

# Ein Weg durch Leben und Tod

**Kleine buddhistische Reflektion über  
Krankheit, Karma  
und die Überwindung des Leidens**

**von Munish B. Schiekel  
mb.schiekel\_at\_arcor.de**

*Zitierweise / cite as:*

**Schiekel, M.B.** <1950- >: Ein Weg durch Leben und Tod -  
Kleine buddhistische Reflektion über Krankheit, Karma und die  
Überwindung des Leidens.

Version 1.05 vom 04.06.2015.

-- URL: <http://www.mb-schiekel.de/karma.pdf> . -- [Stichwort].

*Erstveröffentlichung:* 10.07.2000.

*Überarbeitungen:*

- 16.12.2000: Korrektur der bibliographischen Angaben zu:  
Stephen Levine (1995).
- 15.06.2003: Änderungen in Kap. 2.
- 17.08.2007: Unicode-Zeichensatz UTF-8.
- 04.06.2015: Erwähnung von Anguttara-Nikâya V.57, Formatierungen.
- 02.01.2016: PDF-Version

*©opyright:*

2000-2016, M.B. Schiekel, D-83569 Vogtareuth, D-89073 Ulm.

Dieser Text steht der Allgemeinheit zur Verfügung. Eine Verwertung in  
Publikationen, die über übliche Zitate hinausgeht, bedarf der  
ausdrücklichen Genehmigung des Verfassers.

Zwangsläufig spiegelt die hier vorgelegte Darstellung in Auswahl und  
Wertung eine ganz persönliche und subjektive Sichtweise wider.  
Für die Einseitigkeiten, Unvollkommenheiten, möglicherweise auch Fehler,  
möchte ich mich aufrichtig entschuldigen.

**Mögen alle Wesen glücklich sein.**



# Ein Weg durch Leben und Tod

## Kleine buddhistische Reflektion über Krankheit, Karma und die Überwindung des Leidens

### Inhaltsverzeichnis

1. [Einführung](#)
2. [Ein kleines Erlebnis](#)
3. [Leiden](#)
4. [Begegnung mit dem Leiden](#)
5. [Unausweichlichkeit von Krankheit, Alter und Tod](#)
6. [Die fünf Gewißheiten](#)
7. [Alle Krankheiten 'Karma'-bedingt?](#)
8. [Ist alles 'Karma'?](#)
9. [Krankheitsursachen und 'Karma' im Milindapanha](#)
10. [Und die 'Wiedergeburt'?](#)
11. [Die Lehre vom 'Nicht-Selbst' \(anattâ\)](#)
12. [Leerheit & Bedingtheit aus naturwissenschaftlicher Sicht](#)
13. [Die Überwindung des Leidens](#)
14. [Schlußwort](#)
15. [Literatur](#)

## **1. Einführung**

Das Leiden aller fühlenden Wesen ist unermesslich, weit und tief wie ein grenzenloser Ozean. Alle Wesen versuchen Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen und doch setzen Vergänglichkeit und Bedingtheit diesen Versuchen immer wieder enge Grenzen. Vielleicht ist die Existenz des Leidens und der Versuch, darüber irgendeine Art von Kontrolle zu erlangen, tatsächlich der tiefere Grund für die Entstehung der menschlichen Religionen - mit Sicherheit kann das aber für den Buddhismus behauptet werden. Häufig hat der Buddha seine Lehre in dem Satz zusammengefaßt: „Ich lehre nur eines - die Wahrheit vom Leiden und von der Überwindung des Leidens.“ (Majjhima-Nikâya 22).

Die westliche Zivilisation neigt gegenwärtig unter dem Einfluß des 'american dream' dazu, den Aspekt des Leidens in vielfältiger Weise zu verdrängen - mit häufig fatalen Folgen, wie uns die psychoanalytische Forschung klar vor Augen führt. Diese Verdrängung bedient sich vielerlei verschiedener Mechanismen, darunter auch jenes des 'Machbarkeits-Wahns'.

Auch in Europa tauchen in den letzten Jahren mehr und mehr therapeutische und spirituelle Ansätze auf, die eine mögliche Kontrolle über das Leben postulieren, eine menschliche individualistische Omnipotenz im Sinne von: „Du erschaffst Dir Deine Realität selbst - vollständig und allumfassend.“ Zur Begründung wird dabei gelegentlich auch auf das buddhistische Verständnis von Ursache und Wirkung ('kamma' oder 'karma') verwiesen.

Der Autor dieses kleinen Essays hält nun diese hier zitierte omnipotente Realitäts-Sicht für grundlegend falsch und für die Ursache vielfältigen zusätzlichen Leidens. Ebenso hält er in diesem Zusammenhang auch die Berufung auf das buddhistische Konzept von 'kamma' für unzutreffend, wie die folgenden Zitate, vorwiegend aus den frühesten buddhistischen Schriften (Pâli-Kanon), zeigen sollen.

Natürlich werden durch die Zurückweisung einer bestimmten Realitäts-Sicht keineswegs die tiefgründigen philosophischen und erkenntnistheoretischen Fragen beantwortet, was denn nun 'Realität' tatsächlich sei - dennoch mag es eine große Hilfe und Befreiung sein zu wissen, was sicher nicht 'Realität' ist.

## **2. Ein kleines Erlebnis**

Unlängst wurde ich zusätzlich zu zwei schon länger bestehenden und mühsamen chronischen Erkrankungen auch von einer Tumorerkrankung betrof-

fen und habe eine Operation und eine Strahlentherapie in einer Münchner Universitätsklinik absolviert. Kurze Zeit darauf sah ich mich in Gesprächen mit mehreren Menschen mit der in New-Age Kreisen weit verbreiteten Haltung konfrontiert, die da behauptet: „Du erschaffst Dir Deine Realität selbst, auch Deine Krankheiten. Ausschließlich Du selbst bist dafür verantwortlich, denn nur Du selbst triffst Deine Wahl. Du könntest Dir ebensogut Gesundheit wählen, denn Deinem Geist ist alles möglich.“ Aber auch bei manchen buddhistischen Lehrern bin ich gelegentlich schon einer verwandten Sichtweise begegnet: „Alles was Dir geschieht, ist Dein persönliches Karma, d.h. ist ausschließlich von Dir verursacht.“

Nun wird ja niemand bestreiten wollen, daß ein Raucher mit seinem individuellen Handeln tatsächlich die Wahrscheinlichkeit für eine Erkrankung an Bronchialkrebs und anderen Krankheiten massiv erhöht, oder daß regelmäßiger Alkoholkonsum zu gravierenden Zerstörungen von Magen, Leber, Gehirn und Familien führt, aber die Aussage „Du erschaffst Dir Deine Realität selbst“ wird ja von den hier angesprochenen BefürworterInnen tatsächlich im Sinne einer „individuellen Kausalität“ mit „allumfassender Gültigkeit“ verstanden.

Nichts kann vielleicht besser den totalitären Anspruch eines solchen 'absoluten Karma-Verständnisses' aufhellen, als die tatsächlich zuweilen geäußerte 'logische Folgerung': „Die in Auschwitz und anderswo umgebrachten Menschen sind ja selbst für ihr Schicksal verantwortlich, haben sich diesen Lebensweg selbst gewählt.“ Ich persönlich empfinde solche Aussagen als verletzend und zutiefst unwissend und kann nur Mitgefühl empfinden für jene Menschen, die gegenüber dem Leiden ihrer Mitwelt so offensichtlich ihr Herz verschließen.

Eine ausführliche Auseinandersetzung mit diesen New-Age Vorstellungen vom Standpunkt der transpersonalen Psychologie aus findet sich in dem berührenden und überaus lesenswerten Buch von *Ken Wilber, Mut und Gnade*, Goldmann (insb. das Kapitel New Age). In diesem Buch, das inzwischen zur Standard-Lektüre der Hospiz-Bewegung gehört, beschreiben Ken Wilber und seine Frau Treya die gemeinsamen Jahre ihres Lebens mit Treyas Erkrankung an Brustkrebs und ihre Erfahrungen mit allen Aspekten einer Krebserkrankung. Es sind die große Offenheit und Menschlichkeit (und auch der buddhistische Hintergrund von Ken Wilber), die in der Beschreibung der schönen, wie der schwierigsten Erfahrungen im Umgang mit Ärzten, Kliniken, Verwandten, Freunden, Therapien, Meditations-Methoden, etc., dieses Buch für Betroffene und (noch) nicht Betroffene so hilfreich werden lassen.

### **3. Leiden**

Ich möchte hier also zunächst der folgenden Frage nachgehen: ist es zutreffend, so wie dies gelegentlich in Gesprächen und Publikationen geschieht, sich bei Sätzen wie „Du erschaffst Dir Deine Realität selbst“ auf die Lehren des Buddha über 'bedingtes Entstehen' und 'Karma' (Pâli: 'kamma') zu berufen?

Ich denke, die folgende kleine Exegese wird zeigen können, daß:

1. Buddha Krankheiten und andere Leiden als untrennbar mit dem Leben verknüpft ansah,
2. Buddhas Verständnis von 'Karma' kein absolut gesetztes, simples Konzept darstellte, sondern statt dessen differenzierte und komplexe Einsichten aufweist.

Jede buddhistische Reflektion zu Gesundheit und Krankheit wird wohl mit der ersten der Vier Edlen Wahrheiten des Buddha beginnen - der Wahrheit vom Leiden. Das Pâli-Wort 'dukkha' hat viele Bedeutungen: Leiden, Leidunterworfenheit, Unzulänglichkeit, Elend, Übel.

Buddha war aufgrund seiner eigenen Erfahrungen zu der Einsicht gelangt, daß der erste Schritt auf dem Weg hin zu jenem wahren Glück tiefen inneren Friedens zunächst in einer klaren Diagnose unseres jetzigen unfriedlichen Zustandes bestehen muß. So steht also am Anfang eines buddhistischen Weges immer die Wahrnehmung des Leidens, das Ende der Verdrängung von Leiden, das Anerkennen von Leiden (siehe dazu etwa den schönen Text der bekannten Vipassana-Lehrerin Sharon Salzberg: <http://www.mb-schiekel.de/salzber1.htm>).

Vielleicht sollte man aber nicht vergessen, hier zu erwähnen, daß Buddha nicht bei der Beschreibung menschlichen Leidens stehenblieb, sondern in der zweiten, dritten und vierten der Vier Edlen Wahrheiten die Fragen nach den Ursachen des Leidens, der Überwindung des Leidens und dem zur Überwindung des Leidens führenden Weg behandelt.

Buddha wurde schon als junger Mann durch die Begegnung mit dem Leiden von Krankheit, Alter und Tod zutiefst getroffen - tatsächlich war dies sein eigentliches existentielles Problem, weshalb er Familie, Reichtum und Macht aufgab, um als Bettelmönch in der Einsamkeit der indischen Urwälder einen Weg zur Überwindung des Leidens zu finden.

### **4. Begegnung mit dem Leiden**

<Zitat: Dîgha-Nikâya 14 – Offenbarung>

Da bestieg denn, ihr Mönche, Vipassi der Prinz einen prächtigen Wagen und

fuhr, gefolgt von manchen anderen, in die Gegend hinaus, nach einem Garten hin. Da sah, ihr Mönche, Vipassi der Prinz, auf seiner Fahrt nach dem Garten hin, einen siechen Mann, leidend, schwer bresthaft, mit Kot und Harn beschmutzt daliegen, von anderen gehoben, von anderen bedient. Als er ihn gesehn, wandte er sich an den Wagenlenker: 'Was hat nur, bester Wagenlenker, dieser Mann getan? Seine Augen sind doch nicht wie bei anderen, seine Stimme ist doch nicht wie bei anderen!'

'Das ist, Hoheit, ein Kranker, wie man sagt.'

'Was ist das nur, bester Wagenlenker, ein Kranker, wie man sagt?'

'Das ist, Hoheit, ein Kranker, wie man sagt: o daß er doch von diesem Siechtum genesen könnte!'

'Wie aber, bester Wagenlenker: bin auch ich der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehn?'

'Auch du, Hoheit, und wir alle sind der Krankheit unterworfen, können der Krankheit nicht entgehn.'

'Wohlan denn, bester Wagenlenker, es ist genug für heute mit der Gartenfahrt, und laß' uns gleich zum Schlosse zurückkehren.'

'Sehr wohl, Hoheit', sagte da, ihr Mönche, gehorsam der Wagenlenker zu Vipassi dem Prinzen. Und er fuhr nun gleich nach dem Schlosse zurück. Da hat denn, ihr Mönche, Vipassi der Prinz, im Schlosse zurückgezogen, schmerzlich betroffen darüber gebrütet: 'O Schande sag' ich da über die Geburt, da ja doch am Gebornen das Alter zum Vorschein kommen muß, die Krankheit zum Vorschein kommen muß'.

</Zitat>

## **5. Unausweichlichkeit von Krankheit, Alter und Tod**

<Zitat: Anguttara-Nikâya III.39a - Dreierlei Rausch>

Sorgenlos lebte ich, ihr Mönche, höchst sorgenlos, äußerst sorgenlos. In der Wohnung meines Vaters hatte man für mich Lotusteiche anlegen lassen; an einer Stelle blühten blaue Lotusblumen, an einer Stelle weiße, an einer Stelle rote; und dies bloß um meinetwillen. Nicht benutzte ich andere Salben, als solche aus Benares. Aus Benaresstoff war mein Turban, aus Benaresstoff meine Jacke, aus Benaresstoff mein Untergewand, aus Benaresstoff mein Überwurf. Tag und Nacht wurde ein weißer Schirm über mich gehalten, damit ich nicht durch Kälte, Hitze, Staub, Grashalme oder Tau belästigt werde. Drei Paläste besaß ich, einen für den Winter, einen für den Sommer und einen für die Regenzeit. Im Regenzeit-Palaste war ich während der vier Monate ausschließlich von weiblichen Musikanten umgeben, und nicht verließ ich während dieser Zeit den Palast. Während in den Häusern anderer den Dienern und Knechten ein Gericht aus Bruchreis gereicht wird und als zweites eine saure Reissuppe, so wurde im Hause meines Vaters den Knechten und Dienern ein aus gutem Kochreis und Fleisch bestehendes Gericht verabreicht.

In solchem Wohlleben, ihr Mönche, und in solch äußerster Sorgenlosigkeit kam mir der Gedanke:

'Wahrlich, der unkundige Weltling, selber dem Alter unterworfen, ohne dem Alter entrinnen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen Gealterten sieht; sich selber aber läßt er dabei außer acht. Doch auch ich bin ja dem Alter unterworfen, kann dem Altern nicht entgehen. Würde ich nun, der ich dem Alter unterworfen bin, dem Altern nicht entgehen kann, beim Anblick eines Gealterten bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so wäre das nicht recht von mir.' Indem ich, ihr Mönche, so dachte, schwand mir jeglicher Jugendrausch.

'Wahrlich, der unkundige Weltling, selber der Krankheit unterworfen, ohne der Krankheit entgehen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen Erkrankten sieht; sich selber aber läßt er dabei außer acht. Doch auch ich bin ja der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Würde ich nun, der ich der Krankheit unterworfen bin, der Krankheit nicht entgehen kann, beim Anblick eines Erkrankten bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so wäre das nicht recht von mir.' Indem ich so dachte, schwand mir jeglicher Gesundheitsrausch.

'Wahrlich, der unkundige Weltling, selber dem Tode unterworfen, ohne dem Tode entgehen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen Gestorbenen sieht; sich selber aber läßt er dabei außer acht. Doch auch ich bin ja dem Tode unterworfen, kann dem Tode nicht entgehen. Würde ich nun, der ich dem Tode unterworfen bin, dem Tode nicht entgehen kann, beim Anblick eines Gestorbenen bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so wäre das nicht recht von mir.' Indem ich, ihr Mönche, so dachte, schwand mir jeglicher Lebensrausch.

</Zitat>

## 6. Die fünf Gewißheiten

Daher rezitieren viele buddhistische Mönche, Nonnen, Yogis und Yoginis täglich die fünf Gewißheiten (hier in der Formulierung des Ehrw. *Thich Nhat Hanh, Der Klang des Bodhibaums*, Theseus.

Siehe auch Anguttara-Nikâya V.57: [Fünf Betrachtungen für jedermann](#).

1. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich alt werde.  
Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.
2. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich Krankheiten bekommen werde.  
Es gibt keinen Weg, dem Krankwerden zu entgehen.
3. Es ist der natürliche Verlauf, daß ich sterben werde.  
Es gibt keinen Weg, dem Tod zu entgehen.

4. Es ist der natürliche Verlauf, daß alles woran ich hänge, und alle, die mir lieb sind, sich verändern.  
Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von ihnen zu entgehen.
5. Meine Taten sind mein einzig wirkliches Erbe.  
Den Folgen meiner Taten kann ich nicht entgehen. Meine Taten sind der Boden, auf dem ich stehe.

## **7. Alle Krankheiten 'Karma'-bedingt?**

Nun könnte man vielleicht auf den Gedanken kommen, da der Buddha ja das Konzept von 'Karma' (von bedingtem Entstehen) vertritt, daß eben alle Krankheiten durch 'früheres Karma', evtl. in vergangenen Leben, bedingt sind. Dies sah der Buddha jedoch nicht so, wie seine folgende Aufzählung zeigt - von 49 hier genannten Krankheiten gilt ihm nur eine als von 'früherem Karma' bedingt.

<Zitat: Anguttara-Nikâya X.60 - Die Heilung des Girimânanda>

Was aber, Ânanda, ist die Betrachtung des Elends? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: 'Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. Es entstehen in diesem Körper mannigfache Leiden, als wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Leib, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Husten, Engbrüstigkeit, Schnupfen, Entzündung, Fieber, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Gliederreißen, Ruhr, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Zitteroch, Jucken, Grind, Krätze, Räude, Erkrankungen des Blutes und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Blattern, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, unregelmäßige Lebensweise und Unfall bedingte Krankheiten, durch früheres Karma verschuldete Krankheiten, sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin.' So weilt er bei diesem Körper in Betrachtung des Elends. Das, Ânanda, ist die Betrachtung des Elends.

</Zitat>

## **8. Ist alles 'Karma'?**

Der Buddha vertritt in seiner Philosophie einen 'psychologischen Realismus'. Die Welt besteht für ihn aus Form & Name ('rûpa & nâma'). Die äußeren Dinge ('rûpa'), etwa der Körper als physischer Leib (Knochen, Muskeln, Fleisch, Haut) sind aufgebaut aus den vier Elementen (Erde,

Wasser, Feuer, Luft) und real existent. Sie werden jedoch vom Menschen psychologisch wahrgenommen, mehr oder minder willkürlich klassifiziert und benannt ('nâma'). Buddha legt das Hauptgewicht seiner Analyse auf die inneren Vorgänge ('nâma'), d.h. er untergliedert die Wahrnehmung weiter und entwickelt eine Wahrnehmungstheorie. In gleicher Weise unterscheidet er zwischen einer äußeren 'natürlichen Bedingtheit' (das Kathavatthu nennt z.B. die Erde) und einer inneren 'moralischen Bedingtheit' (gleich 'Karma'), siehe Anguttara-Nikâya VI,63:

„Den Willen, ihr Mönche, nenne ich das kamma.“

Daher ist für den Buddha, im Gegensatz etwa zur indischen Religion der Jainas:

1. nicht jegliches Tun (mit Körper, Rede, Geist) karmisch wirksam,
2. nicht alles, was uns widerfährt, karmische Frucht.

Auf die innere 'moralische Bedingtheit' (gleich 'Karma') aber können wir, so sagt der Buddha, geeignet einwirken, um für uns gleichermaßen wie für andere Wesen Leiden zu vermeiden, zu vermindern und zu überwinden. All unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln hinterläßt ja Spuren in unserem Geist, diese Spuren verfestigen sich zu Gewohnheiten und starren Konditionierungen, und diese wiederum beeinflussen in einer Rückkopplung unseren aktuellen Wahrnehmungsprozess und unser Erleben. Wenn wir heilsame Samen in unserem Geist säen, dann werden wir auch heilsame Früchte ernten - und umgekehrt.

<Zitat: Dhammapada 183>

Höre auf Böses zu tun,  
Wende dich dem Guten zu,  
Läutere Herz und Geist:  
Dies ist die Lehre des Buddha.

</Zitat>

## 9. Krankheitsursachen und 'Karma' im Milindapanha

Das Milindapanha ist etwa um die Zeitenwende im Nordwesten Indiens entstanden und gilt als das bedeutendste nichtkanonische Werk des Theravada-Buddhismus (*Nyanatiloka, Nyanaponika: Milindapanha*, 1985).

<Zitat: Milindapanha, S.153 ff, 4.1.15 – Krankheitsursachen>

„Hatte wohl, ehrwürdiger Nâgasena, der Vollendete schon alles Böse in sich getilgt, als er die Allweisheit erlangte oder war noch ein Rest des Bösen in ihm?“

„Alles Böse, o König, war bereits in dem Erhabenen getilgt, als er die Allweisheit erlangte, und nichts mehr Böses war in ihm zurückgeblieben.“

„Wieso denn, o Herr? Sind denn nicht dem Vollendeten ehemals körperliche Schmerzgefühle aufgestiegen?“

„Gewiß, o König. Zum Beispiel wurde ihm einmal zu Râjagaha von einem Felssplitter der Fuß aufgerissen; ein anderes Mal hatte er Ruhr; und es war damals, als er Verstopfung hatte, daß ihm Jîvaka ein Abführmittel bereitete; und einmal, als er Blähungen hatte, besorgte ihm sein Aufwärter, ein Ordensälterer, heißes Wasser.“

„Falls der Vollendete bei Erlangung der Allweisheit bereits alles Böse in sich getilgt hatte, so muß eben die Behauptung, daß er noch krank wurde, falsch sein ('denn ohne böse Taten gibt es keine Leiden' - ist offenbar die stillschweigende Annahme des Königs). Ist letztere Behauptung aber dennoch wahr, so muß jene Behauptung, daß der Vollendete bei seiner Erlangung der Allweisheit bereits alles Böse in sich getilgt hatte, eben falsch sein. Denn ohne böse Tat, o Herr, gibt es keine Schmerzen; alle Schmerzen wurzeln im Wirken; zufolge des Wirkens (kamma) entstehen die Schmerzen. Dies ist ebenfalls ein zweischneidiges Problem, das ich dir da stelle, und das du nun zu lösen hast.“

„Nein, o König. Nicht alle Schmerzen wurzeln im (früheren) Wirken (kamma). Aus acht Gründen nämlich mögen Schmerzen entstehen, und zufolge dieser haben viele Menschen Schmerzen zu leiden. Und welche sind diese acht?“

Einige Krankheiten, o König, entstehen zufolge der körperlichen Gase, einige zufolge der Galle, einige zufolge des Schleimes, einige zufolge der Zusammenwirkung der drei letzteren, einige zufolge des Temperaturwechsels, einige zufolge unregelmäßiger Lebensweise, einige zufolge von Verletzungen, einige als Ergebnis (früheren) Wirkens. Aus diesen acht Gründen, o König, haben so viele Menschen Schmerzen zu erleiden. Diejenigen Leute, die da sagen möchten, es sei (nur das frühere) Wirken, das die Wesen bedrückt, diese verwerfen die anderen sieben Gründe, und deren Aussage ist falsch.“

„Doch auch die anderen sieben Gründe, ehrwürdiger Nâgasena, sie alle haben ihren Ursprung eben bloß im (früheren) Wirken; eben durch (früheres) Wirken kommen sie alle zum Entstehen.“

„Wenn, o König, alle Krankheiten bloß durch (früheres) Wirken verursacht wären, so hätten sie ja gar keine unterscheidenden Merkmale. Die Erregung der körperlichen Gase nämlich mag aus folgenden zehn Gründen eintreten: durch Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Überessen, Stehen, Überanstrengung, Laufen, Verletzung oder als Ergebnis (früheren) Wirkens. Von diesen treten die neun ersten Gründe weder im vergangenen noch im zukünftigen Dasein auf, sondern bloß in diesem gegenwärtigen Dasein. Deshalb darf man nicht sagen, daß sämtliche Schmerzen durch (früheres) Wirken verursacht sind. Die Erregung der Galle mag eintreten aus drei Gründen: infolge der Kälte oder der Hitze oder ungeeigneter Speise. Die Erregung des Schleimes mag eintreten aus diesen drei Gründen infolge der Kälte oder infolge der Hitze oder infolge des Essens und Trinkens. Wenn die körperlichen Gase, die Galle und der Schleim erregt werden und zusammenwirken, so ziehen sie

jedesmal das ihnen eigentümliche Schmerzgefühl nach sich. Die übrigen Schmerzen entstehen durch Temperaturwechsel und unregelmäßige Lebensweise. Und die durch Verletzungen bedingten körperlichen Schmerzen entstehen entweder durch bloße physische Vorgänge oder aber als Ergebnisse früheren Wirkens. Also bloß diese letzteren entstehen durch früher begangene Werke. Somit, o König, sind die durch früheres Wirken verursachten Schmerzen seltener, bei weitem häufiger aber alle übrigen. Es gehen eben darin die Toren zu weit, wenn sie behaupten, daß alles bloß das Ergebnis früheren Wirkens sei. Jenes frühere Wirken kann man doch, ohne das Wissen eines Erleuchteten zu besitzen, gar nicht feststellen.“

</Zitat>

## 10. Und die 'Wiedergeburt'?

Die Wiedergeburt, zur Zeit des Buddha vor 2500 Jahren im nordindischen Kulturkreis eine a priorische Voraussetzung jeden Denkens, wird von Buddha erklärt über das bedingte Entstehen: beim Tod eines Menschen, d.h. beim Zerfall des Körpers, geht das Bewußtsein, getrieben von Gier und Lebensdurst, ein in den Schoß einer werdenden Mutter, wohlgerichtet nicht in den Embryo, und kreierte dort bis zu seinem Verfall ein Feld, nach welchem sich das entstehende Bewußtsein des Embryo (unter anderem) ausrichtet - und weiter geht der Kreislauf des Lebens und Leidens (siehe *H. W. Schumann, Buddhismus - Stifter, Schulen und Systeme*, 1991, S.85 ff.).

Einige Belege zur buddhistischen Vorstellung der Wiedergeburt finden sich etwa bei: *Martin Willson, Rebirth and the Western Buddhist*.

Eine kritische Betrachtung solcher Belege finden sich bei: *Susan Blackmore, Dying to Life*, und bei *Dr. Michael Schröter-Kunhardt: Reinkarnationsglaube und Reinkarnationstherapie - transpersonale Fiktion*.

Es gibt wohl kaum einen Zweifel, daß Buddha an die Wiedergeburt geglaubt hat und auch gewisse tiefe Meditationserfahrungen im Licht des Konzepts der Wiedergeburt interpretiert hat - dabei hat er allerdings die damals allgemein akzeptierten ('hinduistischen') Wiedergeburtsvorstellungen einer 'Seelenwanderung' durch seine Lehre vom 'Nicht-Selbst' (anattâ, siehe weiter unten) ganz wesentlich modifiziert. Vor allem aber hat Buddha in seinen Reden immer wieder darauf hingewiesen, daß alle Daseinsvorgänge einer unpersönlichen Gesetzmäßigkeit aus Ursache und Wirkung unterliegen - und nicht dem Eingreifen irgendeines Gottes oder höherer Wesen oder gar dem Willen eines sich omnipotent wahnenden Menschen.

Und doch war der Buddha ein sehr undogmatischer und auch pragmatischer Mensch und Lehrer. Wenn er in seinen Begegnungen und Gesprächen auf Menschen traf, die Zweifel an der Wiedergeburt äußerten, so beharrte er nicht auf dem Glauben an die Wiedergeburt als notwendiger Voraussetzung

für ein ethisch reines und glückliches Leben. So ist Buddhas berühmte Rede an die Kâlâmer auch nach 2500 Jahren immer noch einer der schönsten Texte eines 'aufgeklärten Humanismus' in der Geschichte der menschlichen Religionen.

<Zitat: Anguttara-Nikâya III,66 - Die Rede an die Kâlâmer>

So habe ich gehört. Einstmals kam der Erhabene auf seiner Wanderung im Kosalerlande zusammen mit einer großen Schar von Mönchen zu einer Stadt der Kâlâmer namens Kesaputta.

.....

Und es begaben sich die Kâlâmer aus Kesaputta dorthin, wo der Erhabene weilte.

.....

Zur Seite sitzend, sprachen nun die Kâlâmer aus Kesaputta zum Erhabenen also:

„Es kommen da, o Herr, einige Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Wieder andere Asketen und Brahmanen kommen nach Kesaputta, und auch diese lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, und den Glauben anderer beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, o Herr, im Unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“

„Recht habt ihr, Kâlâmer, daß ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen.

Geht, Kâlâmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kâlâmer, selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann o Kâlâmer, möget ihr sie aufgeben.

.....

Geht, Kâlâmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kâlâmer, selber erkennt: 'Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl', dann, o Kâlâmer, möget ihr sie euch zu eigen machen.

.....

Derart von Begierde und Übelwollen befreit, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt der edle Jünger mit einem von Güte - von Mitleid - von Mitfreude - von Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Haß und Übelwollen befreiten.

Mit einem derart von Haß und Übelwollen freien, also unbeschwerten, also geläuterten Geiste ist dem edlen Jünger noch bei Lebzeiten vierfacher Trost gewiß:

'Gibt es eine andere Welt und gibt es eine Frucht, ein Ergebnis guter und schlechter Taten, so ist es möglich, daß ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glücklicher Daseinsfährte erscheine, in himmlischer Welt' - dieses ersten Trostes ist er gewiß.

'Gibt es aber keine andere Welt und keine Frucht, kein Ergebnis guter oder schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Haß und Übelwollen' - dieses zweiten Trostes ist er gewiß.

'Wenn nun einem Übeltäter Übles widerfährt, ich aber gegen niemanden Übles im Sinne habe, wie kann da wohl mir, der ich nichts Übles tue, Unheil widerfahren?' - dieses dritten Trostes ist er gewiß.

'Wenn aber einem Übeltäter nichts Übles widerfährt, so weiß ich mich hier eben beiderseits rein' - dieses vierten Trostes ist er gewiß.

Mit einem derart von Haß und Übelwollen freien, also unbeschwerten, also geläuterten Geiste ist dem edlen Jünger noch bei Lebzeiten dieser vierfache Trost gewiß.“

</Zitat>

Übertragen auf die heutige Zeit könnte man vielleicht folgendermaßen argumentieren: unabhängig von der Frage, ob es eine 'Wiedergeburt' gibt oder nicht, und wenn ja, ob die Informations-Übermittlung von einem Leben auf ein anderes Leben dem altindischen Modell einer 1:1 Relation folgt, oder komplizierteren Gesetzmäßigkeiten, so bleibt doch in jedem Fall gültig, daß all unser Denken, Reden und Handeln Folgen für uns und die Mitwelt hat, und daß diese Folgen oftmals weit über unsere jetzige individuelle Lebenszeit hinausreichen (so beträgt etwa die Halbwertszeit des bei der Kernspaltung freiwerdenden radioaktiven Plutoniums rund 20000 Jahre). Ein solches tieferes Verständnis für das Gesetz von Ursache und Wirkung und für unsere Verbundenheit mit der Mitwelt über unseren Tod hinaus führt auf natürliche Weise zu einer heilsamen Geisteshaltung und zu verantwortungsbewußtem Handeln - oder wie der Buddha sagt: „Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl“.

## 11. Die Lehre vom 'Nicht-Selbst' (anattâ)

Die Lehre vom 'Nicht-Selbst' oder 'Nicht-Ich' (anattâ) ist die zentrale Lehre des Buddhismus. Der Mensch, wie alle anderen Wesen und Dinge, ist das Entstehen, Zusammenkommen und Vergehen einer Reihe von Daseinsfaktoren. Daher ist alles Dasein nicht statisch und ohne irgendeinen festen Kern, sondern ein essentiell dynamischer und unpersönlicher Prozeß. Die buddhistische Aussage: „Alle Dinge sind leer von einem Selbst“ bedeutet zugleich im Umkehrschluß: „Alle Dinge sind erfüllt von gegenseitiger Abhängigkeit und Wechselwirkung.“

<Zitat: Visuddhi-Magga XVI>

„Das Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.  
Die Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.  
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.  
Den Pfad gibt es, doch keinen Wanderer sieht man da.“

</Zitat>

Das im folgenden auszugsweise zitierte «Sutra über die Unterweisung für Kranke» wurde vom Ehrw. Thich Nhat Hanh aus Ekottara Agama 51,8 übersetzt, unter Hinzuziehung von Majjhima Nikâya 143 und Madhyama Agama 26 (siehe: *Thich Nhat Hanh, Der Klang des Bodhibaums*).

<Zitat: Sutra über die Unterweisung für Kranke>

So habe ich gehört:

Zu jener Zeit weilte der Erhabene im Kloster des Jeta-Haines in Anâthapindikas Park, in der Nähe von Sâvatthî. Damals war der Hausherr Anâthapindika ernsthaft erkrankt. Als der Ehrwürdige Shâriputra davon erfuhr, suchte er sofort Ânanda auf und bat: „Bruder Ânanda, bitte komme mit mir, den Laienanhänger Anâthapindika zu besuchen.“ Der Ehrwürdige Ânanda erwiderte: „Laß uns sogleich gehen.“

Der Ehrwürdige Ânanda zog seine Robe an, nahm seine Schale und ging zusammen mit dem Ehrwürdigen Shâriputra in die Stadt Sâvatthî, um die Almosenrunde zu machen. Ânanda hinter Shâriputra, so gingen sie von Haus zu Haus, bis sie zum Hause des Laienanhängers Anâthapindika gelangten. Dort traten sie ein, um ihm ihren Besuch abzustatten. Nachdem sie sich niedergesetzt hatten, fragte der Ehrwürdige Shâriputra den Laienanhänger Anâthapindika: „Was macht deine Erkrankung? Wird sie schlimmer oder besser? Lassen die Schmerzen etwas nach oder werden sie stärker?“

Der Hausherr Anâthapindika erwiderte:

„Ehrwürdige Mönche, es sieht nicht so aus, als wenn meine Erkrankung besser würde. Die Schmerzen lassen nicht nach, sondern werden im Gegenteil immer stärker.“

.....

Shâriputra sagte: „Freund Anâthapindika, nun ist es an der Zeit, die Meditation über die sechs Sinnesgrundlagen durchzuführen:

Diese Augen sind nicht ich. Ich bin nicht gebunden an diese Augen.  
Diese Ohren sind nicht ich. Ich bin nicht gebunden an diese Ohren.  
Diese Nase ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an diese Nase.  
Diese Zunge ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an diese Zunge.  
Dieser Körper ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an diesen Körper.  
Dieser Geist ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an diesen Geist.

.....

Das Erdelement ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an das Erdelement.  
Das Wasserelement ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an das Wasserelement.  
Das Feuerelement ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an das Feuerelement.  
Das Luftelement ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an das Luftelement.  
Das Raumelement ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an das Raumelement.  
Das Bewußtseinsselement ist nicht ich. Ich bin nicht gebunden an das Bewußtseinsselement.

.....

Form ist nicht ich. Ich werde nicht begrenzt durch das Skandha der Form.  
Empfindungen sind nicht ich. Ich werde nicht begrenzt durch das Skandha der Empfindungen.  
Wahrnehmungen sind nicht ich. Ich werde nicht begrenzt durch das Skandha der Wahrnehmungen.  
Geistesregungen sind nicht ich. Ich werde nicht begrenzt durch das Skandha der Geistesregungen.  
Bewußtsein ist nicht ich. Ich werde nicht begrenzt durch das Skandha des Bewußtseins.

.....

Freund Anâthapindika, alles, was ist, entsteht aufgrund von Ursachen und Bedingungen. Alles, was ist, hat die Eigenschaft, nicht geboren zu werden und nicht zu sterben, nicht zu erscheinen und nicht zu vergehen. Wenn Augen entstehen, so entstehen sie, aber sie kommen nirgendwoher. Wenn Augen aufhören zu existieren, so hören sie auf zu existieren, aber sie gehen nirgendwohin. Augen sind nicht da, bevor sie entstehen, noch sind sie da, nachdem sie entstanden sind. Alles was ist, gelangt zum Sein aufgrund einer Verkettung von Ursachen. Wenn die Ursachen und Bedingungen hinreichen, sind Augen vorhanden. Wenn Ursachen und Bedingungen nicht hinreichen, sind keine Augen vorhanden. Das gleiche gilt für Ohren, Nase, Zunge, Körper, Geist; für Form, Geräusch, Geschmack, Berührung und Gedanken; für das Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geistbewußtsein; für die sechs Elemente, die fünf Skandhas und die drei Zeiten. In den fünf Skandhas gibt es nichts, das wir 'ich', eine 'Person' oder eine 'Seele' nennen können.

.....

Freund Anâthapindika, du hast nun darüber meditiert, daß alles, was entsteht, an Ursachen und Bedingungen gebunden ist und kein eigenes

Selbst besitzt. Dies wird 'die Meditation über die Leerheit' genannt. Es ist die bedeutendste und die tiefgründigste Meditation.“

.....

Nachdem er Shâriputras Anleitungen gehört und in entsprechender Weise meditiert hatte, fühlte sich Anâthapindika ruhig und frei. Die Ehrwürdigen Shâriputra und Ânanda sagten ihm Lebewohl und gingen zum Kloster zurück. Anâthapindika verstarb und wurde im Himmel der Dreiunddreißig Götter wiedergeboren.

</Zitat>

## 12. Leerheit & Bedingtheit aus naturwissenschaftlicher Sicht

<Zitat: Nürnberger Nachrichten, 10. Juni 2000>

Der Mensch ist ein Ökosystem. In unserem Körper zählt man 100 Billionen von Zellen. Rund neunzig Prozent sind aber nicht menschlichen Ursprungs, sondern gehören zu jenen Kreaturen, denen die Evolution den Menschen zugewiesen hat. Als Nahrungsmittel und Schlafplatz, als Hochzeitsmarkt und Futterstelle, als Raststätte und Kreißaal. Allein auf der etwa zwei Quadratmeter großen Haut eines Menschen leben so viele Mikroben wie Menschen auf unserem Planeten. In unseren Därmen bürgt ein ausgeglichenes Verhältnis der Mikroorganismen für unser Wohlbefinden. In unserer Mundhöhle schwimmt die friedfertige Amöbe *Entamoeba gingivalis*. In den Poren unseres Gesichts gedeiht das harmlose Spinnentierchen *Demodex folliculorum*. Eine Schwäche für das Biotop Mensch haben auch Flöhe, Fliegen, Mücken, Wanzen, Hefen, Würmer, Urtierchen, Viren, Läuse, Egel, Zecken, Pilze. Manche der Geschöpfe leben in Regionen unseres Körpers, die wir selbst noch nicht erspäht haben. Bakterien und Viren drangen erstmals in unsere Zellen und unser Erbgut - längst sind sie mit uns verschmolzen.

</Zitat>

Betrachten wir die Lebewesen aus dem Blickwinkel der Evolution, so sehen wir, wie eben alles Dasein kein statisches Sein um irgendeinen festen Kern ist, sondern ein essentiell dynamischer und unpersönlicher Prozeß, gekennzeichnet von einer Vielzahl von Wechselwirkungen und einer gegenseitigen Bedingtheit von Lebensräumen und Lebewesen.

Betrachten wir den Menschen aus dem Blickwinkel der Physiologie und Biologie, so sehen wir eine riesige Menge miteinander wechselwirkender Zellen, ausgesetzt dem Einfluß anderer Lebensformen, wie etwa Bakterien und Viren, ausgesetzt dem Einfluß der verschiedensten Chemikalien und physikalischen Strahlungen und einem fortwährenden Prozeß des Entstehens und Vergehens unterworfen.

Betrachten wir die Zellen, Bakterien und Viren aus dem Blickwinkel der Chemie, so sehen wir eine riesige Menge miteinander wechselwirkender Moleküle und Atome und betrachten wir letztlich die Atome aus dem

Blickwinkel der Physik, so sehen wir viele miteinander wechselwirkende quantisierte Energiefelder, wobei gleichartige Quantenfelder (z.B. Elektronen) sogar ununterscheidbar sind.

Nirgendwo ist hier ein autonomes Selbst zu sehen, das omnipotente Fähigkeiten hätte. Und auch der menschliche Geist, inklusive seiner wundervollsten Fähigkeiten, erscheint heute als ein ganz natürliches Ergebnis der Evolution des Gehirns - siehe diesbezüglich etwa das tiefgründige Buch des amerikanischen Neurologen und Zen-Buddhisten *James H. Austin: Zen and the Brain - Towards an Understanding of Meditation and Consciousness*.

Wenn wir beginnen gründlicher über uns und dieses Universum nachzudenken, dann gelangen wir recht schnell zu den altbekannten und tiefgründigen philosophischen und erkenntnistheoretischen Fragen über Ursprung, Umfang und Gewißheit menschlicher Erkenntnis. So stellt etwa Prof. G. Vollmer an den Beginn seines hervorragenden und überaus lesenswerten Buches: *Evolutionäre Erkenntnistheorie* die folgende Liste von Fragen:

„Was ist Erkenntnis? Wie erkennen wir? Was erkennen wir? Wie weit reicht Erkenntnis? Warum erkennen wir gerade so, dies und nur dies? Wie sicher ist unsere Erkenntnis? Worauf beruht ihre Sicherheit?“

Aus den zahlreichen Einsichten der 'Evolutionären Erkenntnistheorie' seien hier nur einige Ergebnisse aus der Zusammenfassung von Prof. G. Vollmer zitiert:

<Zitat: G. Vollmer, *Evolutionäre Erkenntnistheorie*, S. 188/189)>

Organe und Verhalten eines jeden Lebewesens dienen seiner Auseinandersetzung mit der Umwelt. Insbesondere kann das Gehirn als ein Organ zur Verarbeitung von Reizen und zur Steuerung physiologischer und psychologischer Vorgänge, vor allem zur Erkenntnisgewinnung, angesehen werden. Seine Strukturen unterliegen dann - soweit sie genetisch bedingt sind - der biologischen Evolution. Mutation und Selektion erzwingen dabei eine Anpassung der Erkenntnisstrukturen an die realen Strukturen. Die dabei entstehende partielle Isomorphie erstreckt sich vor allem auf die grundlegenden und konstanten Umweltbedingungen, wenn sie zum Überleben wichtig sind. Die Anpassung braucht allerdings nicht ideal zu sein. Daraus ergeben sich zwanglos die Leistungen und Beschränkungen unseres Erkenntnisapparates.

.....

Sie [die These von der Evolution der Erkenntnisfähigkeit] dient der Diskussion der synthetisch-apriorischen Urteile. Der menschliche Geist ist bei Geburt keine strukturlose tabula rasa. Gewisse Erkenntnisstrukturen sind angeboren und insofern a priori und erfahrungskonstitutiv; sie sind aber phylogenetisch erworben und somit a posteriori. Rationalismus und Empirismus bilden jedenfalls nicht den absoluten Gegensatz, in den sie so oft projiziert werden. In diesen Fragen geht die evolutionäre Erkenntnistheorie über Kant hinaus und ermöglicht eine Revision der Transzendentalphilosophie.

.....  
</Zitat>

Sehr schön beschreibt auch Bertrand Russell das befreiende Wesen einer wissenschafts-philosophischen Sichtweise, die das 'Nicht-Ich', und allgemeiner noch eine 'Ent-Anthropomorphisierung', zum Ausgangspunkt unserer tieferen Suche nach Wahrheit und Glück nimmt.

<Zitat: *Bertrand Russell, Probleme der Philosophie*, S.160 ff.>

Dagegen findet die wahre philosophische Betrachtung ihre Befriedigung in jeder Erweiterung des Nicht-Ich, in allem, was die betrachteten Gegenstände und dadurch auch das betrachtende Subjekt erhöht. Alles in der Betrachtung, was persönlicher Eigenart entspringt, alles, was von unseren Gewohnheiten von Eigennutz oder unseren Wünschen herrührt, verzerrt den Gegenstand und beeinträchtigt daher die vom Geiste gesuchte Vereinigung.

.....  
Der Geist, der an die Freiheit und Unparteilichkeit der philosophischen Betrachtung gewöhnt ist, wird etwas von derselben Freiheit und Unparteilichkeit für die Welt des Handelns und Fühlens bewahren. Er wird seine Ziele und Wünsche als Teile des Ganzen betrachten, ohne auf ihnen zu bestehen; denn er sieht sie als winzige Bruchteile in einer Welt an, in der alles übrige durch menschliches Tun nicht beeinflußt werden kann. Die Unparteilichkeit, die bei der philosophischen Betrachtung lauterer Streben nach Wahrheit ist, ist gerade dieselbe Eigenschaft, die beim Handeln Gerechtigkeit ist und im Fühlen jene universale Liebe für alle und nicht nur für jene, die wir für nützlich oder bewundernswert halten.

</Zitat>

### **13. Die Überwindung des Leidens**

Der buddhistische Ansatz zur Überwindung des Leidens stützt sich auf die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl einerseits und Weisheit andererseits. Wenn wir Schmerzen und Leid begegnen, sowohl in uns selbst, wie auch bei anderen Wesen, so neigen wir häufig dazu, unsere Augen, unsere Ohren und unser Herz zu verschließen. Häufig konstruieren wir zu unserer Rechtfertigung auch noch die geeigneten Rationalisierungen. Doch dieses Ignorieren tieflyingender Probleme mag uns vielleicht eine kurze, vorübergehende Erleichterung verschaffen - aber letztlich kriert Verdrängung nur noch größere Probleme und noch mehr Leiden. Buddhas Empfehlung an seine Schüler und Schülerinnen war, beim Auftreten solch schwieriger Gefühle, wie Frustration, Aversion und Haß zunächst einmal uns selbst das Vorhandensein dieser schwierigen Gefühle einzugestehen und, vielleicht mit Hilfe der Achtsamkeit auf den Atem, uns selbst wieder zu zentrieren. In einem zweiten Schritt können wir dann beginnen, in unserem Geist Mitgefühl (karunâ) und liebende Güte (mettâ) als ein Gegenmittel zur

Aversion zu entwickeln - Mitgefühl und Güte mit uns selbst und Mitgefühl und Güte mit den anderen Wesen.

Buddha hat das Mitgefühl den großen Riegelheber genannt, es öffnet unser vielleicht enges und ich-bezogenes Herz für die Wirklichkeit und Universalität des Leidens. Aus dieser Öffnung von Herz und Geist entsteht eine natürliche liebende Güte in unserem Geist, die wir mit regelmäßiger Übung weiter zu vertiefen vermögen (zitiert nach: *Sharon Salzberg, Geborgen im Sein - Die Kraft der Mettâ-Meditationen*):

Mögen alle Lebewesen frei sein von Gefahr.  
Mögen alle Lebewesen glücklich sein.  
Mögen alle Lebewesen gesund sein.  
Mögen alle Lebewesen leicht durchs Leben gehen.

Doch bedarf es außer Mitgefühl (karunâ) und Liebe (mettâ) auch der Weisheit (pannâ), um wirklich Frieden zu finden - das heißt, wir brauchen klare Augen und einen klaren Geist, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind:

vergänglich (anicca),  
ohne ein festes Selbst (anattâ),  
und leidvoll (dukkha) bei Anhaften.

Wenn der Buddha von Einsicht in die Natur der Wirklichkeit spricht, so meint er damit jedoch nicht primär eine intellektuelle Einsicht, die ja häufig unsere Verhaltensmuster nicht im geringsten verändert, sondern er spricht von jenem klaren Sehen, wie es sich als Resultat der Vertiefung der Vipassana-Meditation ergibt (siehe z.B.: *Fred von Allmen, Die Freiheit entdecken - Vipassana Meditation für den Westen*). Ein solcher Klarblick mag dann tatsächlich unser Leben und unseren Tod transformieren.

<Zitat: *Kornfield, J., Breiter, P. - Ein stiller Waldteich - die Erkenntnismeditation von Ajahn Chah, S.76*>

Tue alles mit einem Geist, der losläßt. Erwarte kein Lob oder irgendeine Belohnung. Wenn du ein wenig losläßt, wirst du nur ein wenig Frieden haben. Wenn du viel losläßt, wirst du viel Frieden haben. Wenn du vollkommen losläßt, wirst du vollkommenen Frieden und vollkommene Freiheit kennenlernen.

Deine Kämpfe in der Welt werden zu einem Ende gekommen sein.

</Zitat>

Aus einer Geisteshaltung von Mitgefühl, Liebe und Weisheit heraus sind wir in einer konkreten Situation in der Lage, zu wissen, welches Tun oder Lassen jetzt zu einer Verminderung des Leidens für uns und andere und zu einem Anwachsen von Glück und Frieden führen kann. Oder wie der bekannte vietnamesische Zen-Mönch, der Ehrw. Thich Nhat Hanh, zu sagen pflegt: „Buddhismus zu praktizieren ist ein geschickter Weg, sich am Leben

zu erfreuen. Glückliche sein ist erhältlich! Bitte bedient euch!“

In dem Maße, in dem wir tatsächlich Einsicht gewinnen, wird sich diese auch in mitfühlendem Handeln in der Welt manifestieren. Die folgenden drei Bücher voller inspirierender Geschichten und konkreter Anleitungen können uns vielleicht helfen, unseren eigenen authentischen Weg des Herzens zu finden und zu gehen:

- Ram Dass & Paul Gorman, Wie kann ich helfen  
Segen und Prüfung mitmenschlicher Zuwendung.
- Stephen Levine, Sein lassen - Heilung im Leben und im Sterben.
- Christine Longaker, Dem Tod begegnen und Hoffnung finden -  
die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender.

## 14. Schlußwort

Zum Schluß sollen noch zwei Stimmen aus der chinesischen Chan-Tradition (jap. Zen) und ein letztes Wort von Rainer Maria Rilke erklingen.

- Dongshan Liangjie (jap. Tôzan Ryôkai, 807-869) in Beispiel 43 des BiYanLu (mit kleinen Änderungen zitiert nach: *W. Gundert, Bi Yän Lu*):  
«Ein Mönch fragte Dongshan: „Wenn Kälte oder Hitze kommt, wie weicht man ihnen aus?“

Dongshan erwiderte: „Warum wendest du dich nicht einem Orte zu, an dem es keine Kälte oder Hitze gibt?“

Der Mönch fragte: „Was ist das für ein Ort, an dem es keine Kälte oder Hitze gibt?“

Dongshan antwortete: „Das ist der Ort, wo, wenn es kalt ist, dich die Kälte umbringt, und wo, wenn es warm ist, dich die Hitze umbringt.“»

- Yunmen Wenyan (jap. Ummon Bun'en, 864-949) in Beispiel 27 des Bi Yan Lu (wiederum zitiert nach: *W. Gundert, Bi Yän Lu*):

«Ein Mönch fragte Yunmen: „Was für eine Zeit ist das, wenn die Bäume sich verfärben und die Blätter fallen?“

Yunmen erwiderte: „Dann legt der goldene Wind sein ganzes Wesen bloß.“»

- Auf dem einsamen Hügel mit der Kirche, in Raron, über dem heißen Tal, bei verdorrtem Gras, Eidechse und Rosenstrauch, da steht Rilkes Grabstein, mit diesen Herzens-Worten ... für Dich

**Rose,**

**oh reiner Widerspruch, Lust,**

**Niemandes Schlaf zu sein**

**unter soviel Lidern**

## 15. Literatur

- Allmen, Fred von: Die Freiheit entdecken - Vipassana Meditation für den Westen, Theseus Verlag, Zürich, 1990.
- Austin, James H.: Zen and the Brain - Towards an Understanding of Meditation and Consciousness, MIT Press, Cambridge, USA, 1999.
- Blackmore, Susan: Dying to Life - Near-Death Experiences, Prometheus Books, Buffalo, 1993.
- Gundert, W.: Bi-Yän-Lu, Ullstein, Frankfurt a.M., 1983.
- Kornfield, J., Breiter, P.: Ein stiller Waldteich - die Erkenntnismeditation von Ajahn Chah, Theseus Verlag, Berlin, 1996.
- Levine, Stephen: Sein lassen - Heilung im Leben und im Sterben, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld, 1995.
- Longaker, Christine: Dem Tod begegnen und Hoffnung finden - Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender, Piper Verlag, München, 1997.
- Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha – Längere Sammlung (Dîghâ-Nikâya), 4. Auflage, Verlag Beyerlein - Steinschulte, Stammbach, 1996, (Erstveröffentlichung Bd. I 1907, Bd. II 1912, Bd. III 1918).
- Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha - Mittlere Sammlung (Majjhima-Nikâya), 5. Auflage, Verlag Beyerlein - Steinschulte, Stammbach, 1996, (Erstveröffentlichung Bd. I 1896, Bd. II 1900-1901, Bd. III 1902).
- Nhat Hanh, Thich: Der Klang des Bodhibaums, Theseus-Verlag, Berlin, 1995.
- Nyanatiloka, Nyanaponika: Der Weg zur Reinheit (Visuddhi-Magga), Jhana Verlag, Uttenbühl, 1997, (Manuskript 1941).

- Nyanatiloka, Nyanaponika: Die Fragen des Königs Milinda (Milindapanha), Ansata Verlag, Interlaken, 1985.
- Nyanatiloka, Nyanaponika: Die Lehrreden des Buddha - aus der Angereichten Sammlung (Anguttara-Nikâya), DuMont Schauberg Verlag, Köln, 1969, (Erstveröffentlichung 1922).
- Ram Dass, Gorman, P.: Wie kann ich helfen - Segen und Prüfung mitmenschlicher Zuwendung, Sadhana Verlag, Bundesallee 123, 12161 Berlin, 1988.
- Russell, Bertrand: Probleme der Philosophie, Humboldt-Verlag, Wien, 1950, (Erstveröffentlichung: The Problems of Philosophy, 1912).
- Salzberg, Sharon: Geborgen im Sein - Die Kraft der Mettâ-Meditationen, W. Krüger Verlag, Frankfurt a.M., 1996.
- Schickel, M. B.: Dhammapada - die Weisheitslehren des Buddha, Herder Spektrum Verlag, Freiburg, 1998.
- Schröter-Kunhardt, Michael: Reinkarnationsglaube und Reinkarnationstherapie - transpersonale Fiktion, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 1996, Heft 1, S. 67 ff, Via Nova Verlag, Petersberg.
- Schumann, H. W.: Buddhismus - Stifter, Schulen und Systeme, Walter-Verlag, Olten, 1991.
- Vollmer, G.: Evolutionäre Erkenntnistheorie, S. Hirzel Verlag, Stuttgart, 1998, (Erstveröffentlichung 1975).
- Wilber, Ken: Mut und Gnade, Goldmann Verlag, München, 1996.
- Willson, Martin: Rebirth and the Western Buddhist, Wisdom Publications, London, 1987.