von den bösen Taten stammt, werden nur die Sünder und nicht die Wächter von der Hitze verbrannt.

## **Ein Prozess, der von Yama geführt wird**

Das Folgende ist ein kurzer Bericht über einen Prozess, der von einem *Yama* geführt wird; diese Geschichte stammt aus dem *Devadūta Sutta*. Immer wenn ein Sünder vor den *Yama* gebracht wird, fragt er ihn nach den fünf göttlichen Boten: (*Pañca Devadūtas*): Ein Kind, ein Alter, ein Kranker, eine tote Person und ein Gefangener.



*Yama:* Du Sünder, hast du, als Du ein menschliches Wesen warst, nicht gesehen, wie ein neugeborenes Baby sich hilflos in seinen oder ihren Exkrementen wälzte?

Sünder: Ich habe es, Euer Ehrwürden.

*Yama:* Wenn es so ist, ist dir jemals der Gedanke gekommen: „In vielen zukünftigen Leben werde ich wie dieses hilflose Baby, das sich in seinen Exkrementen wälzt und uriniert, wiedergeboren werden. Ich kann den Wiedergeburten nicht entkommen. Es ist höchste Zeit, meine Gedanken, Worte und Taten zu kontrollieren, um nicht wieder wie dieses Kind zu leiden“?

(Bemerke: Der *Yama* stellt diese Frage mit Mitgefühl.)

Sünder: Euer Ehrwürden, ich war überhaupt nicht achtsam und hatte deshalb kein Interesse daran, heilsame Taten zu vollbringen.

*Yama:* Unheilsame Taten werden von dir selber, nicht von deinen Verwandten, Eltern und Freunden begangen. Da du die Schuld dafür trägst, gedankenlos zu leben, musst du jetzt, wie es Brauch ist, für deine bösen Taten bezahlen.

*Yama* wiederholte dieselben Fragen zu dem Alten, dem Kranken, dem Toten und dem Gefangenen vier Mal. Wenn sich der Sünder nach der fünften Frage an keine gute Tat aus der Vergangenheit erinnerte, versuchte sich *Yama* selber zu erinnern, ob der Sünder vor ihm jemals mit ihm Verdienste geteilt hat, wenn er verdienstvolle Taten begangen hat. (Diese Tatsache berücksichtigend, teilen heute Menschen Verdienste mit König *Yama*, wenn sie gute Taten begehen.) Wenn er, König *Yama*, sich an die verdienstvolle Tat erinnerte, rief er sie dem Sünder ins Gedächtnis. Sei es durch die Erinnerung von König *Yama* oder sei es durch die eigene Erinnerung des Sünders, sobald ihm seine verdienstvolle Tat wieder ins Gedächtnis kam, entkam er der Hölle und wurde in der himmlischen Welt wiedergeboren. Dort gab es viele solcher Wesen. Nur unter solchen Umständen wurde offenkundig, dass die verdienstvollen Taten eines Menschen seine Zuflucht sind. Wenn offensichtlich war, dass der Sünder keine verdienstvollen Taten zu seinen Gunsten vorweisen konnte, schwieg König *Yama*. Nur dann kamen die Höllenwächter und nahmen den Sünder mit, um ihn in der Hölle, die er verdient hat, zu quälen.

## ***Sañjīva* Hölle**

*Sañjīva* ist die Hölle, in der die Sünder immer erneut wiedergeboren werden. In dieser Hölle schneiden die Wächter die Körper und die Glieder der Sünder in Stücke; aber statt dass die Sünder dort sterben, werden sie wiedergeboren, um noch mehr zu leiden, weil ihr schlechtes *kamma* fortfährt sich auszuwirken. Sie müssen die schreckliche Qual wiederholt erleiden. Der

Schrecken dieser Hölle belegt deutlich, dass die üblen Folgen von schlechtem *kamma* wirklich schrecklich sind.

### ***Kāḷasutta* Hölle**

*Kāḷasutta* bedeutet das Maßband wie es von Zimmerleuten benutzt wird. In dieser Hölle jagen die Wächter die fliehenden Sünder und wenn sie gefangen sind, werden ihre Körper mit Hilfe von Maßbändern gekennzeichnet. Anschließend zerhacken die Wächter ihre Körper entsprechend den Markierungen. Sünder mussten viele Male diese Qual erleiden bis ihr schlechtes *kamma* erschöpft war.

### ***Samghāta* Hölle**

In der *samghāta* Hölle werden die Sünder wieder und wieder zu Tode zerdrückt. Große Eisenwalzen zerquetschen die Sünder, die brusttief in neun *yojanas* dicke brennende Eisen Bleche eingeklemmt sind. Die großen Eisenwalzen nähern sich aus vier Richtungen und zerdrücken sie vor und zurück. Dies erleiden sie wiederholt, bis ihr schlechtes *kamma* erschöpft ist.

### ***Roruva* Hölle**

*Roruva* ist die Hölle der wehklagenden Sünder. Höllenfeuer brennen wild und dringen durch die neun Öffnungen in die Körper der Sünder ein. Die Sünder erleiden intensive Qualen und schreien laut. Dies ist bekannt als *Jāla-roruva*.

### ***Mahā Roruva* Hölle**

Diese Hölle ist vollständig von dickem Rauch eingehüllt. Die Sünder erleiden die gleichen Qualen wie sie bei *Roruva* beschrieben wurden, nur wird das Höllenfeuer durch Höllenrauch ersetzt. Diese Hölle ist bekannt als *Dhūma-roruva-niraya*, die Hölle des Rauchs.

### ***Tāpana* Hölle**

*Tāpana* ist die Verbrennungs-Hölle. Hier werden die Sünder mit rotglühenden, heißen Eisenpfählen in der Größe einer Palme durchbohrt.

## ***Mahā Tāpana* Hölle**

Die Hölle ist die größere Verbrennungs-Hölle. Man nennt sie auch *Patāpana*. Höllenwächter treiben die Sünder auf die Spitze eines brennenden Eisenhügels. Anschließend werden sie von einem heftigen Sturm herabgestoßen und fallen auf Eisenpfähle, die am Fuß des Hügels aufgestellt sind.

## ***Avīci* Hölle**

*Avīci* ist die Hölle, die keinen Raum lässt. Höllenfeuer brennen überall intensiv, sodass es keinen Platz mehr zwischen den Flammen gibt. Die Sünder werden wie Senfkörner in einem Bambus-Zylinder in diese Hölle gepresst. Es gibt auch keinen freien Platz zwischen den Sündern. Das Leiden und die Qualen dauern endlos ohne Unterbrechung an. Da die Hölle voll von Feuer, Sündern und Qualen ist, hat man ihr den Namen *Avīci* gegeben (*a* = kein und *vīci* = Zwischenraum).

## **Die Qual der Hölle**

Die Existenz in den acht großen Höllen und in den kleineren Höllen bedeutet grenzenlose und schreckliche Qual. Die *Lohakumbhī* Hölle, in der die vier reichen Burschen, die sexuelles Fehlverhalten begangen hatten, leiden mussten, liegt unter der Erdkruste, nahe *Rājagaha*. Der Fluss mit heißem Wasser, namens *Tapodā*, entspringt irgendwo zwischen zwei *Lohakumbhī*-Höllen, den Höllen aus heißem, geschmolzenem Metall. Die Qualen die man in der Hölle erleidet, sind zu schrecklich, um mit Worten beschrieben werden zu können.

Der Buddha selbst sagte: „Selbst wenn ich die Qualen der Hölle viele Jahre beschreiben würde, wären die Beschreibungen nicht vollständig. Die Leiden in der Hölle sind grenzenlos und jenseits aller Beschreibung.“

## **Ein Ratschlag**

Nachdem man über die traurigen Leiden in der Hölle nachgedacht hat, sollte man gutes *kamma* kultivieren. Es ist unnützlich, Gewissensbisse gegenüber Taten zu empfinden, die bereits begangen sind; jetzt ist es an der Zeit, sich selber zu kontrollieren, damit man keine üblen Taten mehr begeht. Als in der Vergangenheit ein junger *bhikkhu* das *Devadūta*-Sutta gehört hatte, bat er seinen Lehrer, ihn keine weiteren Schriften zu lehren, sondern ihm lieber den richtigen

Weg beizubringen, Meditation zu praktizieren. Er meditierte eifrig und wurde ein *Arahant*. Erst dann setzte er seine akademischen Studien fort. Zahllose Menschen haben durch die Praxis der Meditation die *Arahantschaft* erreicht, nachdem sie diese Lehre gehört hatten. Man sagt, dass alle früheren Buddhas dieses Sutta predigten. (Für einen kurzen Bericht über Tiere, *petas* und *asurakāyas* sei auf das *Ratana Gon-yi* verwiesen.)

## Wie die Welt zu Ende kommt

Alle Dinge sind eines Tages zu Ende. Dies ist die vergängliche Natur von allem, *anicca*. So geht auch die Welt, die Wohnstätte der fühlenden Wesen, eines Tages ihrer Zerstörung und Vergessenheit entgegen. Die Welt kann in Feuer, Wasser oder Wind enden. Wenn sie im Feuer endet, erscheinen zwei Sonnen, eine am Tag und eine andere während der Nacht. Das Wasser in Flüssen und Bächen verdunstet in der Hitze. Wenn die dritte Sonne erscheint, trocknen die Ströme aus. Mit dem Erscheinen der vierten Sonne verdunsten die sieben großen Seen in der Nähe von *Himavanta* vollständig. Die fünfte Sonne trocknet die Ozeane aus; die sechste beseitigt alle verbleibenden Spuren von Feuchtigkeit und Nässe.

Wenn die siebte Sonne aufkommt, werden hunderttausend Welten eingäschert. Riesige Flammen erheben sich bis zur Ebene der Ersten *Jhāna Brahmas*. Sie verbrennen alle Berge einschließlich *Himavanta*, *Meru*, etc. und die Juwelen-Paläste auf jenen Bergspitzen. Alles wird zu Asche verbrannt. Erst dann ist der Tod der Welt vollständig. (Man sollte sich vorstellen, wie die Welt durch Wasser oder Wind endet.)

## Wie lange?

Diese zerstörerische Periode dauert eine sehr lange Zeit. Wenn das Höchsteralter der Menschen von der zehn Jahres Spanne bis zu *asaṅkheyya*, der Unendlichkeit anwächst und sich dann wieder auf die zehn Jahre verringert, nennt man diese Dauer *Antara-kappa* (der Welt-Kreislauf dazwischen). Das Brennen der Welt dauert 64 derartiger *Zwischen-Kappas*. Anschließend verbleibt die Welt für weitere 64 solcher *kappas* in diesem zerstörten Zustand, wie ein Haus, das vom Feuer niedergebrannt wurde.

## Die Wesen nehmen Zuflucht in den *Brahma Lokas*

Während der Zerstörung der Welt werden alle lebenden Wesen *Brahmas* und wohnen in *Brahma Lokas*, die nicht von dem Feuer angegriffen werden. Einhunderttausend Jahre vor dem Ende der Welt verkünden *devas*, die das

Schicksal der Welt vorhersehen, die kommende Auslöschung. Alle Wesen, die diese Warnung vernehmen, lösen sich von ihrem leichtsinnigen Lebensstil und vollbringen verdienstvolle Taten. Dank ihres guten *kamma* erreichen alle Wesen *jhānas* und werden *Brahmas*. Deshalb erreichen alle Wesen mit Ausnahme derjenigen, die fest der falschen Ansicht (*niyata-micchādiṭṭhi*) anhängen, wenigstens einmal *Brahma Loka*. (Diejenigen mit *niyata-micchādiṭṭhi* müssen, wenn die Frist in der Hölle noch nicht erreicht ist, in Höllen in anderen Universen gehen, um dort weiter zu leiden.)

## Wie die Welt entsteht

Nach der Zerstörung der Welt, wenn die Zeit reif ist, fängt ein Schöpfungsregen an zu fallen. Zuerst nieselt es mit langsam zunehmender Intensität, bis die Regentropfen so groß wie Häuser oder Hügel sind. Die ganze Welt ist bis zu *Brahma Loka* überflutet. Wenn nach vielen Jahren die Flut zurückweicht, werden die verbrannten höheren himmlischen Bereiche wiederhergestellt. Wenn der Wasserstand den menschlichen Lebensraum erreicht, nehmen Gebirge, Hügel, Täler, Flüsse, Bäche und Ebenen Gestalt an. Die weiche äußere Kruste verhärtet sich langsam und wird zu fester Erde und Felsen. Die so geformte Erdmasse ist einhundert und vierzigtausend *yojanas* dick.

Die Wassermenge, in der die Erdmasse treibt, ist einhundert und achtzig *yojanas* tief. Das Wasser ist extrem kalt und die Masse ähnelt einem endlosen Ozean aus Eis. Die immense Masse Wasser kann leicht die Landmasse tragen, die nur halb so tief ist. Diese Masse Wasser wird wiederum getragen von einer neunhundertundsechzigtausend *yojanas* tiefen atmosphärischen Masse. Unter dieser Atmosphäre liegt der endlose Raum oder die endlose Leere.

Es gibt zahllose Welt Systeme, die mit Massen von Land, Wasser und Luft, Menschen, *Deva* und *Brahma Lokas* ausgedüllt sind. Diese Weltsysteme sind mit unserem im Aufbau identisch. Diese zahllosen Weltsysteme zusammen bilden das unendliche Universum (*Ananta-cakkavāḷa*). Einhunderttausend ähnliche Universa teilen gleichzeitig dasselbe Schicksal, dasselbe Ende und dieselbe Wiederherstellung. Ein Universum ist vom anderen durch ein weltweites Felsen-Gebirge abgeschieden, das als Trennwand dient.

## Die Lokantarika Hölle

Wenn sich drei Universa treffen, gibt es einen Raum, in dem sich die *Lokantarika*-Hölle befindet, bis zu der weder die Strahlen der Sonne noch der Mondschein reichen können. Dort herrscht vollständige Dunkelheit. Diejenigen, die edle und tugendhafte Personen beleidigt und lächerlich gemacht haben,

werden *petas* oder *asurakāyas* und leiden in dieser Hölle Hunger. Sie klammern sich in vollständiger Dunkelheit an die Wände des Universums. Irrtümlich glauben sie, die anderen Sünder wären Nahrung und versuchen sich gegenseitig zu beißen. Während sie dies tun, fallen sie in eisiges Wasser herab und gehen zugrunde.

### **Der Berg *Meru*, etc.**

Im Zentrum des Universums steht der Berg *Meru*, einhundert und sechzigtausend *yojanas* hoch. Die Hälfte von ihm liegt unter Wasser, nur die obere Hälfte ist sichtbar. *Sīdā*, der eisige Fluss umfließt ihn. Jenseits von *Sīdā* befindet sich der Berg *Yugandhara*, halb so hoch wie *Meru*. Ein anderer *Sīdā*-Fluss schlängelt sich um diesen Berg. Jenseits dieses Flusses liegt wiederum der Berg *Īsadhara*. Auf dieselbe Art und Weise sind sieben Berge und sieben *Sīdās* miteinander verbunden.

### **Große und kleine Inseln**

Jenseits der Berge dehnt sich der gewaltige Ozean bis zu den Wänden des Universums. In der Mitte dieses gewaltigen Ozeans gibt es große und kleine Inseln. Diejenige östlich des Bergs *Meru* nennt sich östlicher Kontinent. Auf die gleiche Art gibt es den südlichen, den westlichen und den nördlichen Kontinent in den jeweiligen Himmelsrichtungen.

### ***Deva* und *Brahma* Ebenen**

Auf dem Gipfel des Bergs *Yugandhara*, der halb so hoch wie der Berg *Meru* ist, befindet sich der Bereich der *Cātumahārājika-devas*. Die Texte sagen, dass die Sonne, die Sterne und die Planeten die Wohnstätten in diesem himmlischen Bereich sind. Auf der Spitze des Bergs *Meru* liegt *Tāvatiṃsa* wo *Sakka*, der König der *Devas*, in der Stadt *Sudassana* wohnt. Die vier höheren *deva*-Ebenen *Yāmā*, *Tusitā*, *Nimmānarati* und *Paranimmitavasavattī* befinden sich im Raum unabhängig von der Erde. Ebenso befinden sich alle *Brahma* Ebenen oben im Weltraum. (Für weitere Einzelheiten sei auf unser Werk „*Thingyo Bhathatika*“ verwiesen).

### **Wie menschliche Wesen in die Existenz kommen**

Nach der Bildung der menschlichen, der *Deva* und *Brahma*-Ebenen erreichten einige *Brahmas* das Ende ihrer himmlischen Zeit. Einige wurden in niedrigeren *Brahma*-Welten wiedergeboren, einige in der Ebene der *devas* und einige in der menschlichen Welt. Diejenigen, die als erste Menschen

wiedergeboren wurden, hatten keine Eltern. Dank der Kraft von *kamma* wurden sie sofort als Erwachsene in der Art von *devas* wiedergeboren. Die frühen Menschen waren geschlechtslos; sie hatten weder männliche noch weibliche Organe. Sie waren in der Lage, ohne Nahrung zu überleben. Es gab weder Sonne noch Mond; sie lebten in dem Licht ihrer eigenen Körperstrahlung. Sie konnten im Raum fliegen wie *Brahmas*, die sie früher gewesen waren.

## Teilhabe an der Humusschicht

Während die menschlichen Wesen durch den Raum flogen, geschah es, dass sie die sahnige Humusschicht, die den Boden bedeckte, entdeckten. Ein Neugieriger, der durch die sahnähnliche Erscheinung angezogen wurde, versuchte die Humusschicht zu kosten. Da sie die Essenz der Erde bildete, erwies sich diese Humusschicht als sehr schmackhaft und auf diese Weise kamen die Menschen einer nach dem anderen und bedienten sich mit vollem Mund. Aufgrund ihrer Lust und ihrer Gier, mit der sie nach der schmackhaften Humusschicht verlangten, verloren sie alle ihre Strahlung. Die ganze Welt war anschließend von reiner Dunkelheit umgeben.

## Wie die Sonne und der Mond erschienen

Als die frühen Menschen voller Angst in der Dunkelheit lebten, stieg dank ihres verbliebenen guten *kamma* vom Osten her die Sonne, genannt *Suriya* auf. (*Suriya* bedeutet Mut, weil sie ihnen Mut gab). Die Sonne hatte einen Umfang von fünfzig *yojanas* und ihre Strahlen machten der Menschheit Mut. Als die Sonne sank, breitete sich wieder die Dunkelheit aus, und die Menschen wünschten sich wieder eine andere Lichtquelle. In Übereinstimmung mit ihrem brennenden Wunsch erschien der Mond mit einem Umfang von neunundvierzig *yojanas* am Himmel. Weil der Mond erschien, um die Wünsche der Erdbewohner zu befriedigen, nannten sie ihn *chanda* (was Wunsch bedeutet), wovon der Name *Canda* abgeleitet ist. Zusammen mit *Canda* (dem Mond), erschienen auch die Sterne und Planeten. Diese erste Erscheinung der Himmelskörper fällt zusammen mit dem vollständigen abnehmendem Mond im Monats *Phagguna* (*Tabaung* in Myanmar), gemäß dem Kalender von *Majjhimadesa*. (Oder das erste Erscheinen der Himmelskörper geschieht am Neumondstag des Monats *Phagguna*.) Aus diesem Grund sagen die Leute, dass der erste Mond dieses Weltkreislaufes am ersten Tag des Monats *Citta* (*Tagu* in Myanmar) zunimmt.

## Wie die Menschen den Reis entdeckten

Die Urmenschen lebten auf der schmackhaften Humusschicht (Erdessenz). Wegen ihrer Gier nach köstlichem Geschmack, die *akusala* ist, wurde die Humusschicht schrittweise dünner und dünner. Schließlich löste sich die Humusschicht auf und rollte sich zu kleinen Stielen auf, die man süße Stiele (*Nwecho* in Myanmar) nannte. Als diese Stiele ausgingen, bildete sich hülsenloser Reis. Wenn man diese Körner in Töpfe füllte und auf eine Felsplatte, *jotipāsāṇa* genannt, stellte, wurden sie automatisch durch die Hitze der Platte gekocht. Die Platte kühlte sich nach dem Kochen ab.

## Männlich und weiblich

Die ursprünglichen Menschen waren in der Lage, alles, was sie aßen, zu verdauen, weil ihre Hauptnahrung nur aus Erdessenz bestand. Alles was sie aßen wurde zu Fleisch und Sehnen. Nichts blieb übrig. Als sie jedoch ihre Ernährung auf Reis umstellen mussten, konnte ihr körperlicher Organismus nicht alles verdauen, was sie konsumierten. Unverdaute Sachen blieben in ihren Därmen. Die Urmenschen hatten für ihre Exkremete keine Öffnungen in ihren Körpern. Trotzdem übte das *vāyo*-Element in der Körperhöhle Druck auf die darin befindlichen Exkremete aus. So mussten sich Körperöffnungen wie Rektum und Harnröhre bei menschlichen Wesen entwickeln. Daraufhin folgte die Entwicklung von *bhāvarūpas*, durch die Männlichkeit und Weiblichkeit festgelegt werden. Einige wurden entsprechend ihrem Status, den sie hatten, bevor sie das *Brahma* Reich erreichten, Männer und einige wurden Frauen.

## Heirat

Männer und Frauen wurden zu sexuellen Handlungen verführt, als sie wechselseitige Lust an den Körpern der anderen entwickelten. Die Weisen sahen Geschlechtsverkehr als unheilsam vorher und sahen auf diese Menschen herab, aber die Mehrheit konnte dem sexuellen Vergnügen nicht widerstehen. Die Paare mussten den niedrigen, gemeinen Akt in kleinen Häusern ausführen, die sie aus Angst lächerlich gemacht und gesteinigt zu werden, errichtet hatten. (Heutzutage gibt es an manchen Orten immer noch diesen Brauch, Steine an die Häuser frisch verheirateter Paare zu werfen.)

Auf diese Art begannen menschliche Ansiedlungen Gestalt anzunehmen. Später wurde die Welt durch Wesen, die aufgrund ihres schlechten *kamma* als Tiere wiedergeboren wurden, vervollständigt.



## Das Reich der *Devas*

Wir haben die Entwicklung des Weltsystems, die Natur der Wesen in *Niraya* (der Hölle) etc. studiert. Die Leiden und Freuden der Menschheit sind allen bekannt und sie benötigen keine Erklärung. Hier soll kurz in Übereinstimmung mit den Büchern, der Luxus der himmlischen Wesen in den göttlichen Palästen beschrieben werde.

## Die himmlischen Paläste

Der Luxus, an dem sich die *devas* erfreuen, ist weit größer als unsere menschlichen Freuden, genauso wie die Fülle des Ozeans nicht mit einem Nebeltropfen auf einem Grashalm verglichen werden kann. In der Gegend von *Tāvatiṃsa* dehnt sich die Stadt *Sudassana* auf dem Gipfel des Berges *Meru* aus. Die Stadt selber hat eine Ausdehnung von zehntausend *yojanas*. Der Garten von *Nandanavana*, der im Osten der Stadt liegt, ist ein so schöner Park, dass sogar sterbende *devas* ihren Kummer vergessen, wenn sie ihn betreten.

Der Anblick anmutiger Paare von *devas* und *devīs*, die zwischen grünem Laubwerk und blühenden Pflanzen herumschlendern, steigert noch die einzigartige Schönheit des Parks. In der Mitte des Parks gibt es zwei Seen, *Mahānandā* und *Cūlanandā*; das kristallklare Wasser bietet wirklich einen sehenswerten Anblick, besonders von den juwelenbesetzten Bänken rund um die Seen. Es existieren ähnliche Seen in den anderen drei Himmelsrichtungen der Stadt.

## Devas und Devīs

Die juwelenbesetzten herrschaftlichen Häuser, in denen *devas* residieren, werden von ihrem guten *kamma* geschaffen. Alle *devas* sehen aus, als wären sie 20 Jahre alt, die *devīs* als wären sie 16. Sie altern niemals, sie bleiben ihr ganzes Leben jugendlich und schön. Sie essen nur himmlische Speisen, deshalb erzeugen ihre Körper keine Exkreme. *Devīs* sind frei von der Last der Menstruation. (1) Sie genießen sinnliche Freuden wie die Menschen, jedoch frei von Schmutz. (2) *Devīs* werden nicht schwanger. (3) Die Nachkommen werden direkt als Erwachsene geboren und erscheinen in ihren Armen oder auf ihren Lagern. Es gibt auch dienende *devas*, die keine herrschaftlichen Häuser besitzen.

Man kann nur darüber mutmaßen, wie *devas* um *devīs* werben, um ihre Gunst oder Zuneigung zu gewinnen. Folgen sie den menschlichen Gewohnheiten oder Einfällen? Es gab den Fall eines liebeshungrigen *deva* mit Namen *Pañcasikha*, der Liebeslieder komponierte und sie in Begleitung seiner

himmlischen Harfe sang. Seine Lieder waren *Devī Sūriyavacchasā*, der schönen Tochter des *deva*-Königs Timbaru gewidmet.

*Yaṃ me atthi kataṃ puññaṃ, Arahantesu tādisu,  
Taṃ me sabbaṅgakalyāṇi, tayā saddhiṃ vipaccataṃ.*

„Ganz alleine durch eigene Kraft habe ich durch Einhalten der Vorschriften und durch Spenden an verehrungswürdige *Arahants*, die immer rein und frei von Befleckungen sind, viel Verdienst angesammelt. Mögen meine angesammelten Verdienste bald Früchte in Form einer unzertrennlichen Partnerschaft fürs Leben mit dir tragen, meine Liebe, meine schöne Königin.“

Trotz seiner intensiven Verehrung für sie, hatte *Sūriyavacchasā* ein Auge auf Sikhanti, den Sohn von *Deva* Matali geworfen. Deshalb intervenierte Sakka, der König der *Devas*, wegen der Verdienste von *Pañcasikha* und arrangierte die Hochzeit zwischen ihr und ihm.

Einige *devīs*, die in ihren herrschaftlichen Häusern wohnen, mögen sich einsam fühlen und sich nach einem Partner sehnen. *Devas* haben unterschiedliches *kusala-kamma* und deshalb sind einige schöner als andere; auch ihre Häuser übertreffen die anderer. Natürlich wird es mindere *devas* geben, die eifersüchtig auf diejenigen sind, die mit machtvollerem *kamma* ausgestattet sind.

All diese göttlichen Bereiche sind voll von sinnlichen Freuden und sie werden voll von den himmlischen Wesen genossen. Aber diejenigen unter ihnen, die *Arahantschaft* oder *Anāgāmi-magga* erreichen und der sinnlichen Vergnügungen überdrüssig sind, können nicht lange im *Deva Loka* bleiben. Die *Anāgāmis* sterben und werden als *Brahmas* wiedergeboren. Die *Arahants* treten ins *parinibbāna* ein.

Deshalb kann man nicht hoffen, ein *Yogi* zu werden und im *deva*-Reich zu meditieren, wo himmlische Sinnesfreuden einen überfluten. Nur diejenigen *devas*, die in ihrer vorherigen menschlichen Existenz sehr fleißig Meditation praktiziert haben, oder diejenigen, die die Gelegenheit hatten, den *Dhamma* vom *Buddha* persönlich zu hören, können sich auf der *deva* Ebene verbessern und ihre Tugend steigern. Andere *devas* neigen dazu, die Lehre zu vergessen, sobald sie die Tore des *Nandanavana* Gartens durchschritten haben.

Im *deva-loka* ist es äußerst schwierig *Vipassanā* Meditation zu praktizieren und sogar die Einhaltung von *sīla* (Vorschriften) ist schwer. Die *devīs* würden die *devas* verlocken, die bald darauf ihre Vorschriften verwerfen. Man sollte sich daran erinnern, wie *Campeyya*, der Schlangen-König, daran scheiterte, im Reich der Schlangen die Vorschriften einzuhalten; und wie *Sakka*

in die menschliche Welt herabsteigen musste, um *Uposatha Sīla* einzuhalten. Aufgrund dieser ungünstigen Umgebung vollbringen alle Bodhisattas ihre Erfüllung der zehn *Pāramīs* nur in der Menschenwelt. Sie leben nicht ihre ganze Zeit im *Deva Loka*. Stattdessen begrenzen sie freiwillig ihre Lebensspanne, um als menschliche Wesen wiedergeboren zu werden und um *Pāramīs* (die Vollkommenheiten) zu praktizieren.

Es gibt jedoch eine geringfügige Hoffnung für diese tugendhaften *devas*, die gerne verdienstvolle Taten im *deva-loka* verrichten möchten. Es gibt die Cūlāmaṇi Pagode zur Verehrung. Es gibt auch die Sudhamma Vortragshalle. Im Cūlāmaṇi-Stupa werden Bodhisatta-Haare und der rechter obere Zahn von Gotama Buddha als Reliquien aufbewahrt. Er wurde aus puren Smaragden ein *yojana* hoch errichtet. Ein paar *devas*, die starkes Vertrauen in den Buddha besitzen, kommen zu dieser Pagode mit eindeutigen Wohlwollen und spenden Blumen und andere Gaben. Sie widmen ihre Anstrengungen eher der Erfüllung der *pāramīs* als der Freude an sinnlichen Vergnügungen in den himmlischen Gärten.

Die Halle für die Dhamma-Belehrungen, die als *Sudhamma* bekannt ist, ist voller Erhabenheit und Herrlichkeit. Das gesamte Gebäude ist mit glitzernden Juwelen beschlagen. Der Duft des *Paricchattaka* Baumes (*Pinle kathit* in Myanmar), der ganz in der Nähe wächst und in voller Blüte steht, durchdringt das ganze Gebäude. Im Zentrum der Halle steht unter einem weißen Schirm der Predigt-Thron. Auf der einen Seite dieses Dhamma-Thrones sind Sitzplätze für dreiunddreißig führende *devas* wie Pajāpati, Varuṇa und Īsāna. (Mitreiter bei guten Taten in Māghas Jugendzeit). Daneben sind die Sitzplätze anderer *devas*, die entsprechend Macht und Verdienst angeordnet sind. (Solche Sudhamma Hallen gibt es auch in den vier höheren *deva*-Ebenen.)

Wenn die Zeit für die Dhamma-Versammlung gekommen ist, bläst Sakka die *Vijayuttara* Muschel, deren Klang in der ganzen Stadt *Sudassana*, die zehntausend *yojanas* groß ist, widerhallt. In menschlichen Maßstäben ertönt der Klang vier Monate. Wenn die Versammlung Platz genommen hat, leuchtet das ganze Gebäude durch die Strahlung der *devas*. Manchmal kommt Sanaṅkumāra Brahma herunter und hält Lehrreden. Manchmal hält Sakka selber eine Predigt oder er macht Platz für andere redegewandte *devas*. Auf diese Weise gibt es eine Chance, heilsame Taten zu vollbringen wie der Cūlāmaṇi Pagode Verehrung zu erweisen oder den Dhamma Vorträgen in dem himmlischen Reich zuzuhören. Es kann jedoch nicht erwartet werden, dass diese Taten einen soweit voranbringen, dass man *Magga* und *Phala* erreicht. Sie dienen nur dazu, ein tugendhaftes Bewusstsein aufrechtzuerhalten und die Freude an Vergnügungen der himmlischen Welt zu reduzieren.

In dem bevorstehenden Zeitalter des Niedergangs gibt es keine Hoffnung für Mönche und Laien, ganz von der Lehre erfüllt zu werden. Selbst das gegenwärtige Zeitalter ist nicht mehr annehmbar. Wenn wir wirklich die drohenden Leiden im *samsāra* fürchten würden, sollten wir sofort mit unseren Anstrengungen beginnen, um *Magga* und *Phala* so schnell wie möglich erreichen. Diejenigen, die darauf hoffen, den *Buddha Metteyya* persönlich zu treffen und seine Lehren zu hören, um in der *deva*-Welt Erleuchtung zu erlangen, werden nur eine geringe Chance haben, dies zu tun. Sobald sie das Tor des *Nandavan* Gartens durchschritten haben, werden sie dazu neigen, zu vergessen, was sie bisher angesammelt haben. Selbst, wenn sie Glück genug haben, den nächsten Buddha persönlich zu treffen, ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass sie von sinnlichen Vergnügungen hingerissen werden.

Deshalb sollte jeder und jede, außer den *Bodhisattas*, die dazu bestimmt sind, fühlende Wesen zu retten, und außer den künftigen Haupt-Schülern, unmittelbar beginnen, sich anzustrengen, um die Befreiung zu erreichen. Unser verehrter Lehrer lehrte uns dies: „Während man mit Gefahren konfrontiert ist, sollte sich jeder in Einsamkeit bemühen. Aber warum bist du so närrisch, die Zukunft außer acht zu lassen und mit der Übung von *bhāvanā* (Meditation) immer wieder aufzuhören?“

## **(Ergänzung zu der Ausgabe von 1970)**

### **Wie Sakka den Dhamma vergaß**

Sakka, der König der *Devas* und *Sotāpanna Ariya*, besuchte einst, auf seinem Elefanten Erāvaṇa reitend, den himmlischen Garten. Am Tor fiel ihm plötzlich eine Frage ein, die er dem Buddha stellen wollte. Das Problem war: Wie sah der Weg aus, den ein Arahant zu nehmen hatte, um *Nibbāna*, das Ende allen Verlangens, zu erreichen? Er war sich sehr bewusst, dass er mitten in dem Gartenfest seinen edlen Plan vergessen würde und entschloss sich deshalb den Buddha zu besuchen. Er ließ seinen Elefanten und sein Gefolge am Gartentor zurück und verschwand von dort, um in der menschlichen Welt zu erscheinen.

Als er an dem Pubbārāma Kloster ankam, wo der Buddha den Dhamma lehrte, fragte er: „Verehrter Buddha, wie überwindet ein Arahant seine Lust, Gier und Anhaftung, um *Nibbāna*, das Ende des Verlangens zu erreichen?“ Er verlangte eine kurze Antwort, damit er rechtzeitig zu dem göttlichen Gartenfest zurückkehren könnte. Deshalb antwortete der Buddha kurz:

„Oh Sakka, ein Mönch, der ein Arahant werden wird, hört eine Lehrrede mit folgendem Inhalt: „Alle Dinge sind ungeeignet, um sie fälschlicherweise für

ein „Ich“ oder „Mein“ zu halten. Er versucht die Natur aller Ding (die fünf Anhäufungen) zu verstehen. Wenn er alle Dinge kennt, versteht er weiterhin, dass sie alle zu Leiden führen. Danach verweilt er bei der Betrachtung aller Gefühle als unbeständig. Nachdem er dies immer wieder so gesehen hat, haftet er an nichts, erreicht die *Arahantschaft* und ist frei, in *Nibbāna*, das Ende allen Verlangens, einzugehen.“

Dies war in Kürze die Antwort des Buddha an Sakka. Dieser war sehr erfreut über die Lehrrede, rief dreimal „Gut gemacht = *Sādhu*“ aus und kehrte zu seiner himmlischen Residenz zurück. Aus dem Inneren der Kammer hörte der Ehrwürdige Moggallāna diesen Ausruf. Er wollte wissen, ob Sakka die Lehrrede wirklich verstanden hatte oder nicht; deshalb folgte er Sakka zum *Tāvātimsa*, um es herauszufinden.

Als Sakka bei dem himmlischen Garten ankam, gesellte er sich zu den heiteren *devas* und vergaß, mitgerissen von ihren Vergnügungen, den gerade gelernten Dhamma. Als er den Ehrwürdigen Moggallāna sah, war er verlegen. Er grüßte den Ehrwürdigen jedoch mit gebührendem Respekt und erwies ihm Ehrerbietung.

Der Ehrwürdige Moggallāna fragte Sakka nach dem Dhamma, den er gerade von dem Buddha gelernt hatte. Sakka konnte sich jedoch trotz aller Bemühungen an nichts erinnern, weil er derart in den sinnlichen Vergnügungen aufgegangen war. Er lieferte die schwache Entschuldigung, dass er die Belehrung vergessen habe, weil er so sehr mit den Angelegenheiten des *Deva Loka* beschäftigt gewesen sei. (Siehe auch das *Cūḷatanhāsāṅkhaya-Sutta* aus dem *Mūlapaṇṇāsa*.)

## Nahrung zum Nachdenken

Diese Unterweisung zeigt einem, wie die Objekte der sinnlichen Freuden der *deva* Welt uns dazu bringen können, den edlen Dhamma zu vergessen. Selbst Sakka, ein *Sotāpanna Ariya* von großer Intelligenz und Wachsamkeit, kann solchen Objekten, die den bewussten Geist abtöten, nicht widerstehen. Er selber stellte dem Buddha eine Frage, er selber hörte die Antwort und trotzdem konnte er sich Minuten später nicht mehr an die Unterweisung erinnern. So stark war der Einfluss der sinnlichen Freuden, die er in dem himmlischen Garten erlebte. Deshalb sollte man sich die folgenden Lektionen merken:

- (1) Diejenigen, die tugendhaft sind und wissen, dass sie tugendhaft sind, werden mit Sicherheit in den höheren Existenzebenen wiedergeboren, und zwar in der menschlichen und der *deva*-Welt und nirgendwo sonst. Man kann kein *brahma* werden,

ohne *jhāna* erreicht zu haben; und man kann nicht in *parinibbāna* eintreten, bis man ein *Arahant* geworden ist. Selbst wenn man ein *deva* geworden ist, sollte man daran denken, dass auch *Ariya* Personen wie Sakka den Dhamma vergessen können. Wenn dem so ist, sind wir keine Ausnahme. Es kann sein, dass wir auch den Dhamma, den wir angesammelt haben, vergessen.

- (2) Himmlische Wesen verbringen in der Regel ihre Zeit damit, sich an den sinnlichen Vergnügen der *deva*-Welt zu erfreuen und neigen dazu, den Dhamma außer acht zu lassen. Wenn sie dahinscheiden, während sie nach ihrem Luxus verlangen, können sie sicher sein, in einem der vier *apāyas* wiedergeboren zu werden. Einst starben fünfhundert *devīs*, während sie in dem Garten sangen und Blumen pflückten. Sie alle wurden in der *Avīci*-Hölle wiedergeboren.
- (3) Als Mensch wiedergeboren zu werden, ist auch kein Trost. Um als tugendhafte Person von wertvoller Art zu sein, (1) muss man in einer Periode geboren werden, in der der *Sāsana* blüht, (2) muss die Mehrzahl der Menschen rechtschaffen sein, (3) müssen die eigenen Eltern und Lehrer tugendhaft sein, (4) sollte man nicht in eine elende, verarmte, sondern in eine ausreichend wohl situierte Familie geboren werden. Nur wenn diese wichtigen Bedingungen erfüllt sind, ist es von Wert, als menschliches Wesen wiedergeboren zu werden.
- (4) Wenn man über den Zustand des *sāsana* nachdenkt, wird man feststellen, dass tugendhafte Personen in diesen Tagen nur sehr selten anzutreffen sind. Überall gibt es sinnliche Vergnügungen; die meisten Menschen streben nach eitlen Stolz und nach Reichtum; bei der Wohltätigkeit geht es eher um den Ruhm als um Verdienste; die Verehrung des *Samgha* ist durch falschen Stolz und Propaganda verunreinigt. Korruption grassiert selbst in höchsten Kreisen.
- (5) Anhänger und Unterstützer des *Sāsana* schicken ihre Kinder nicht in die Klöster, deshalb verschwindet die klösterliche Bildung immer mehr. Es gibt in den meisten Klöstern keine Laien Studenten mehr. Wie kann es ohne sie *sāmaṇeras* (Novizen) geben? Wie kann es ohne *sāmaṇeras bhikkhus* geben, die in den Texten versiert sind? Wenn eine solche Situation vorherrscht, wird es bald keine qualifizierten Äbte mehr geben, die den Klöstern vorstehen. Die meisten *bhikkhus* würden ehemalige Familienmenschen sein, die dem weltlichen Leben erst im reifen Alter entsagen und sich deshalb nicht in der Lehre und den Disziplinregeln auskennen.

- (6) Die Unterstützer des *Sāsana* schicken ihre Kinder meistens auf moderne Schulen, deren Hauptanliegen berufliches Training ist. Eine solche Bildung ist jedoch nur für dieses Leben von Vorteil. Diese Erziehung liefert kein Wissen von *Magga*, *Phala* und *Nibbāna*. Die Abgänger solcher Schulen verstehen die Wirkungen von *kamma* nicht. Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass sie an die höheren Existenzebenen oder die niedrigen, leidvollen Existenzebenen glauben. Solche Leute mit falschen Ansichten werden sicher keine Lust haben Almosen-Speisen und schon gar nicht die vier Gebrauchsgegenstände dem *Samgha* zu spenden.
- (7) In Zukunft wird die jüngere Generation nicht mehr so glücklich sein und Wohlstand von ihren Eltern erben. Heutzutage müssen die Eltern hart kämpfen, um sich die Erziehung ihrer Kinder leisten zu können. Neue Annehmlichkeiten in Form unterschiedlicher Konsumgüter finden sich überall auf den Märkten. Wenn die Kinder groß werden und ihren Lebensunterhalt selber verdienen, wird es schwer für sie sein, finanziell auszukommen. Oder sie greifen auf illegale Mittel zurück, um zu Wohlstand zu kommen. Wie sollen in so harten Zeiten die Leute den *Sāsana* unterstützen?
- (8) Die *Bhikkhus* versuchen überhaupt nicht, das alte klösterliche System zu verändern, um mit der Zeit Schritt zu halten. Sie sind verantwortlich dafür, sowohl die grundlegende Erziehung als auch ethische Lehren anzubieten. Die Bedingungen sind jetzt günstig und trotzdem richten einige Klosterschulen ihre Pläne nicht nach modernen Erfordernissen aus. Es gelingt ihnen nicht, das Interesse der heutigen Eltern zu wecken. Personen mit moderner Bildung sehen auf das System der Klosterschulen herab. Werden sie etwa den guten Willen aufbringen, den *Sāsana* zu unterstützen? Wenn man darüber nachdenkt, wird man zu der Erkenntnis kommen, dass der Niedergang des *Sāsana* bevorsteht.
- (9) In Zukunft wird die Mehrheit nicht aus tugendhaften Personen bestehen, die mit hoher Sittlichkeit ausgestattet sind. Das Zeitalter der rechtschaffenen Personen ist die Zeit, in der *mettā*, *karuṇā* und *muditā* blühen. Heute ist Liebende Güte eine Seltenheit. Ohne Liebende Güte kann es kein Mitgefühl für die Armen und keine Mitfreude mit den Reichen geben. Heute ist die Welt voll von Neid, Eifersucht, Hass, Stolz und Gier. Beide Schichten, die hohe und die niedrige, kultivieren auf unterschiedliche Art und Weise eitlen Stolz, Dünkel bei der Elite, und verletzten Stolz oder Geringschätzung bei den Unterdrückten.

- (10) Täglich finden wir überall ganz neue Produkte und Quellen von Vergnügungen; und so gewinnt die Gier an Triebkraft, als ob man Öl ins Feuer gießt. Gier, die nicht befriedigt wird, führt zu intensivem Hass; und in der Folge zu Greuelthaten, Morden und Kriegen. Wenn die rechtschaffenen Menschen heute selten sind, wie wird dann die Zukunft aussehen?
- (11) Wenn rechtschaffene Menschen immer seltener werden, wird es in Zukunft wenig gute Eltern und Lehrer geben. Inmitten einer unmoralischen Gesellschaft werden zukünftige Generationen sich schwer tun, ohne die moralische Anleitung von Eltern und Lehrern selbst rechtschaffen zu werden. Es wird dann nicht einfach sein, zum *Deva Loka* zu gehen, um dort sinnliche Freuden zu genießen. Noch wird es einfach sein, in der menschlichen Welt, in der *akusala* (unheilsame Taten) zuhause sind, wiedergeboren zu werden.
- (12) Ich möchte gerne von meiner Erfahrung auf dem Bahnhof in Yangon im Jahre 1957 berichten. Ich war nach Yangon gereist, um an der Einweihung einer *Sīmā* teilzunehmen. Auf dem Rückweg verabschiedete mich ein *bhikkhu*-Freund auf dem Bahnhof. Als wir auf den Zug warteten, sahen wir Leute, die schoben, drängelten und ungestüm um Plätze in dem Zug kämpften, der gerade in den Bahnhof einfuhr. Man hat mir zu verstehen gegeben, dass dies eine alltägliche Szene sei.
- (13) Ich fing an, folgendes zu überlegen: „Diese Zugreise wird höchstens zwei Tage dauern. Aus Furcht, dass sie keine guten Plätze bekommen, drängeln einige heftig und benutzen ihre Ellbogen, um doch noch an einen guten Platz zu kommen. Einige bezahlen zusätzliches Geld, um einen reservierten Platz zu haben; in dem Zug sehen sie sich nach vertrauenswürdigen Begleitern um; einige sind unglücklich, wenn ihre Plätze nicht nach ihrem Geschmack sind; einige überkommt Angst, wenn ihre Nachbarn unehrlich aussehen.“
- (14) „Wenn Mensch solche Mühe für eine Reise von gerade zwei Tagen auf sich nehmen, warum können sie nicht genügend Anstrengung für die lange, lange Reise durch mehrere Existenzen aufbringen, um *Nibbāna* zu erreichen? Warum können sie sich nicht anstrengen, um gute Plätze zu bekommen, um die richtigen Gefährten zu finden, die sie auf dieser langen Reise begleiten? Wenn sie aufgrund unglücklicher Umstände in den vier *apāyas* wiedergeboren werden, werden sie lebenslang leiden und *akusala* wird von Leben zu Leben stärker werden; sie werden niemals gute Plätze auf der langen Reise durch *samsāra* bekommen.“



Selbst wenn sie menschliche Wesen werden, werden sie arm, hilfsbedürftig und Not leidend sein. Um solche Katastrophen zu vermeiden, sollten sie wirklich ernsthaft versuchen, in glücklichen Existenzebenen wiedergeboren zu werden. Wenn sie sich so viel Mühe geben können, gute Sitzplätze für eine zweitägige Bahnreise zu bekommen, warum können sie dies nicht auch für eine lebenslange Reise tun? Sie sind so kurzsichtig und es mangelt ihnen an Intelligenz.“ Ich fing an, Mitleid gegenüber ihrer Dummheit zu empfinden; und ich erzählte meinem *bhikkhu*-Begleiter meine Gedanken.

- (15) Leser dieses Buches sollten diese Wahrheiten ernsthaft überdenken und versuchen den einzigartigen Dhamma so gut wie möglich zu verstehen. Wenn man schon einige *Pāramīs* (Vollkommenheiten) in zahlreichen vergangenen Existenzen angehäuft hat, sollte man seine Bemühungen fortsetzen, schlechte Taten zu vermeiden und seine *Pāramīs* wie *dāna* und *sīla* zu festigen. Nur dann wird man ein tugendhafter *deva* in der *deva* Welt, oder ein tugendhafter Mensch in der Menschenwelt. Wie die Bodhisattas, die sogar in den dunklen Zeitaltern ohne *Sāsana Pāramīs* praktizierten, sollte man versuchen, die *Pāramīs* so gut wie möglich zu erfüllen, um Gewohnheit und Reife im Ausüben heilsamer Taten zu gewinnen.

## Ende der Ergänzungen

### Die Freuden der *Brahmas*

*Brahmas* sind sehr friedvolle Wesen; sie erfreuen sich an der Ruhe des *jhāna-kusala*, das sie vorher geübt hatten, um das *Brahma* Reich zu gewinnen. Nur nachdem sie *jhāna* erreicht haben, werden sie als *Brahmas* wiedergeboren; und dafür mussten sie einsam an ruhigen Plätzen meditieren, weit weg von überfüllten Städten, Dörfern, Häusern und Klöstern, zurückgezogen vom Gedränge der Gesellschaft und den weltlichen, sinnlichen Vergnügungen. *Brahmas* haben keine Ehegatten und keine Kinder. Sie besitzen keine Sexualorgane, sodass sie sich nicht an den Vergnügungen von *kāma-guṇa* erfreuen. Sie haben selber als menschliche Wesen während ihrer Meditationsperiode die Fehler sinnlicher Freuden klar gesehen. Deshalb leben sie ein sehr reines Leben, frei von allen Gedanken an sinnliche Vergnügungen.

In ihren göttlichen Palästen und Gärten leben alle *Brahmas* in Ruhe und in Heiligkeit. Einige erfreuen sich an ihrer *jhāna* Seligkeit, während andere *mettā*-

*bhāvanā* entwickeln und Wellen liebender Güte ausstrahlen. Wie in der Menschenwelt gibt es verschiedene Ränge bei den *Brahmas*. Es gibt *Brahma* Könige, *Brahmapurohitas* (Anwälte oder Berater) und *Brahmas* mit niedrigerem Rang, die das Gefolge bilden, das dem König zu Diensten steht. (*Brahmas* von niedriger Klasse dürfen den *Brahma* König nicht ohne sein Einverständnis sehen.)

### ***Asaññasatta Brahmas***

*Asaññasatta Brahmas* sind jene göttlichen Wesen ohne irgendein Bewusstsein oder einen Geist. Als menschliche Wesen entdecken sie Fehler im *citta* (Geist) und *saññā* (Gedächtnis). Sie sind der Überzeugung, dass alle Formen von Gier aufgrund von *citta* entstehen. Sie denken auch, dass das Leben so friedvoll wäre, wenn es kein *citta* gäbe. Während sie sich auf die Schwächen des Bewusstseins konzentrieren „*Citta* ist abscheulich, *citta* ist abscheulich“, entwickeln sie ein *kammaṭṭhāna*, genannt *saññāvirāga-bhāvanā* (Widerwille *saññā* gegenüber).

Wenn sie sterben, werden sie als *Brahmas* in dem *Asaññasatta Brahma* Reich wiedergeboren und leben ohne Bewusstsein wie goldene Statuen, stehend, sitzend oder liegend. Ihre Lebens-Spanne beträgt 500 *kappas*.

### ***Arūpa Brahmas***

*Arūpa Brahmas* haben kein *rūpa*: sie besitzen nur Bewusstsein. In der menschlichen Welt arbeiteten sie an der Erlangung von *jhānas*; danach konzentrierten sie sich ganz auf die Schwächen von *rūpa*; sie denken, dass *rūpa* der Sitz allen Leidens ist. Dann entwickeln sie *rūpavirāga-bhāvanā* (Abscheu gegenüber *rūpa*). Wenn sie sterben, werden sie *Arūpa Brahmas*, Wesen ohne materielle Form im offenen Raum, den man das *Arūpa Brahma* Reich nennt. Sie leben für viele *kappas* als kontinuierlicher Bewusstseinsstrom hoch in den Himmeln.

(Nicht-Buddhisten fällt es schwer, an diese zwei Arten von *Brahmas* zu glauben.)

### **Vom *Brahma* zum Schwein**

Von den *Brahmas*, die im *Brahma* Reich geboren wurden, werden die *Ariya Brahmas* (die *Magga* und *Phala* erreicht haben) nicht in die niedrigeren Reiche absteigen. Sie steigen auf, werden *Arahants* und verwirklichen *Nibbāna*.

*Brahmas* jedoch, die noch keine *Ariyas* sind, müssen in die *deva* oder die menschliche Existenzebene herabsteigen, wenn ihre *jhāna* Kraft aufgebraucht ist. Sie werden jedoch nicht direkt in die leidvollen Ebenen stürzen. Wegen des *kusala* aus der Vergangenheit werden sie im nächsten Leben *devas* oder Menschen der *Dvihetuka* oder *Tihetuka* Kategorie. Aus diesen Existenzebenen können sie, entsprechend ihren Handlungen, in die vier *apāya* Existenzen fallen und Tiere, *petas* oder Sünder in der Hölle werden.

Im Kreislauf von *samsāra* sind gewöhnliche Weltlinge, *puthujjana* Personen, obwohl sie die höchsten *Brahma*-Bereiche erreichen, in Gefahr in schlechte, niedrigere Ebenen wie das Tierreich zu fallen. Es gibt eine Redensart „Einmal ein strahlender *Brahma*, dann ein schmutziges Schwein“. Ein *puthujjana* zu sein, ist ein furchtbarer Zustand. Aus dem *Bhavagga*, dem höchsten *Brahma* Reich, kann man eines Tages in die leidvollen Existenzebenen fallen. Eine Rakete, ein Wurfgeschoss oder ein Projektil steigen so lange himmelwärts auf, wie Antriebskräfte vorhanden sind; wenn die Energie verbraucht ist, müssen sie wieder herabfallen. Deshalb müssen auch fühlende Wesen, wenn ihre *jhāna* Kraft erschöpft ist, in niedrigere Existenzebenen zurückkehren. (*Bhavagga* ist die höchste aller Existenzebenen und ist auch bekannt als *nevasaññānāsaññāyatana-bhūmi*).

Ende des Abschnitts über *Bhūmis*, die Existenzebenen

## Über *Nibbāna*

Wenn ich über *Nibbāna* schreiben soll, würde ich meiner Verpflichtung nur richtig nachkommen, wenn ich sehr ausführlich schreiben würde. In diesem Buch besteht jedoch keine ausreichende Gelegenheit, in dieser Ausführlichkeit zu schreiben. Deshalb hatte ich in den früheren Ausgaben darauf verzichtet, über *Nibbāna* zu schreiben. Es erschien mir angemessener, lieber darüber überhaupt nicht als in einer oberflächlichen Art zu schreiben. Aber beginnend mit der 1320 M.E. Ausgabe wurde das Kapitel über die Betrachtung des friedvollen *Nibbāna* aus dem Buch „*Thingyo Bhathatika*“ aufgenommen, damit die Leser wenigstens etwas Wissen über *Nibbāna* bekommen.

„Betrachtung des friedvollen *Nibbāna*“ bedeutet, sich immer wieder an die friedvolle Seligkeit (*santi-sukka*) von *Nibbāna* zu erinnern. Die Leute sprechen unterschiedlich über *Nibbāna*. Einige sagen, *Nibbāna* ist eine besondere Art von Geist und Materie. Andere sagen, in Geist und Materie gibt es eine ewige Natur wie einen immerwährenden Kern; wenn Geist und Materie zu Ende gehen, verbleibt diese ewige Natur oder dieser beständige Kern und fährt fort zu existieren; *Nibbāna* existiert genau als dieser ewige Kern. Wieder

andere sagen, „Wie kann *Nibbāna* als Seligkeit bezeichnet werden, wenn man sich daran nicht erfreuen kann, weil es im *Nibbāna* keinen Geist und keine Materie mehr gibt.“ Ebenso wie etwas über ein Objekt nur von denen vollständig verstanden werden kann, die es wirklich erlebt haben, so kann die Natur von *Nibbāna* nur von jenen edlen Personen, die es tatsächlich erreicht haben, wirklich verstanden werden. Die tiefe Natur von *Nibbāna* kann nicht durch die bloße Spekulation eines Weltlings verstanden werden. Trotzdem will ich *Nibbāna* mit meinem besten Wissen im Lichte der Texte und des logischen Denkens vorstellen.

*Nibbāna* ist eine letztendliche Wahrheit, die sich von anderen letztendlichen Wahrheiten, nämlich Bewusstsein, Geistesfaktoren und Materie, unterscheidet. Da es nichts mit Geist und Materie, die bedingte Zustände sind, zu tun hat, kann es keine besondere Art von Geist oder Materie sein. Noch ist es ist irgendeine Art von Element, das im Körper als ein ewiger Kern existiert, weil es bei der Behandlung der internen und externen Zuständen zu den externen Zuständen gerechnet wird, wie es in der Darstellung „*Bahiddhā Dhamma*“ in dem Matrix- (*Mātikā*) Text des ersten Buches des Abhidhamma festgestellt wird. Es ist nicht etwas, das Objekte erlebt und sich an ihnen erfreut, also nicht wie Personen oder Wesen; noch ist es etwas, das erfahren wird oder an dem man sich erfreut wie an den ersehnten Sinnesobjekten, wie den sichtbaren, hörbaren etc. Objekten. Deshalb stimmt es, dass es im *Nibbāna* kein Freudegefühl gibt, sondern nur die „friedvolle Seligkeit“.

Genauer gesagt: Das Gefühl von Freude verschwindet, nachdem man sich erfreut hat und deshalb muss eine Anstrengung unternommen werden, um es von Zeit zu Zeit wieder zu erleben. Es ist jedoch nicht der Mühe wert, es zu erneuern, nur um es wieder neu zu haben. Menschen, die mit keinem Glück, das sie durch Anstrengung erwerben, zufrieden sind, versuchen, sich durch den Gebrauch von unrechtmäßigen Mitteln mehr Freude zu bereiten, ähnlich wie Leute, die Schulden machen. Es ist schade, dass sie als Folge die Schulden für das Glück durch Leiden in den vier elenden Zuständen zurückzahlen müssen. Die Natur der „friedvollen Seligkeit“, die nicht durch solche Freuden verunreinigt ist, ist dank dem Aufhören von Geist und Materie, den konditionierten Zuständen, friedvoll. Zur weiteren Erläuterung: Ein reicher, mit allen weltlichen Freuden gesegneter Mann, der in tiefen Schlaf gefallen ist, wird mit Sicherheit seine Diener schelten, wenn sie ihm weltliche Freuden vorbereiten und ihn aufwecken. Während er schlief, gab es keine offenkundige Freude, er zieht jedoch den friedvollen Schlaf dem Glück, das durch Vergnügen gewonnen wird, vor. Die Menschen finden lobende Worte für das Glück eines friedvollen Schlafes ohne Freude: „Ah, wie schön ist es zu schlafen“. Deshalb kann man sich vorstellen, wie erhaben das Glück der „friedvollen Seligkeit“ ist, die nur Friedlichkeit ohne Geist und Materie ist.

Man sollte weiterhin die Nicht-Wiederkehrer (*Anāgāmis*) und die *Arahants* betrachten. Sie sehen in den Anhäufungen von Geist und Materie eine schwere Bürde. Deshalb treten sie oft in die „Erreichung des Aufhörens“ (*Nirodhasamāpatti*) ein, um so frei wie möglich von den Anhäufungen des Geistes und der Materie zu sein. Während dieser „Erreichung“ gibt es absolut keine Freude oder Gefühl; da gibt es nur das Aufhören von Geist und Materie, ohne dass sie wieder neu entstehen. Das gänzliche Aufhören des Geistes und der Materie betrachten sie als großes Glück; deswegen treten sie in diese „Erreichung“ ein. Darüber hinaus wird die Friedlichkeit von „friedlicher Seligkeit“ offenkundig, wenn man den Zustand von geistlosen Wesen und von immateriellen Wesen betrachtet. Geistlose Wesen empfinden kein Gefühl oder Vergnügen, weil sie keine mentale Aktivität haben; 500 Weltzyklen bleiben sie friedvoll frei von Geist. Die immateriellen Wesen sind friedvoll von der Materie getrennt. Die Anzahl der geistigen Zustände, die in dem geistigen Kontinuum dieser immateriellen Wesen entstehen, ist tatsächlich sehr gering. Wenn er ein Arahant ist, haben nur 12 Arten von Bewusstsein die Chance in diesem geistigen Kontinuum zu entstehen: Ein Aufmerken am Geist-Tor (*Manodārāvajjana*), die acht Arten des funktionalen Bewusstseins der Sinnessphäre (*Kāmāvacara Kiriya*), je eine Art von resultierendem und funktionalem Bewusstsein von „Weder Wahrnehmung noch nicht Wahrnehmung,“ (*nevasaññānāsaññāyatana*), und eine Art von Frucht- Bewusstseins der Arahantschaft. Da sie immer nur einzeln zu einem bestimmten Zeitpunkt entstehen, verschwinden Geist und Materie ganz, wenn eine Art von Bewusstsein nicht wieder entsteht. Dann wird das Element von *Nibbāna* eindeutig offensichtlich, das man „friedvolle Seligkeit“ nennt.

Dieses *Nibbāna*, das „friedvolle Seligkeit“ ist, stellt kein Gemeingut dar; es kann nur von einem einzelnen Individuum angehören. Deshalb treten die edlen Personen, wenn ihre Anhäufungen noch vorhanden sind, in die Frucht der Erlangung indem jeder sein eigenes *Nibbāna* als Objekt nimmt. Man sagt, dass großes Glück einsetzt, wenn sie mit ihrem Geist auf *Nibbāna* ausgerichtet verweilen. Zum Zeitpunkt ihres *parinibbāna* (endgültiges Verschneiden) lieben alle *Theras* (Ältere) und *Therīs* (Schwestern) mit Freudenrufen ihre Gruppierungen von Geist und Körper los; dies erfüllt uns Weltlinge, die ständig an Geist und Körper anhaften, mit Scham.

*Sadevakassa lokassa, ete vo sukhasammatā,  
Yattha c’ete nirujjhanti, taṃ tesam dukkasammatam.*

Die Welt der unwissenden, gewöhnlichen Wesen zusammen mit *Brahmas*, Sakka und anderen *devas* (himmlischen Wesen) betrachtet die ersehnten Sinnesobjekte, wie sichtbare Objekte, hörbare Objekte etc. als erfreulich. Im *Nibbāna*, das von den Edlen sehr verehrt wird, verschwinden

diese. Jenes *Nibbāna*, wo sie spurlos verschwinden, betrachten diese unwissenden Wesen als leidvoll, weil es in *Nibbāna* kein Vergnügen gibt.

*Sukhaṃ diṭṭhamariyebhi, sakkāyassa nirodhanam,  
Paccanīkamidaṃ hoti, sabbalokena passataṃ*

Mit dem Auge der Weisheit haben die Edlen klar *Nibbāna*, das Element von Glück, gesehen, wo die fünf Anhäufungen, die wirklich in einem letzten Sinn existieren, aufhören zu sein. Die Edlen, die persönlich *Nibbāna* erlebt haben, sind das Gegenteil der Weltlinge, die von Unwissenheit (*avijjā*) und Gier (*taṇhā*) geplagt werden; diese sind wie Menschen, die Rücken an Rücken in verschiedene Richtungen rennen.

## Schlussfolgerung

Ich habe meinen Betrag geleistet, indem ich dieses „*Abhidhamma in der Täglichen Praxis*“ geschrieben habe, das von den Aspekten der Lehre handelt, die die gewöhnlichen Leser für ihre alltäglichen Beziehungen kennen sollten. Wenn er nützliches Wissen aus diesem Werk gewonnen hat, ist es die Pflicht des normalen Lesers das so gewonnene Wissen praktisch zur Anwendung zu bringen, indem er Achtsamkeit, Selbstbeherrschung und ernsthaftes Bemühen entwickelt.

## Wissen und Praxis

Wissen ist keine Praxis. Reines Wissen ist nutzlos. Bücher können Wissen bieten, sie können jedoch nicht für den Leser praktizieren. Es gibt viele, die gebildet sind, die viel nützliches Wissen über die Praxis des Dhamma gesammelt haben, sehr wenige benutzen jedoch solches Wissen zu ihrem Vorteil. Inmitten mehrheitlich solcher Leute in der Welt sind die Chancen gering, einen guten, rechtschaffenen Geist zu fördern.

So werden z.B. heutzutage viele Taten von *dāna* nicht unter dem Aspekt verrichtet, *Pāramīs* anzusammeln, sondern um sich entsprechend des sozialen Trends zur Geltung bringen und seinen Erfolg und Wohlstand vor allen zur Schau zu stellen. Die Leute können nicht länger dem Weg von *Pāramīs* folgen, den die Edlen, Tugendhaften festgelegt haben. Die sozialen Aufsteiger wissen zwar, das ihr *dāna* keine oder nur geringe Früchte tragen wird, aber wegen ihrem starken Begehren nach Beifall und nach sozialer Akzeptanz und Anerkennung sinken sie auf das Niveau ignoranter Leute, die so handeln, obwohl sie wissen, das sie es nicht tun sollten.

## Der schlaue Tiger

Hier kommt eine Geschichte aus dem *Hitopadesa* zur Illustration meines Standpunkts. Ein schlauer Tiger war zu alt, um seine Beute zu jagen. Eines Tages rief er immer wieder laut: „Oh Reisende! Kommt her und nehmt diesen goldenen Armreif.“ Ein Reisender, der diesen Ruf hörte, näherte sich dem Tiger und fragte: „Wo ist der goldene Armreifen?“

Der alte, schlaue Tiger zeigte den goldenen Armreif in seinen Tatzen. Der Reisende sagte, dass er es nicht wage, ihm nahe zu kommen, weil er ein Menschenfresser sei. Dann verkündete der alte Tiger folgende Geschichte: „Als ich jung war, tötete und fraß ich menschliche Wesen, weil ich nicht das Glück hatte, den Dhamma zu hören. Als ich älter wurde, verlor ich meine Frau und meine Kinder. Ich fühlte wirklich *samvega* (das Gefühl spirituellen Dranges). Zu der Zeit geschah es, dass ich eine edle Person traf, die mich lehrte ein tugendhaftes Leben zu führen und Taten von *dāna* zu vollbringen. Seither habe ich ein äußerst rechtschaffenes Leben geführt. Du brauchst keine Angst zu haben. Ich bin harmlos. Sieh her, ich habe nicht einmal Krallen und Fangzähne. Ich habe beschlossen, diesen goldenen Armreif jemand als Spende zu geben und du bist der Glückliche. Nimm ein Bad im See und komm, um das Geschenk entgegzunehmen.“

Der Reisende, der diese überzeugenden Worte glaubte, tat, was ihm gesagt wurde. Als er in den See trat, versank er im Sumpf. Der Tiger behauptete, ihm helfen zu wollen, kam und verschlang den Reisenden.

Diese Geschichte aus dem *Hitopadesa* liefert uns die moralische Lehre, dass reines Wissen ohne Moral nutzlos ist. Gebildete und intelligente Personen, die geschickt, charmant und clever im Betrügen sind, können viel gefährlicher sein als Unwissende, weil sie über das Wissen verfügen, um böse Taten zu planen. Ich möchte den Lesern raten, sich nicht mit reinem Wissen zufrieden zu geben, sondern zu praktizieren, was sie gelernt haben, damit sie wirklich tugendhafte Personen werden. Hier schließe ich und wünsche allen noch einmal ein tugendhafteres Leben.

## Der Epilog in Versen von einfacher Prosa

Zum Abschluss dieser Abhandlung, hier in Kürze einige nützliche Bemerkungen: Obwohl es in dieser modernen Zeit einige *bhikkhus* als auch Laien gibt, die fest entschlossen sind, sich anzustrengen, um *Nibbāna* zu erreichen, werden sie, bis ihr Geist wirklich rein ist, weit entfernt von diesem erhabenen Zustand sein, nach dem sie sich sehnen.

Deshalb sollten alle, angefangen bei mir selbst, alle meine Begleiter, nahen Gefährten und kommende Generationen, die den seligen Frieden von *Nibbāna* erreichen wollen, der von unseren edlen Vorgängern verwirklicht wurde, diese Abhandlung „*Abhidhamma in der Täglichen Praxis*“ studieren. Sie sollten dies sorgfältig, präzise, und peinlich genau machen und sich mit vollem Fleiß entsprechend bemühen, um die höchste Höhe zu erreichen und so der große Eroberer, der große Sieger zu werden.

**Das Ende**



## **Buddhistische Philosophie für die Praxis**

Der Abhidhamma stellt die „höhere Lehre“, die Philosophie und Psychologie des Buddhismus dar.

In deutscher Sprache existiert keine vollständige Übersetzung dieses dritten Teils des berühmten Pali Kanons. Eine breite Kommentarliteratur der als schwierig geltenden, klassischen Texte liegt bis heute nicht vor.

Im burmesischen Theravada Buddhismus hingegen genießt der Abhidhamma größte Hochachtung und wird systematisch gelehrt. Der Autor des vorliegenden Buches Ashin Janakabhivamsa erfreut sich in Myanmar als Pali Gelehrter und Autor zahlreicher Bücher größter Popularität.

Er hat das Buch bewusst leichtverständlich geschrieben und sich ganz auf die tägliche Dhamma Praxis von Mönchen und Laien konzentriert. Systematisch wird der Abhidhamma Student unter einer philosophischen und ethischen Perspektive für die heilsamen und unheilsamen Geisteszustände sensibilisiert.

Da das Buch viele buddhistisch-kulturelle Elemente aufgreift, vermittelt es deutschen Lesern auch interessante Einblicke in die traditionelle, asiatische und speziell burmesische Denk- und Lebensweise.

**ISBN 978-3-937972-16-9**